



Newsletter N°10 du 14/12/2015

Bonjour à tous et à toutes,

28 km de plus à notre compteur grâce à Sylvie et Magali.

Une grande course pour chacune puisque Sylvie est arrivée 37^{ème} de sa catégorie et Magali est montée sur la 3^{ème} place du podium. Félicitations à vous mesdames !!!

Pour fêter cette dixième newsletter, je vous propose un petit jeu : qui sera le premier ou la première à donner le nombre de kilomètres courus depuis septembre ? A vous de jouer et à vos calculatrices !!!!! La date limite de l'envoi de votre réponse est fixée au mercredi 16 décembre 2015 à 17h30.

Dimanche matin Julie et moi avons testé le parcours que nous vous proposons pour mercredi soir. Premier tour des foulées comme la semaine dernière jusqu'à la descente vers le cimetière. Demi-tour sur le parking du cimetière ou en bas de la rue pour remonter et faire le second tour des foulées dans l'autre sens. Cela a pour avantage pour les coureurs qui aiment les montées de faire celle du cimetière qui est la plus difficile de toutes. Pour ceux et celles qui n'apprécient pas particulièrement les montées, ils pourront attendre les coureurs en haut de la côte et les encourager ou bien commencer le second tour à l'envers. Dans ce sens le parcours est plus facile. Ainsi nous pourrions être plus nombreux à courir ensemble.

Lorsque nous serons rue du Marais nous commencerons le relais jusqu'au gymnase.

Pour rappel : le relais s'organise comme pour les cyclistes en échappée, le dernier remonte jusqu'au premier. Nous courrons les uns derrière les autres à une vitesse régulière qui pourra augmenter en fonction de la forme du groupe, le dernier de la file fera une accélération pour remonter les coureurs et passer en tête. Le suivant partira lorsque son prédécesseur sera arrivé au milieu de la file. Cela oblige à pousser un peu dans ses réserves et à récupérer son souffle rapidement.

N'oubliez donc pas votre gilet jaune et votre lampe frontale.

Bonne journée.

A mercredi.

Nathalie