

Bonjour à toutes et à tous



Newsletter exceptionnelle pour une course exceptionnelle !

Les dossards sont arrivés à Clairoix.

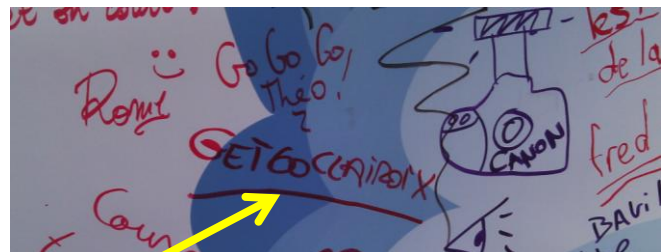
Les organisateurs insistent sur le fait que les sacs à eau, bidons sont interdits. Certains disent aussi que les gels seront interdits, seule l'alimentation serait autorisée. Je mets le conditionnel car je n'ai rien lu sur le site. Les ravitaillements sont tous les 5 km, on fera à l'ancienne !

Nous avons regardé les horaires d'ouverture et la position des SAS ainsi que l'heure de départ. Le SAS 2H05 et + part à 10h55. Je vous propose de retarder le départ de Clairoix initialement prévu à 7h15. **Le nouvel horaire est 7h45 donc RDV à 7h35**, cela nous permettra de dormir un peu plus et de manger plus tardivement. Nous arriverons gare de l'Est vers 8h45. Puis métro, la sortie du métro est proche des consignes. Il y aura sans doute de l'attente pour déposer nos sacs mais nous aurons le temps.

Je vous joins le plan pour les consignes et les SAS que vous pouvez retrouver sur le site des 20 km de Paris.

N'oubliez pas de courir 20 mn allure endurance demain.

GET60 CLAIROIX est sur l'affiche les 20 km de Paris. La preuve en image !



A dimanche et bonne course aux Compiégnoises.

Nathalie