



Programme Randonnée 2023



La ComRando

Lucia



Tom



Yvette



Gilles



Denise



Les sorties pleine lune



jeudi 06.4.

jeudi 04.5.

mardi 06.6.

mardi 04.7.

jeudi 03.8.

jeudi 31.8.

jeudi 28.9.

Jeudi 26.10

Les longues distances : samedi, en cas de mauvaises conditions, dimanche

8 avril, 13 mai, 10 juin, 2 septembre



Les voyages



Traversée de Lyon

29.4 au 01.5(en attente de confirmation)

La Vogalonga

26-28 Mai

Lyon – à confirmer

29 avril/1^{er} Mai

La Vltava

17 au 24 Juin

Bilac

16 Septembre

Weekend à Bâle

7-8 Octobre

Les autres sorties



Accueillir les baladeurs ARA

13 Mai

Parade de la CGN – avec Elena

14 Mai

Traversée du lac avec le club La Nana

23 Septembre – date à confirmer

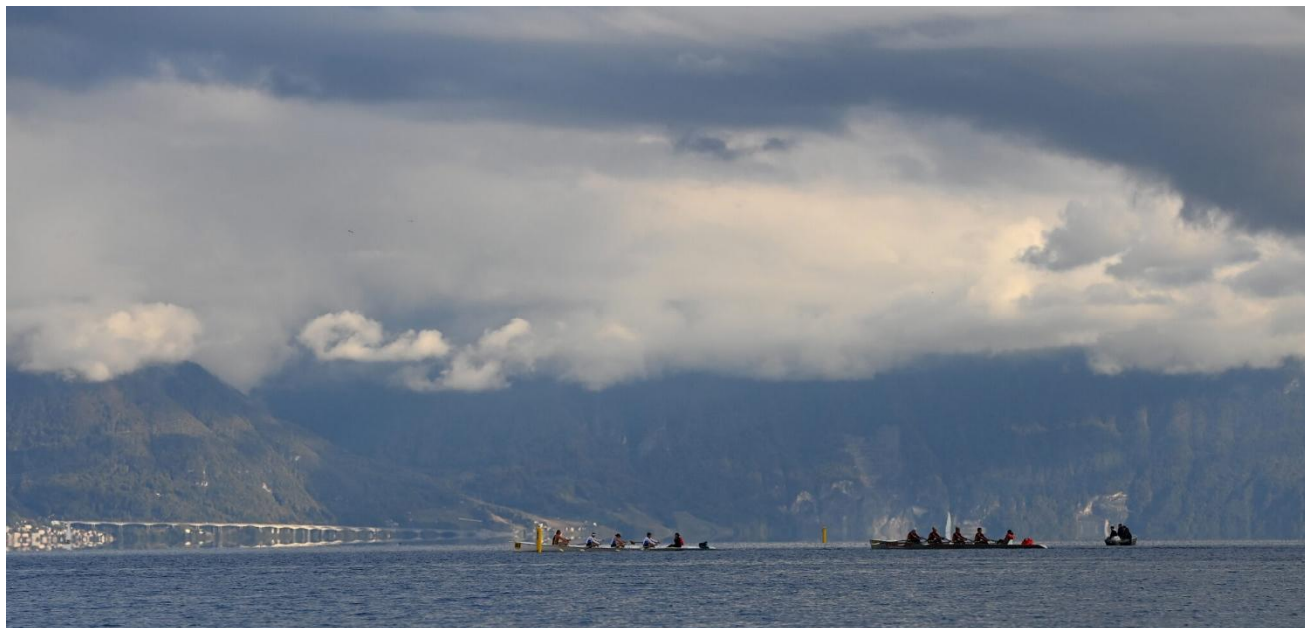


Les compétitions

1^{er} avril : régates régionale du Critérium

30 Septembre - 1^{er} octobre : championnats romands et régates de Nyon (préparation août-sept)

Samedi 14 octobre : Léman-sur-Mer (préparation sept-oct)



Les sorties ARA



www.ara-avironromand.ch

Inscription par email à Denise (denise@lsaviron.ch)

13 Mai: les baladeurs ARA sont invités au LSA

Les sorties ARA

- 06** sam. mai Club d'Aviron Ville de Fribourg, CA... / Route des Neigles ...
- 13** sam. mai Lausanne-Sport - Section Aviron, LSA / Lausanne
- 27** sam. mai Sté Nautique Etoile Bienne, SNEB / Biel
- 03** sam. juin Forward Rowing Club Morges, FRCM / Morges
- 10** sam. juin Ruderclub Morat RCM / Muntelier
- 17** sam. juin Club d'Aviron Valais Léman, CAVL / Port-Valais
- 18** dim. juin Club d'Aviron Vallée de Joux, CAVJ / L'Abbaye
- 24** sam. juin Rowing Club Lausanne, RCL, Lausa... / Rowing Club Lau...

- 02** dim. juil. Club d'Aviron de Nyon, CAN / Nyon [RSVP](#)
- 08** sam. juil. Sté Nautique de Genève, SNG / Cologny [RSVP](#)
- 15** sam. juil. Sté Nautique Neuchâtel, SNN / Neuchâtel [RSVP](#)
- 22** sam. juil. Club d'Aviron Vevey, CAVy / Vevey [RSVP](#)
- 29** sam. juil. Club d'Aviron d'Estavayer-Le-Lac, ACE / Estavayer [RSVP](#)
- 12** sam. août Sté d'Aviron Fribourg, SAF / La Sonnaz [RSVP](#)
- 19** sam. août Union Nautique Yverdon, UNY / Yverdon-les-Bains [RSVP](#)
- 26** sam. août Sté féminine d'Aviron La Rame / La Tour-de-Peilz [RSVP](#)
- 03** dim. sept. Aviron Romand Zürich, ARZ / zürich [RSVP](#)
- 09** sam. sept. Club Nautique Montreux, CNM / Clarens [RSVP](#)

Les formations : soyez attentifs aux e-mails

Formation continue des encadrant-e-s théorie & pratique

Découverte et perfectionnement bateaux longs

Chavirer en skiff

Découverte et perfectionnement skiff

***fin octobre : fin du défi des 200 km (pour les
débutant-e-s 2023)***



Les dates pour tous



Ouverture de saison
2 avril

Mise en ordre du club
29 avril

Retour des championnats suisses
2 juillet



Repas de soutien
23 Septembre