



Newsletter N°36 du 18/09/2016

Bonjour à toutes et à tous

C'est avec une semaine de retard que nous félicitons Valérie pour sa participation à la Parisienne, Corinne, Martine et Julie pour leur course de la Color Run organisé par l'UTC.

Cette semaine les félicitations s'adressent une nouvelle fois à Julie, qui ne s'arrête plus (!), Caroline, Cyril, Daniel et moi-même (on n'est jamais mieux servi que par soi-même !!) pour notre belle prestation au Trail des Beaux Monts. Mention spéciale à Daniel pour la distance : 32 km et Cyril pour sa vitesse : 1h12 pour 14,6 km !!!

La semaine prochaine, certains participeront à la course de 2 châteaux, les autres préféreront continuer leur plan d'entraînement avec une sortie longue de plus faible kilométrage. Chacun sa méthode, le principal est que nous arrivions tous le 9 octobre sur la ligne d'arrivée !

Jeudi 29 septembre les Picantines organisent une projection du film documentaire Free to Run au Majestic à Compiègne. D'après le site du cinéma, la soirée commencera dès 19h00 avec des animations surprises et des stands puis se prolongera avec la projection du film en présence de son réalisateur Pierre Morath. Il est conseillé de réserver sa place.

Il est temps si vous ne l'avez pas encore fait d'envoyer par mail votre certificat médical pour les 20 km de Paris.

Mercredi, notre entraînement ressemblera à celui de la semaine dernière.

L'assemblée générale de notre association pour la saison 2015-2016 est prévue vendredi 30 septembre. Nous déciderons mercredi de l'heure.

Bonne semaine à toutes et tous. A mercredi.

Nathalie



côté face



côté pile