



## LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°2

13 octobre 2009

**Chers amis triathlètes Dijonnais,**

**Les créneaux d'entraînements commencent à s'étoffer au fil de l'eau avec une reprise plus prononcée après les vacances de Toussaint. La natation prendra une part importante des entraînements proposés avec le stage de Toussaint et les interclubs de natation. Alors tous à vos maillots !!!**

### Créneau piscine du lundi soir :

Comme chaque année, nous sommes contraint de réaliser une sélection sur le créneau du lundi soir (de 20h à 21h30) car nous n'avons que 2 lignes d'eau à la piscine du Carroussel.

Les personnes désirant participer à cet entraînement doivent se faire connaître auprès d'Yves et Claudio avant le 25 septembre. Les personnes sélectionnées seront les personnes ayant un bon niveau global en triathlon et réalisant au maximum 6 minutes au 400 mètres.

### Stage de Toussaint :

Un stage natation est proposé à l'ensemble des adhérents du club pendant les vacances de la Toussaint du 23 au 27 octobre 2009. Nous bénéficions de 3 lignes d'eau au bassin extérieur de la piscine du parc tous les midis de 12h à 14h.

Les entraînements seront suivis par Eric LEBOURG.

Il est à noter que les créneaux d'entraînements habituels seront toujours disponibles. A savoir :

- Lundi 26 : natation à la piscine du parc (20h à 21h30) entraîneur : Bertrand
- Mardi 27 : course à pied pour tous au stade (18h30 à 20h) entraîneur Bertrand et Momo
- Mercredi 28 : natation débutants à la piscine des Grésilles (20h à 21h30) entraîneur Bertrand
- Jeudi 29 : natation **POUR TOUS (groupe Bertrand et Cédric)** à la piscine des Grésilles (20h à 21h30)

### Interclubs de natation :

Le stage natation permettra de préparer les interclubs de natation qui auront lieu les 14 et 15 novembre. Nous souhaitons présenter une équipe de 10 nageurs (plus de remplaçants au cas où il y aurait un désistement) pour représenter le club. Les personnes intéressées doivent se faire connaître auprès d'Yves et Claudio. ATTENTION, les personnes qui s'engagent aux interclubs doivent impérativement être présentes les 2 jours.



## LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°2

### **RAPPEL :**

Les personnes désirant obtenir les plans détaillés des entraînements, merci de vous faire connaître auprès d'Yves ou Claudio.

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter

Yves : 06 63 93 97 29 [yves.nuffer@wanadoo.fr](mailto:yves.nuffer@wanadoo.fr)

Claudio : 06 76 86 44 04 [clodiox@yahoo.fr](mailto:clodiox@yahoo.fr)

Claudio et Yves