



News 2019

Après une belle année 2018, place à 2019!!

1. Objectifs de l'année

- O: Boussole
- L: Intervalles
- M: Contact avec l'adversaire
- U: T-Pak

2. Programme du cadre

WE ski de fond **12-13 Janvier**, au Gantrisch (responsable Antoine)

WE CO **09-10 février**. Avec Bern by night le vendredi soir (responsable Stéphane)

WE CO **30-31 mars** (responsable Antonin). Pourquoi pas vers Buecheäppeli...
On continue à faire ses gammes en vue des sélections...

Camp de Printemps **19-28 avril**, Clermont-Ferrand. (responsable Quentin)

WE courses de sélections **11-12 mai**. Vers Richterswil (responsable Philippe)
Y a plus qu'à...!

Tzampata **19 mai**, Fribourg.

WE courses de sélection **25-26 mai**, Coire (responsable Paul)
Et on confirme..!

Tests PISTE **22 juin** (responsable Yannis)
Série de tests de performances chapeautées par la SOLV et Swiss Olympic

Camp national **27 juillet- 2 août**, Arcegno. (responsable Yannis)
Cette semaine on se fait bien plaisir! Et on parle français, allemand et italien!

Coupe des jeunes **24-25 août**, Kandersteg. (responsable Antoine)
On monte d'une marche?

WE de fin d'année **23-24 novembre** (responsable Romain)
Fondue pour tout le monde (aucune excuse)!



3. Championnats internationaux et courses de sélection - 3. Internationale Meisterschaften und Testläufe

Pour être pris en considération pour la participation aux championnats européens des jeunes EYOC en Biélorussie, aux championnats du monde juniors JWOC au Danemark ou à la coupe d'europe des juniors JEC en France (Ardèche), il faut s'inscrire (On vous précisera bientôt chez qui et quand il faudra le faire). Les courses de sélection pour les EYOC/JWOC ont lieu les 11-12 et 25-26 mai, celles pour les JEC les 31 août-1er septembre et 7-8 septembre (4+5.Nat, SPM, LOM). Noter encore que les sélections internes pour la coupe des jeunes auront lieu durant le camp d'été à Arcegno.

Um für eine Teilnahme an den Jugend-Europameisterschaften EYOC in Weissrussland, an den Junioren-Weltmeisterschaften JWOC in Danmark oder am Junioren-Europacup JEC in Frankreich (Ardèche) in Betracht gezogen zu werden muss man sich anmelden (an wem und wann wird bald präzisiert). Die Testläufe für EYOC/JWOC sind am 11-12 und 25-26 Mai, die für JEC am 31 August-1 September und 7-8 September (4+5 Nat, SPM, LOM). Die internen Selektionen für die Jugend Cup werden während den Sommerlager in Arcegno stattfinden.

4. Divers - 4. Diverses

Informationen – Informations

Toute information passe par la liste de distribution tous@cadre-romand.ch actualisée tous les ans. Ces news et le programme (mis à jour) sont aussi accessibles sous : <http://www.cadre-romand.ch/> Deux fois par année, on envoie un sondage Doodle où vous remplissez vos participations prévues : <https://doodle.com/poll/7e66dvavkugy3ceg>. Il s'agit d'une inscription définitive. Si vous ne pouvez finalement pas venir, il faut vous désinscrire le plus rapidement possible auprès de l'entraîneur responsable du week-end. Les informations précises sont envoyées (en fonction du type d'activité) 10 jours avant l'activité.

Alle Informationen laufen über den E-Mail-Verteiler tous@cadre-romand.ch, der jährlich aktualisiert wird. Diese News und das (aktualisierte) Programm finden sich auch auf der Internetseite: <http://www.cadre-romand.ch/> Zweimal im Jahr verschicken wir eine Doodle-Umfrage in welche ihr eure voraussichtlichen Teilnahmen an Kaderanlässen eintragt: <https://doodle.com/poll/7e66dvavkugy3ceg>. Die Anmeldung gilt als definitiv. Falls ihr zum Schluss nicht kommen können, müsst ihr euch so früh wie möglich bei dem Trainer des KAZU abmelden. Die genaue Informationen gibt es 10 Tage vor dem Anlass.



Finanzen – Finances

Les frais pour les activités du cadre dépendent fortement de l'hébergement, du transport et du nombre de participants. Pour un weekend d'entraînement c'est env. 40.- Fr. et pour une semaine de camp 200.- à 300.- Fr. Sans indication contraire, ces frais sont à payer à l'avance pour les camps sur le compte du cadre romand: CH31 0900 0000 6104 8916 7 (Cadre Romand de Course d'Orientation, 1791 Courtaman) et à prendre avec en espèces pour les week-ends.

Die Kosten für die Kaderanlässe hängen stark von Unterkunft, Transport und Teilnehmerzahl ab. Als Grundregel gilt ca. 40.- Fr. für ein übliches Trainingsweekend und 200.- bis 300.- für ein einwöchiges Lager. Sofern nicht anders vermerkt, sind diese Beträge für Lager vor dem Anlass auf das Konto des Cadre romand einzuzahlen: CH31 0900 0000 6104 8916 7 (Cadre Romand de Course d'Orientation, 1791 Courtaman) und für Weekends bar mitzubringen.

5. Entraîneurs - 5. Trainerteam

Quentin Mertenat	Ch. De L'Aurore 1	1723 Marly	079 896 66 88	quentin.mertenat@gmail.com
Stéphane Renevey	Rue du gymnase 25	1530 Payerne	079 952 81 43	stephanerenevey@gmail.com
Philipp Khlebnikov	Rue des Battieux 1	2000 Neuchâtel	079 458 58 98	khlebnikov.philipp@gmail.com
Romain Wälti	Bussy 2	2042 Valangin	079 921 71 86	romain.waelti@gmail.com
Yannis Güdel	Schulweg 28	1791 Courtaman	078 795 67 00	yannis@guedels.ch
Antonin Stampbach	Rue des Foyards 82	2300 La Chaux-de-Fonds	079 950 52 36	antonin.s@hotmail.ch
Paul Fluckiger	Ch. des Sagnes 2	2022 Bevaix	079 864 76 01	paul.fluckiger@gmail.com
Antoine Vullioud	Impasse du Pré-Vert 7	1700 Fribourg	077 449 67 51	a.vullioud@bluewin.ch