



Triathlon Club Valais

Programme Rouvy

Lundi 18h30 (20h00 aussi en communiquant sur WhatsApp)

01.11.21	Ironman Indianwells 25km Chase
08.11.21	Ironman Staffordshire 20km
15.11.21	Ironman 70.3 Les Sables d'Olonne-Vendée 20km
22.11.21	Tour de France 2021 / Changé - Espace Mayenne
29.11.21	Warsaw Triathlon 20km
06.12.21	Ironman 70.3 Langkawi 20km
13.12.21	Col d'Eze (from Nice)
20.12.21	Ironman 70.3 Melbourne 20km
27.12.21	Tour de Okinawa / Stage 3/ Ti Da
03.01.22	Ironman 70.3 Austria Kärnten 20km
10.01.22	Ironman Frankfurt 20km
17.01.22	Passo Sella
24.01.22	Eagleman Parc Gerry Boyle - Woolford Island
31.01.22	Gulf Coast Florida - Pine Log Forest - Panama City Beach
07.02.22	Taupo North Island - Tauhara forest - Broadlands
14.02.22	Indian Wells Lake Cahuilla
21.02.22	Hollywood Hills
28.02.22	Florida Haines City - Lake Pierce

Mercredi 18h30 (20h00 aussi en communiquant sur WhatsApp)

03.11.21	Col du Lein from Vollège
10.11.21	Brazil - Downtown of Sao Paulo
17.11.21	Ironman Kona 30km
24.11.21	Compolongo Pass
01.12.21	Grimselfpass (from Oberwald)
08.12.21	Arabba - Passo Pordoi
15.12.21	Ironman Canada Penticton
22.12.21	TDS 2021 - TT - Oberalppass
29.12.21	Beverly Hills
05.01.22	Col de la Colombière depuis le Grand Bornand
12.01.22	Col du Télégraphe
19.01.22	Ovronnaz Climb from Leytron
26.01.22	Col de Crans-Montana from Ayent
02.02.22	New Zealand North Island - Tauhara - Vaile Rd
09.02.22	Chattanooga Tennessee river - W Cove Rd
16.02.22	Melbourne Victoria - Parkdale Beach - Catani Gardens
23.02.22	Barcelona Costa del Maresme-Sant Pol de Mar-Argentona
02.03.22	Port Macquarie NSW - Oxley Beach - Camden Heaven

Samedi 9h00 ou **Dimanche 10h00**

Entraînement long sur des parcours type Ironman ou des grands cols mythiques. Le choix du samedi ou du dimanche se fait en fonction des entraînements combinés. Les dates en **rouge** sont des dimanches.

06.11.21	Granfondo Stelvio Santini 2020
14.11.21	Col du Aubisque
20.11.21	Pedalitaly Mortirolo - Lombardy - Italy
27.11.21	Alpenbrevet Sustenpass
05.12.21	Col du Tourmalet / East
11.12.21	Mt Ventoux (from Bedoin)
19.12.21	Ironman 70.3 Santa Cruz 40km
26.12.21	Col du Pourtalet
02.01.22	Ironman Thun 40km
09.01.22	Valloire - Col du Galibier
15.01.22	Boulder Colorado - Altona
23.01.22	Malaysia Bohor Merah - Taman Desa Kemboja
29.01.22	Col de la Croix de Fer
06.02.22	Hawaii Queen Ka'ahumanu Highway 56km
12.02.22	Col de la Croix de Coeur from Nendaz
20.02.22	Mont Ventoux (from Malaucène)
26.02.22	Col d'Izoard
06.03.22	Col du Soulor - Col de l'Aubisque
12.03.22	La Vuelta 2020 / Stage 6 Tourmalet