



Newsletter N°34 du 07/09/2016

Bonjour à toutes et à tous

C'est la rentrée ! Après des vacances reposantes mais peut-être pas sportives (!), nous voilà de nouveau prêt et prête à battre nos records de l'année dernière !

Le compteur kilométrique a été remis à 0. Mais il s'est déjà affolé avec Cyrille et Caroline qui ont participé dimanche à la course de Fleurines : 20 km donc au compteur.

Le trail des Beaux Monts a lieu dimanche 18 septembre, il sera concurrencé par « Le rassemblement des voitures anciennes de Clairoix qui se déroulera dans le parc municipal. Courez le matin et venez à Clairoix l'après-midi !

Le nombre de participants de GET60 aux 20 km de Paris est désormais de 15 !!! Belle performance !

Steeve reprend le coaching, attention à vos abdominaux ! Vous avez quelques semaines de répit (jusqu'au 9 octobre) car les entraînements se passeront jusqu'à cette date dans le mont Ganelon.

Préparez vos ceintures ou sacs à hydratation car il va sans doute faire chaud !

J'espère vous retrouver en pleine forme à 18h30.

Nathalie

