

## Calendrier Hus-Ski Automne 2009



Date	Heure	Endroit	Activité
<b>Septembre</b>			
Samedi 5	09:30	Duchesnay	Entraînement
Dimanche 6		St-Jean-Chrysostome	Compétition cross country La Balade
Samedi 12	08:30	Duchesnay	Compétition cross country Hus-Ski
Dimanche 13	09:30	Neuville	*Entraînement Marais Léon-Provencher
Samedi 19	09:30	Saint-Raymond	*Entraînement Mont-Laura
Samedi 26	09:30	Duchesnay	*Entraînement Ascension
<b>Octobre</b>			
Samedi 3	09:30	Ste-Catherine Parc du Grand Héron	*Entraînement. Inscription officielle au club et essai du costume
Dimanche 4	10:00	Sentiers du Moulin	Compétition cross country du Moulin
Dimanche 11			Fin de semaine de l'action de grâce: Entraînement libre
Samedi 17	10:00	Parc de la Jacques Cartier	*Entraînement Montée du Mont des Loups (4 heures)
Dimanche 18		Centre Castor	Compétition cross country Castor
Samedi 24	09:30	Duchesnay	*Entraînement
Dimanche 25		Mont-Ste-Anne	Compétition cross country CNMSA
Samedi 31	09:30	Val Bélair	*Entraînement; Mont Bélair
<b>Novembre</b>			
Samedi 7	09:30	Base de plein air de St-Basile	*Entraînement
Samedi 14	09:30	St-Raymond	*Entraînement au Mont Laura
Samedi 21	09:30	Duchesnay	Challenge cross-country Hus-Ski
Vendredi 27- dimanche 30		Forêt Montmorency	Camp d'entraînement Hus-Ski
<b>Décembre</b>			
Samedi 5	09:30	Ski	À déterminer
Samedi 12	09:30	Ski	À déterminer

\*: Batons requis à toutes ces activités

### Participation optionnelle:

Dimanche 20 septembre		Université Laval	Compétition 10 km course à pied ou 10 km ski à roulette
Samedi 26 septembre		Mont Sainte-Anne	Compétition Ascension du Mont St-Anne
Samedi 10 octobre		Plaines D'Abraham	Compétition cross country des Plains