



Newsletter N°53 du 22/01/2017

Bonjour à toutes et à tous

Christine a soufflé ces bougies ce midi, bon anniversaire !

Malgré la météo un peu fraîche ce midi, nous étions 9 à représenter GET60 CLAIROIX au trail de Pierrefonds (Daniel pour sur le 23 km, Eléonore, Julie, Aurélie, Sylvie, Caroline, Philippe, Cyrille et moi sur le 11 km). Ce matin en nous retrouvant, nous nous demandions pourquoi nous étions venus ! Le thermomètre affichait -11°C à l'entrée de Pierrefonds, mais moins -8°C sur le parking !

Finalement après un petit échauffement, nous étions prêts !

La course s'est très bien passée pour tous. Félicitations particulières à Cyrille qui est parti rapidement et que nous n'avons pas revu ! Applaudissements pour Eléonore qui malgré une semaine éprouvante pour cause de bac blanc, est arrivée avant notre groupe avec plusieurs minutes d'avance, bouclant ainsi son premier trail diurne.

Daniel nous a dit que pour du ravitaillement du 23 km, l'eau était gelée dans les verres !

Notre compteur a tourné : 111 km supplémentaires !

Mercredi soir, ce sera Thomas qui animera la PPG. A votre demande il fera une séance de renforcement musculaire comme la semaine dernière. Pour celles et ceux qui veulent courir avant, Thomas commence sa séance à 19h00. Pour les plus frileux échauffement à l'intérieur.

Je vous ai envoyé la fiche d'inscription pour la Transbaie, cette année les places partent rapidement. Pour éviter les frais, nous ferons une inscription groupée par papier mais il faut faire vite. Je vous demande d'apporter vos documents (certificat médical, chèque et fiche d'inscription) mercredi si vous voulez profiter de l'envoi groupé. Je poste l'enveloppe jeudi. Vous pouvez aussi faire votre inscription par Internet. Pour ceux qui m'ont donné l'original de leur certificat médical, me prévenir pour que j'imprime une copie avant mercredi.

Bonne semaine à tous. A mercredi.

Nathalie

Quelques photos du Trail de Pierrefonds, merci aux photographes !



Motivées avant le départ !



Où es-tu Philippe ?