



Bonjour à toutes et à tous,

Je tiens tout d'abord à vous souhaiter une très belle année. J'espère qu'elle vous apportera tout ou du moins une partie de ce que désirez. Que chacune et chacun reste en bonne santé et que celles et ceux qui ne peuvent pas encore venir à la PPG ou courir retrouvent rapidement leurs moyens physiques pour partager avec nous ces bons moments même s'ils sont parfois difficiles et douloureux !!

De grands moments sportifs vont jalonner ces prochains mois avec un grand trail (50 km et un D+ de 1 700 mètres) pour Manu et Olivier, un marathon pour Luc, Phiphi, Eric, Cyrille, Didier(?) et moi, la Transbaie pour beaucoup d'entre nous et de nombreuses courses locales sans oublier « Les Foulées du mont Ganelon » le 9 juin 2018.

Croisons les doigts pour que chacune ou chacun mène à terme son plan d'entraînement.

Laura a créé un groupe sur WhatsApp qui se nomme « Rdv sportif ». Nous correspondons plus facilement pour se donner des lieux de rendez-vous pour courir. Télécharger l'appli sur votre téléphone et dites-le à Laura ou moi afin que nous vous ajoutions dans le groupe. Ainsi nous étions nombreux le 31 décembre pour faire une sortie de fractionnés aux bassins de Muids.

Mercredi nous reprenons la PPG, ce sera Laëtitia qui animera la séance. 1 heure de renforcement musculaire et d'abdominaux avant une nouvelle récompense : la galette ! Ce sera l'association qui prendra en charge les galettes et le cidre. Mais pour que je puisse commander le nombre de galettes et de bouteilles suffisant, veuillez me dire si vous serez présent(e) mercredi **avant lundi soir car j'irai à la boulangerie mardi matin**. Je vous remercie.

Qui succédera aux reines Nathalie et Julie et au Roi Luc ? Cette année il y aura plus de galettes si nous sommes plus nombreux donc plus de chance de porter la couronne !!!

J'ai contacté Laurent de Vision Text pour lui demander de nous proposer des vestes en taille M, L et XL en femme et homme pour essayage avant éventuelle commande.

Nous l'avions évoqué lors de la dernière séance de PPG de 2017 et nous étions plusieurs à vouloir participer au trail sur les terres de notre champion aux semelles qui fument dans les montées !!

Voici donc le lien pour les inscriptions du trail de Choisy au Bac du 18 février 2018 :

<https://asco-trail.adeorun.com/>

Je n'ai reçu que très peu de réponses positives pour les propositions de courses en France et à l'étranger. J'ai donc annulé les devis. Vous avez été plusieurs à me dire que ces courses étaient trop lointaines dans le temps. On en reparlera en juin mais cela sera sans doute plus difficile pour trouver un hébergement.

N'oubliez pas de me dire si vous serez présent(e) pour la galette et de télécharger l'appli Whatsapp.

Pour info, nous allons courir dimanche. RDV à 9h30 sur le parking du stade de rugby. Nous monterons en haut des Beaux Monts par le chemin sur le côté. Celui-ci est très boueux à certains endroits, prévoir donc des chaussures de trail.

Je vous souhaite une bonne fin de semaine. Bon courage à celles et ceux qui vont reprendre le chemin du travail lundi !

A mercredi.

Nathalie

Souvenir de la galette 2017



Dernière sortie de l'année le 31 décembre 2017



Première sortie de l'année le 2 janvier 2018

