

# CALENDRIER DES COURSES 2017

Le planning 2017 se distinguera en 2 thèmes : les courses sur route et le Trail.

Calendrier 2017 Courses sur route :

- **Semi-Marathon de Manhattan** le 19.03.2017, voyage organisé par TPT, encadré par Pierre Morath et Olivier Baldacchino, du 17 au 22 Mars, prix estimé à 2295- par personne en chambre double incluant les vols Swiss, 4 nuits à l'hôtel, les transferts, le dossard, visite et dîner-croisière.
- **Course des Ponts**, le 09.04.2017.
- **Les 20 KM de Lausanne** le 23.04.2017, déplacement encadré.
- **Harmony Genève Marathon, Genevoise, 10 KM, Semi-Marathon**, les 06 et 07 Mai 2017, présence des coachs sur place.
- **Tour du Canton de Genève**, du 23 Mai au 14 Juin 2017, présence des coachs sur place.
- **Marathon, Semi-Marathon de Reykjavik** du 16 au 20.08.2017, voyage organisé par TPT, encadré par Pierre Morath.
- **Semi-Marathon de Tallin**, du 07 au 11 Septembre 2017, voyage proposé par Aleksandra Kargina, prix et détails annoncés plus tard.
- **RUN TO RUN Carouge**, relais, 5 ou 10 KM, le 23.09.2017, présence des coachs sur place.
- **Marathon de Berlin**, du 22 au 25 Septembre 2017, voyage organisé par TPT, encadré par Olivier, prix et détails annoncés plus tard.
- **Marathon de Chicago**, du 06 au 10 Octobre 2017, voyage organisé par TPT, encadrement décidé en fonction du nombre de participants, prix et détails annoncés plus tard.

- **Semi-Marathon et 10 KM de Lausanne**, le 22.10.2017, présence des coachs sur place.
- **Marathon de NYC**, du 02 au 06.11.2017, voyage organisé par TPT, encadrement décidé en fonction du nombre de participants, prix et détails annoncés plus tard.
- **Course de l'escalade et course du DUC**, 01 et 02.12.2017, présence des coachs sur place.

Dans les grandes lignes le programme est établi, cependant il est fort probable que d'autres évènements viennent s'ajouter dans le programme, notamment un stage et peut-être un autre semi au printemps.

Les projets possibles : Semi de Lugano en Mai, Semi Londres en Octobre, Stage Trail organisé par Pierre Morath.

Calendrier 2017 Trail :

- **Trail des Paccots** de 18 à 42 KM, de 1150 à 3050m D+, le 04.06.2017, présence des coachs sur place.
- **Sierre-Zinal**, le 13.08.2017, présence des coachs sur place.
- **Ultracks Zermatt**, le 26.08.2017, présence des coachs sur place.
- **UTMB** de 52 à 170 KM et de 3000 à 10000m D+, du 28.08 au 03.09.2017, présence des coachs sur place.
- **Run Evasion Rhône**, le 08.10.2017, présence des coachs sur place.
- **Trail HARIA EXTREME Lanzarote** de 10 à 102 KM, de 420 à 3200m D+, du 15 au 19.11.2017, déplacement et encadrement par le coach Trail.

# CALENDRIER DES ENTRAÎNEMENTS 2017

## **ROUTE :**

- MERCREDI SOIR STADE DU BOUT DU MONDE à 18H30, DU 11.01.2017 AU 17.05.2017, PUIS DU 19.07.2017 AU 29.11.2017, encadré par Olivier.
- VENDREDI MIDI STADE DU BOUT DU MONDE à 12H30, DU 03.02.2017 AU 09.06.2017, PUIS DU 04.08.2017 AU 24.11.2017, encadré par Olivier.
- SAMEDI MATIN, sortie longue ou reconnaissance des étapes du TDC ou de la course du DUC, une quinzaine de dates seront précisées prochainement.

## **TRAIL :**

Les entraînements auront lieu les mercredis et vendredis soir à partir de 19h15, RDV au parking du téléphérique du Salève, les dates seront précisées prochainement.

## **EVENEMENTS SPECIAUX :**

NCS organise des séances de courses spéciales comme des sessions nocturnes en ville, dates et détails prochainement.

## **LAUSANNE et CANTON de VAUD :**

Harmony Denges sur Lausanne développera très prochainement son calendrier d'entraînement ainsi que l'encadrement sur quelques courses supplémentaires dans le canton de Vaud, à suivre.

## **SEANCE PREPARATION PHYSIQUE EN SALLE :**

En cours de développement.

# PRESTATIONS 2017

Cette année nous allons créer 3 groupes :

- Le groupe Starter qui souhaite débiter la course à pied avec des séances légères et un apprentissage progressif, les séances débiteront en Mars en fonction du nombre d'inscrits.
- Le groupe Run for Fun qui souhaite utiliser la course à pied comme activité physique sans pour autant se préparer pour une course, les séances viendront se coupler au groupe Starter.
- Le groupe PerFormance qui souhaite se préparer pour des courses.

## Tarifs :

- **Groupe STARTER** : durée 4 mois avec prise en charge individuelle et accès aux séances collectives.  
389- ou 98-  
/mois
- **Groupe RUN FOR FUN** : durée 8 mois avec pause l'été, prise en charge individuelle et accès aux séances collectives.  
589- ou 51-  
/mois
- **Groupe PERFORMANCE** : durée 12 mois.  
Tests d'effort, 80 séances collectives, séances privées sur le terrain  
Tee shirt du club, conseils et descriptifs des courses, accompagnement sur les courses.  
Reconnaitances des parcours, groupe privé Facebook

Pack 1 : 699- ou 61-/mois : dont 2 tests et une séance privée.

Pack 2 : 1309- ou 114-/mois : dont 3 tests et 5 séances privées.

Pack 3 : 2449- ou 218-/mois : dont 3 tests et 15 séances privées.

(A noter que les anciens membres du groupe PERFORM auront une réduction à faire valoir de 10% sur le groupe PERFORMANCE).

**Prestations supplémentaires :**

- Abonnement annuel Harmony :	990-
- Pack Mauvais Temps 4 mois :	520-
- Pack 10 entrées :	185-
- Test effort membre du Running-Club :	199-
- Test effort non membre :	219-
- Personal Training membre du Running-Club :	115-
- Personal Training non membre du Running-Club :	130-



**Vous souhaitez de bonnes fêtes de fin d'année.**