

Bonjour à toutes et à tous

La newsletter de la semaine !

Une color championne à féliciter cette semaine :
Valérie qui a couru les 5 km de The Color Run de Paris.
La preuve en image !

Notre compteur affiche donc 784,335 km.



Cette semaine il n'y a de PPG. Je vous propose de courir dans le mont Ganelon. Pas de séance photo cette semaine mais des montées ! Nous pourrions faire le parcours des Foulées du Ganelon. Rendez-vous donc au gymnase pour un départ à 18h45. Plus besoin de lampe frontale ni de gilet jaune !! Je me permets de vous conseiller de prendre de l'eau car le parcours fait 10 km et aucun ravitaillement collectif n'est prévu !!

Claire a créé l'affiche des Foulées du Ganelon 2016. Un grand merci à notre secrétaire pour ce long travail. Des affiches et des flyers vont être imprimés. Si vous en voulez pour afficher sur votre lieu de travail, de loisirs ou autres, demandez, vous serez servi(e) !

Avez-vous imprimé votre plan d'entraînement pour la Transbaie ? Il faut sérieusement y penser !

Pour intégrer la team marathon de Paris 2017, vous avez encore une semaine pour réfléchir, avoir peur, douter, espérer, imaginer et vous lancer !!!!

N'oubliez pas de participer au sondage pour le choix du goodies pour les Foulées du Ganelon.

Pour ceux qui sont intéressés par le Trail de Tracy en équipe de 4, faites-vous connaître pour constituer ces équipes.

Je vous souhaite une bonne semaine. A mercredi.

Nathalie