

Camp au Mont Mégantic

Le 15 au 17 juillet dernier une petite gang de 17 athlètes et 3 entraîneurs des clubs de Orford, Montériski, Mont-Ste-Anne et Skibec ce sont donnés rendez-vous dans la magnifique région du Lac Mégantic.

Au programme, 3 journées bien remplies

Nous avons fait du kayak sur le lac Mégantic en se permettant une petite pause baignade et en terminant l'entraînement par une séance d'abdominaux assez spéciale ☺



L'ascension du Mont Gosford avec des poids de 5lbs dans les mains,



Du ski à roulettes classique en mettant l'accent sur le haut du corps.

Sans oublier le fameux Mont Mégantic en skis à roulettes patin avec des pentes de 18%. Parlez-en aux athlètes présents, je crois qu'ils vont s'en souvenir longtemps.



Nous avons terminé ce camp par une petite course amicale près du Lac Mégantic. Le tout consistait à environ 500m de course à pied suivi d'une section en kayak sur le lac, d'un portage de kakak en équipe de 2 et le trajet inverse pour revenir au point de départ.

Bravo aux athlètes pour votre bon travail et un merci spécial à Gilles Lefebvre pour l'organisation de ce camp

Bonne fin d'été à tous

Christine Bisson
Entraîneuse-adjointe
Club Nordique MSA