

Planning des entraînements en commun du club Lannion Triathlon Saison 2012-2013

Natation : Tous les lundis de 19h à 20h15 / mercredis de 12h à 13h / samedis de 12h à 13h à la piscine de Lannion.

Course à pied : Tous les jeudis entraînements à 18h30 (RDV au stade de l'ASPTT) ou à midi pour ceux qui ne peuvent pas le soir (planning sur le site internet)

Vélo : Tous les dimanches matin à 9H30 jusqu'en mars puis 9H (RDV au kiosque à journaux)

RUN & BIKE de Lannion **TRIATHLON DE Trégastel** Stages Vacances scolaires Jours Fériés Entre *italique* les dates ou épreuves non stabilisées

Inscriptions aux compétitions : <http://www.lannion-triathlon.fr> (Site Lannion Triathlon. Rubrique "Inscriptions Compét.").

Responsable des inscriptions : Stéphane Hascoet – Tel. 02 96 46 37 51 – mel : stephane-hascoet@wanadoo.fr

Interdiction d'utiliser la liste de diffusion. Seuls les messages clairs envoyés directement à Stéphane seront pris en compte ainsi que les appels téléphoniques.

Novembre			Décembre			Janvier			Février			Mars			Avril		
1	JEU		1	SAM		1	MAR		1	VEN		1	VEN		1	LUN	
2	VEN		2	DIM		2	MER		2	SAM		2	SAM		2	MAR	
3	SAM		3	LUN		3	JEU		3	DIM	R&B Lannion	3	DIM		3	MER	
4	DIM		4	MAR		4	VEN		4	LUN		4	LUN		4	JEU	
5	LUN		5	MER		5	SAM		5	MAR		5	MAR		5	VEN	
6	MAR		6	JEU		6	DIM		6	MER		6	MER		6	SAM	Stage St Brieuc
7	MER		7	VEN		7	LUN		7	JEU		7	JEU		7	DIM	
8	JEU		8	SAM		8	MAR		8	VEN		8	VEN		8	LUN	
9	VEN		9	DIM		9	MER		9	SAM		9	SAM		9	MAR	
10	SAM		10	LUN		10	JEU		10	DIM		10	DIM	R&B Grandchamp	10	MER	
11	DIM		11	MAR		11	VEN		11	LUN		11	LUN		11	JEU	
12	LUN		12	MER		12	SAM	Stage + Galette	12	MAR		12	MAR		12	VEN	
13	MAR		13	JEU		13	DIM		13	MER		13	MER		13	SAM	
14	MER		14	VEN		14	LUN		14	JEU		14	JEU		14	DIM	TRI CLM COETQUID
15	JEU		15	SAM		15	MAR		15	VEN		15	VEN		15	LUN	
16	VEN		16	DIM		16	MER		16	SAM		16	SAM	Stage Dinan	16	MAR	
17	SAM	Assemblée Générale	17	LUN		17	JEU		17	DIM	R&B St BRIEUC	17	DIM		17	MER	
18	DIM		18	MAR		18	VEN		18	LUN		18	LUN		18	JEU	
19	LUN		19	MER		19	SAM		19	MAR		19	MAR		19	VEN	
20	MAR		20	JEU		20	DIM	R&B Plouay	20	MER		20	MER		20	SAM	
21	MER		21	VEN		21	LUN		21	JEU		21	JEU		21	DIM	
22	JEU		22	SAM		22	MAR		22	VEN		22	VEN		22	LUN	
23	VEN		23	DIM		23	MER		23	SAM		23	SAM		23	MAR	
24	SAM		24	LUN		24	JEU		24	DIM		24	DIM	DUA St BRIEUC	24	MER	
25	DIM		25	MAR		25	VEN		25	LUN		25	LUN		25	JEU	
26	LUN		26	MER		26	SAM		26	MAR		26	MAR		26	VEN	
27	MAR		27	JEU		27	DIM		27	MER		27	MER		27	SAM	
28	MER		28	VEN		28	LUN		28	JEU		28	JEU		28	DIM	DUA CLM PONTIVY
29	JEU		29	SAM		29	MAR					29	VEN		29	LUN	
30	VEN		30	DIM		30	MER					30	SAM	STAGE Famille	30	MAR	
			31	LUN		31	JEU					31	DIM	STAGE Famille			

Planning des entraînements en commun du club Lannion Triathlon Saison 2012-2013

Natation : Tous les lundis de 19h à 20h15 / mercredis de 12h à 13h / samedis de 12h à 13h à la piscine de Lannion.

Course à pied : Tous les jeudis entraînements à 18h30 (RDV au stade de l'ASPTT) ou à midi pour ceux qui ne peuvent pas le soir (planning sur le site internet)

Vélo : Tous les dimanches matin à 9H30 jusqu'en mars puis 9H (RDV au kiosque à journaux)

RUN & BIKE de Lannion **TRIATHLON DE Trégastel** **Stages** Vacances scolaires **Jours Fériés** Entre *italique* les dates ou épreuves non stabilisées

Inscriptions aux compétitions : <http://www.lannion-triathlon.fr> (Site Lannion Triathlon. Rubrique "Inscriptions Compét.").

Responsable des inscriptions : Stéphane Hascoet – Tel. 02 96 46 37 51 – mel : stephane-hascoet@wanadoo.fr

Interdiction d'utiliser la liste de diffusion. Seuls les messages clairs envoyés directement à Stéphane seront pris en compte ainsi que les appels téléphoniques.

Mai			Juin			Juillet			Août			septembre			Octobre		
1	MER		1	SAM		1	LUN		1	JEU		1	DIM	DAMGAM XS / M	1	MAR	
2	JEU		2	DIM	TREGASTEL M	2	MAR		2	VEN		2	LUN		2	MER	
3	VEN		3	LUN		3	MER		3	SAM	IFFENDIC XL / L	3	MAR		3	JEU	
4	SAM	RENNES Avenir	4	MAR		4	JEU		4	DIM	IFFENDIC XS / M +	4	MER		4	VEN	
5	DIM	RENNES XS / S / M	5	MER		5	VEN		5	LUN	+ PLOUESCAT S	5	JEU		5	SAM	
6	LUN		6	JEU		6	SAM		6	MAR		6	VEN		6	DIM	
7	MAR		7	VEN		7	DIM	QUIMPER S +	7	MER		7	SAM	QUIBERON Avenir	7	LUN	
8	MER	HUELGOAT XS / M	8	SAM		8	LUN	DINAN (aquathlon)	8	JEU		8	DIM	QUIBERON S / M	8	MAR	
9	JEU		9	DIM	SIZUN XS / M	9	MAR		9	VEN		9	LUN		9	MER	
10	VEN		10	LUN		10	MER		10	SAM		10	MAR		10	JEU	
11	SAM		11	MAR		11	JEU		11	DIM		11	MER		11	VEN	
12	DIM	PRIZIAC L	12	MER		12	VEN		12	LUN		12	JEU		12	SAM	
13	LUN		13	JEU		13	SAM		13	MAR		13	VEN		13	DIM	
14	MAR		14	VEN		14	DIM		14	MER		14	SAM	BETTON XS / S	14	LUN	
15	MER		15	SAM	PLOUAY Avenir	15	LUN		15	JEU	EMBRUM XL	15	DIM	LORIENT XS / S +	15	MAR	
16	JEU		16	DIM	PLOUAY XS / M	16	MAR		16	VEN		16	LUN	+ ROSCOFF S	16	MER	
17	VEN		17	LUN		17	MER		17	SAM		17	MAR	+ ST LUNAIRE L	17	JEU	
18	SAM	CESSON Avenir	18	MAR		18	JEU		18	DIM		18	MER		18	VEN	
19	DIM	CESSON XS / S	19	MER		19	VEN		19	LUN		19	JEU		19	SAM	
20	LUN		20	JEU		20	SAM		20	MAR		20	VEN		20	DIM	
21	MAR		21	VEN		21	DIM	FEINS S / M	21	MER		21	SAM	CARNAC Avenir	21	LUN	
22	MER		22	SAM		22	LUN		22	JEU		22	DIM	CARNAC S / M	22	MAR	
23	JEU		23	DIM	QUIMPERLE S	23	MAR		23	VEN		23	LUN		23	MER	
24	VEN		24	LUN		24	MER		24	SAM		24	MAR		24	JEU	
25	SAM		25	MAR		25	JEU		25	DIM	LARMOR PLAGE S/M	25	MER		25	VEN	
26	DIM	TADEN S / M +	26	MER		26	VEN	DINAN duathlon	26	LUN		26	JEU		26	SAM	
27	LUN	+ BREST XS / S	27	JEU		27	SAM		27	MAR		27	VEN		27	DIM	
28	MAR		28	VEN		28	DIM		28	MER		28	SAM		28	LUN	
29	MER		29	SAM		29	LUN		29	JEU		29	DIM	LOCQUIREC XS / S	29	MAR	
30	JEU		30	DIM	ST SULIAC XS / M	30	MAR		30	VEN		30	LUN		30	MER	
31	VEN					31	MER		31	SAM					31	JEU	