



Calendrier automne 2022

* Entraînements d'automne pour les 9 ans et +

18 septembre	9h30	Val-Bélair (en haut)	Course en sentier
21 septembre	18h30	St-Augustin	Ski à roulette
25 septembre	9h30	Val-Bélair (en bas)	Course en sentier (parcours ascension)
28 septembre	18h30	Versant Nord	Ski à roulette
1 octobre	9h	Ascension du Mont-Bélair	Compétition course en sentier
5 octobre	18h30	St-Augustin	Ski à roulette
9 octobre	9h30	Congé : Action de Grâce	-
12 octobre	18h30	Versant Nord	Ski à roulette
16 octobre	9h30	La Balade	Ski à roulette + Course
19 octobre	18h30	St-Augustin	Ski à roulette
23 octobre	9h30	Empire 47 (Lac Delage)	Course en sentier
26 octobre	18h30	Versant Nord	Ski à roulette
30 octobre	9h30	Centre plein air Le Saisonnier	Course en sentier
2 novembre	18h30	St-Augustin	Ski à roulette
6 novembre	9h30	La Balade	Ski à roulette + Course (course d'entraînement)
9 novembre	18h30	Versant Nord	Ski à roulette
13 novembre	9h30	Stoneham	Course en montagne
16 novembre	18h30	St-Augustin	Ski à roulette
20 novembre	9h30	Parc Chauveau	Course en sentier

23 novembre	18h30	Versant Nord	Ski à roulette
27 novembre	9h30	Plaines d'Abraham	Course + escaliers
4 décembre	9h30	À déterminer	Possibilité de ski sur neige !
11 décembre	9h30	À déterminer	
18 décembre	9h30	À déterminer	

*Matériel pour le ski à roulette : casque, bâton et botte combi ou de skate. Assurez-vous d'avoir le bon matériel et qu'il soit ajuster adéquatement. Les skis à roulette sont prêtés par le club.