



S.A.M OMNISPORTS LESPARRE

Sport Athlétique Médocain

« SAM TRIATLON-LESPARRE MEDOC »

Inscription saison 2022-2023

INFORMATIONS PRATIQUES.

Entraînements.

Course à pied :

- lundi : 18h à 19h30 avec encadrement BF5, Jean Michel au stade
- mercredi : 18 h à 19h30 au stade

Natation :

ETE (de juin à fin septembre)

Au lac de Piqueyrot, le mardi, jeudi et dimanche à 18h00.

Hiver (octobre à fin mai)

Piscine de Pauillac trois lignes à notre disposition

- Mardi et Vendredi : Deux créneaux d'une heure de 18 h 45 à 19 h 45 ou 19 h 45 à 20 h 45.
- Les créneaux sont à choisir lors de l'inscription, il vous sera accordé dans la mesure du possible afin d'équilibrer le nombre de nageurs sur les créneaux.

(Enfants âgés de 14 ans ayant les bases en natation)

Vélo :

Sortie Vélo groupe le samedi à 14 h, départ de la Maison des Sports.

Une note sera mise à jour sur le groupe Whatsapp pour définir le parcours.

ANIMATIONS DU CLUB

- Journée du club : Course des trois sentiers à Montalivet (juillet)
- Journée du club VTT : La Gurp VTT .(janvier)
- Un repas est prévu lors du triathlon de CARCANS.(mai)
- A l'occasion du téléthon, le club organise sortie vélo, rando vtt. (Décembre)
- Le tour de l'estuaire à Vélo, 160 km. (plusieurs sorties dans l'été)
- La traversée du lac à la nage, 3800m. (Fin août)
- Un repas dansant de fin d'année à la Maison des Sports.
- Nouveau : le club souhaite organiser un « Bike and run » durant l'hiver sur Lesparre
- Renouvellement des inscriptions au club avant le 7 octobre 2022, remplir fiche inscription, fournir un certificat médical récent avec la mention triathlon en compétition, le chèque correspondant, la décharge de natation complétée et signée et le règlement intérieur signé.

Site du SAM TRIATHLON-LESPARRE : <https://www.samomnisports-lesparre.fr/triathlon-s7792/>