

Bonjour à toutes et à tous

Cette semaine c'est Emmanuel qui est à l'honneur ! Toutes nos félicitations pour sa très belle prestation au trail de la Côte d'Opale. Le parcours comptait 46 km !

Le compteur kilométrique affiche déjà 66 km !

Dimanche certains d'entre vous participeront au trail des Beaux Monts. N'oubliez pas d'envoyer vos photos.

Après votre course, venez à Clairoux pour participer au « Rassemblement des voitures anciennes de Clairoux qui se déroulera dans le parc municipal ».

Ce week-end sera votre sortie la plus longue pour votre préparation des 20 km de Paris. J'espère que vous réussirez à tenir votre plan d'entraînement. Plus que 4 semaines !

Steeve sera sans doute là ce soir. Au programme échauffements, puis surprise ! Je pense qu'il y aura encore des montées ! S'il n'est pas là nous ferons le même entraînement que la semaine dernière avec une variante : distance de côte plus longue ou nombre de montée plus grand, selon votre choix !

Préparez de nouveau vos ceintures ou sacs à hydratation car il va faire chaud

A ce soir 18h30 pour un départ à 18h45.

Nathalie

