



## LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°5

23 novembre 2009

**Chers amis triathlètes Dijonnais,**

### **Réunion Objectifs club :**

Le lundi 30 novembre à 18h, nous vous proposons de discuter des objectifs club pour la saison 2010. Ces objectifs seront en lien avec la planification qui sera proposée.

Pour rappel, voici les propositions

#### **Planification Sprint/CD : proposition de 6 objectifs pour la planification :**

25 avril : Sprint Montbard  
15/16 mai : Sprint Sommières ou Candia (Italie)  
OU  
23 mai Sprint MultriMan  
19/20 juin : Sprint/CD Vieilles Forges Chpt de France CD  
3 juillet : Sprint Dijon  
23/24 juillet : Sprint/CD les Settons (manche D3)  
29 août : Macon

#### **Planification MD/LD : proposition de 4(+1 en option) objectifs pour la planification :**

15/16 mai : ½ IM Sommières ou Candia (Italie)  
OU  
23 mai : MultriMan épreuve entière  
04 juillet : MD Dijon Chpt de France LD  
01 août : LD Immenstadt (Allemagne) Chpt du Monde LD (4/130/30)  
5 septembre ½ IM CLM/Equipes Narbonnes

Adresse de la réunion au bureau de Claudio (derrière la toison d'or) :

**Systeme U**  
**22B Boulevard Winston Churchill**  
**21000 DIJON**  
**(Même bâtiment que Siemens)**

Afin de savoir le nombre de présents, merci de nous tenir informé de votre présence par e-mail.

### **4H de Chenôve le vendredi 4 décembre à 19h :**

3 équipes seront formées pour cette manifestation :

- Une équipe de jeunes qui nagent de 18h à 19h encadrés par Mohamed Bousga
- Une équipe regroupant les meilleurs jeunes , D2 et D3
- Une équipe adultes

Il est demandé aux participants d'être présents à 18h15 à la piscine de Chenôve afin de rentrer tous ensemble.

Bertrand a déjà rassemblé une liste de participants. Il ne reste plus beaucoup de place. Faites vous connaître si vous êtes partant.





## LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°5

### **Rappel planification :**

Les personnes désirant bénéficier de la planification générale doivent se faire connaître auprès d'Yves et Claudio.

### **Rappel : Conférence sur la diététique le 26 novembre 2009 :**

Le jeudi 26 novembre à 18h au centre de Mirande. Conférence animée par David Ravassat (Société Punch Power). Voir lien suivant : <http://optimbike.centerblog.net/>

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)

Pour info, retrouver les informations du club sur le site [WWW.dijontriathlon.com](http://WWW.dijontriathlon.com)

Claudio et Yves