

# CALENDRIER COURSES ET ENTRAÎNEMENTS 2013-2014 / SC BEX

		Coupe du Monde	OPA + Swiss-Cup	Relève + Interrégions	Populaires	Ski Romand	Entraînements - Camps - Activités - Heures...	
Novembre	LU 18						ENT / Bex - Salle de gym	17.30 19.00
	MA 19							
	ME 20						ENT / Bex - Gare / Ski classic ou pied	13.45 18.30
	JE 21							
	VE 22					SR J+S		
	SA 23					SR Ojs SR J+S	ENT / Bex - Gare / Ski classic	08.00-12.00
	DI 24					SR Ojs SR J+S		
	LU 25						ENT / Bex - Salle de gym	17.30 19.00
	MA 26							
	ME 27						ENT / Bex - Gare / Ski skate ou pied + bâtons	13.45 18.00
JE 28								
VE 29	Kuusamo / Sprint C							
SA 30	Kuusamo / 5/10 km C						ENT / Bex - Gare / Ski classique et skate + pic-nique	08.00-17.00
Décembre	DI 1	Kuusamo / 10/15 km F				SR Ojs SR J+S		
	LU 2						ENT / Bex - Salle de gym	17.30 19.00
	MA 3							
	ME 4						ENT / Bex - Gare / Ski classic	13.45 18.00
	JE 5							
	VE 6		Voyage			SR J+S		
	SA 7	Lillehammer / 10/15 km C	SWC / Goms / sprint / F			SR J+S		
	DI 8	Lillehammer / Relais 4 x 5 km / 4 x 7.5 km	SWC / Goms / 10 / C			SR J+S	ENT / Bex - Gare / Ski skating	08.00-12.00
	LU 9						ENT / Bex - Salle de gym	17.30 19.00
	MA 10							
	ME 11						ENT / Bex - Gare / Ski classic	13.45 18.00
	JE 12							
	VE 13		OPA St-Ulrich AUT / Sprint / F					
	SA 14	Davos Nordic / 15/30 km F	OPA St-Ulrich AUT / 5/10 km / C				ENT / Bex - Gare / Ski skate	08.00-12.00
	DI 15	Davos Nordic / Sprint F	OPA St-Ulrich AUT / 10/15 / F / Départ en il.		POP / Riaz / C relais		COMP / Bex - Gare	p.mail
	LU 16						ENT / Bex - Salle de gym	17.30 19.00
	MA 17							
	ME 18						ENT / Bex - Gare / Ski skate	13.45 18.00
	JE 19							
	VE 20							
	SA 21	Asiago / Sprint C	OPA Gressonney ITA / 10/15 km / F	Voyage Kandersteg	POP / Im Fang / F	SROjs	VOY : Bex - Gare // COMP : Bex - Gare	p.mail p.mail
	DI 22	Asiago / Team Sprint C	OPA Gressonney ITA / 10/15 km / C / Poursuit	HNT / Kandersteg / ind / F (sur séL)	POP / Albeuve / C	SROjs		p.mail p.mail
	LU 23						ENT / Bex - Salle de gym	17.30 19.00
	MA 24							
	ME 25							
	JE 26							
	VE 27		Voyage			SR J+S		
	SA 28	TdS - Oberhof / 3/4 km F Prologue	SWC / Campra / Sprint F			SR J+S	Camp ojs	
	DI 29	TdS - Oberhof / 9/15 km C Poursuite	SWC / Campra / 5/10/15 km F		POP / Bois d'Am. - Course de la Relève / C	SR J+S	Camp ojs / Camp Juniors et Seniors	p.mail
	LU 30						Camp ojs / Camp Juniors et Seniors	
	MA 31	TdS - Lenzerheide / Sprint F					Camp Juniors et Seniors	p.mail
Janvier	ME 1	TdS - Lenzerheide / 10/15 km / C / Masse.					Camp Juniors et Seniors	
	JE 2							
	VE 3	TdS - Cortina-Töblach 15/35 km / F / Pour.					ENT / Bex - Gare / Ski classic / Recon. Pistes	08.00
	SA 4	TdS - Val di Fiemme 10/20 km C en ligne			KNT - CINT / Les Mosses / C		COMP / Bex - Gare	07.00
	DI 5	TdS - Val di Fiemme 9km F Final			CINT / Les Mosses / relais / F-F-F		COMP / Bex - Gare / + apéro Grotto	07.00
	LU 6						ENT / Bex - Salle de gym	17.30 19.00
	MA 7							
	ME 8					POP / Charmey / F / relais à 2		
	JE 9						ENT / Bex - Gare / Ski class. // COMP / Gare de Bex	13.45 17.00
	VE 10		OPA Chamonix FRA / Sprint / F					
	SA 11	Noves Mesto / Sprint F	OPA Chamonix FRA / 10/15 km / C	Voyage La Vue des Alpes		SROjs	VOY : Bex - Gare / Reconnaissance des pistes	p.mail
	DI 12	Noves Mesto / Team Sprint C	OPA Chamonix FRA / 15/30 km / Skiathlon	HNT / La Vue des Alpes / Ind. / C		SROjs	COMP / VOY de retour	
	LU 13						ENT / Bex - Salle de gym	17.30 19.00
	MA 14							
	ME 15						ENT / Bex - Gare / Ski classic	13.45 18.00
	JE 16							
	VE 17							
	SA 18	Szklarska Poreba / Sprint F	SM / Leysin / 5/10/15 km C individuel			SR J+S		
	DI 19	Szklarska Poreba / 10/15 km / Massen.	SM / Leysin / 10/15 km F poursuite			SR J+S		
	LU 20						ENT / Bex - Salle de gym	17.30 19.00
	MA 21							
	ME 22						ENT / Bex - Gare / Ski skating	13.45 18.00
	JE 23							
	VE 24							
	SA 25				KNT / Plasselb / sprint / F	POP / Plasselb / sprint / F	COMP / Gare - Bex	p.mail
	DI 26					POP / Foxtrail Fond'action Les Mosses / F	COMP / Gare - Bex	p.mail
	LU 27						ENT / Bex - Salle de gym	17.30 19.00
	MA 28							
	ME 29		WJC Fiemme / Sprint / F / Jun + U23				ENT / Bex - Gare / Ski classic	13.45 18.00
	JE 30		WJC Fiemme / 10/15 km / C / U23					
	VE 31		WJC Fiemme 5/10km skiat. Jun. SWC Adelboden / Sprint C				SR J+S	

Février	SA 1	Toblach / 10/15 km / C	WJC Fiemme 15/30 km U23	SWC Adelboden / 5/10 km C		POP / Adelboden / C		SR J+S			
	DI 2	Toblach / Sprint / F	WJC Fiemme 5/10 km C Jun.	SWC Adelboden / 4km F	KNT / La Sagne / F			SR J+S	COMP / Bex - Gare		p.mail
	LU 3		WJC Fiemme / 4x 3.3 km / 4x 5 km / Juniors						ENT / Bex - Salle de gym		17.30 19.00
	MA 4										
	ME 5								ENT / Bex - Gare / Ski skating		13.45 18.00
	JE 6										
	VE 7				Voyage à Davos			SROjs	VOY / Davos		
	SA 8	JO Sochi / 15 km Dame / Skiathlon			SM / U16 Davos / indiv. (s.sét.) / F			SROjs	Congé pour les Ojs pas sélectionnés		p.mail
	DI 9	JO Sochi / 30 km Homme / Skiathlon			SM / U16 Davos / relais (s.sét.) / C			SROjs	Congé pour les Ojs pas sélectionnés		
	LU 10	JO Sochi							ENT / Bex - Salle de gym		17.30 19.00
	MA 11	JO Sochi / Sprint / F / H+D									
	ME 12	JO Sochi							ENT / Bex - Gare / Ski skating		13.45 18.00
	JE 13	JO Sochi / 10 km / C / Dame									
	VE 14	JO Sochi / 15 km / C / Homme	OPA - SWC Campra / 2.5/3.3 km / C / Prol.					SR J+S			
	SA 15	JO Sochi / 4 x 5 km / Dame	OPA - SWC Campra / 10/15 km / F / Ind.					SR J+S	ENT / Bex - Gare / Ski classic		08.00
	DI 16	JO Sochi / 4 x 10 km / Homme	OPA - SWC Campra / 10/15 km / C / Pours.				POP / Romont - La Classic / 30 km / C	SR J+S			
	LU 17	JO Sochi							ENT / Bex - Salle de gym		17.30 19.00
	MA 18	JO Sochi									
	ME 19	JO Sochi / Team Sprint / C							ENT / Bex - Gare / Ski skate		13.45 18.00
	JE 20	JO Sochi									
	VE 21	JO Sochi					Les Plans / Course des Anciens / C		Les Plans / + repas		18.30
	SA 22	JO Sochi / 30 km Dame / F / Dép. mas.	OPA Zwiesel GER / Sprint / C								
	DI 23	JO Sochi / 50 km Homme / H / Dép. mas.	OPA Zwiesel GER / 5/10 km / F				POP / Le Crêt / Semi-Mara. de l'Etoile / F		COMP / Gare - Bex		p.mail
	LU 24								ENT / Bex - Salle de gym		17.30 19.00
	MA 25										
	ME 26								ENT / Bex - Gare / Ski classic		13.45 18.00
	JE 27										
	VE 28		Voyage					SR J+S			
Mars	SA 1	Lahti / Sprint / F	SWC Silvaplana 5/10 km / C				SR J+S				
	DI 2	Lahti / 10/15 km / F	SWC Silvaplana 10/15 km / F / Dép. en ligne			POP / La Mara - Les Rasses / C	SR J+S	COMP / Bex - Gare		p.mail	
	LU 3							ENT / Bex - Salle de gym		17.30 19.00	
	MA 4										
	ME 5	Drammen / Sprint C							ENT / Bex - Gare / Ski classic		13.45 18.00
	JE 6										
	VE 7										
	SA 8	Oslo / 50 km / C / Homme	OPA Rogla SLO / 5/10 km / C		KNT - Final / La Fouly / C				COMP / Bex - Gare		p.mail
	DI 9	Oslo / 30 km / C / Dame	OPA Rogla SLO / 15/30 km / F				WLT / Engadin Ski Marathon / F				
	LU 10								ENT / Bex - Salle de gym		17.30 19.00
	MA 11										
	ME 12								ENT / Bex - Gare / Ski skating		13.45 18.00
	JE 13										
	VE 14	Falun / Sprint / C	OPA Capracotta ITA / 2.5/3.3 km / F		Voyage Zuoz			SROjs	VOY / Bex - Gare		
	SA 15	Falun / 7.5/15 km / skiathlon	OPA Capracotta ITA / 10/15 km / C		HNT Games / Zuoz / Animation			SROjs			p.mail
	DI 16	Falun / 10/15 km F Poursuite	OPA Capracotta ITA / 10/15 km / F / Poursuite		HNT Games / Zuoz / C / Départ en l.			SROjs			
	LU 17								ENT / Bex - Salle de gym		17.30 19.00
	MA 18										
	ME 19								ENT / Bex - Gare / Ski skating		13.45 18.00
	JE 20										
	VE 21		SM Leysin / Sprint / F					SR J+S			
	SA 22		SM Leysin / 15/30/50 km / F					SR J+S			
	DI 23		SM Leysin / Relais C/F/F		Relais U16 / Leysin / F sur invitation			SROjs SR J+S			
	LU 24										17.30 19.00
	MA 25										
	ME 26								ENT / Bex - Gare / Ski - détente...classic		13.45 18.00
	JE 27										
	VE 28		Voyage					SR J+S			
	SA 29		SWC / Langis / sprint F				POP / Ski 24 - Les Mosses / F / eq. 1 à 10	SR J+S	COMP / Bex - Gare		p.mail
	DI 30						POP / Ski 24 - Les Mosses / F / 1 à 4 (1h)		COMP / Les Mosses		p.mail
	LU 31								ENT / Bex - Salle de gym		17.30 19.00
Avril	MA 1										
	ME 2										
	JE 3										
	VE 4										
	SA 5										
	DI 6						SAL / Trophée du Muveran				
...	...										
LU 21						Sortie d'hiver à Bovonne (ski alpinisme)		Parking de Cernement / + repas		09.00	
...	...										
ME 30											
Mai	JE 1										
	VE 2					SAL / Patrouille des Glaciers					
	SA 3										
	DI 4										

Ojs	SWC / Coupe Suisse - FIS
Juniors - Seniors	OPA / Coupe d'Europe
Tous	SM / Championnats Suisses
Ojs Ski Romand	
Juniors - Seniors Ski Romand	

HNT / Helvetia Nordic Trophy
KNT / Kids - Nordic - Tour
SM / Championnats Suisses
CINT / Championnats Interrégions

POP / Courses populaires
WLT / Worldloppet
SLT / Swissloppet
SAL / Ski alpinisme

ENT / Entraînements
CAMP / Camps
VOY / Voyage