



Bonjour à tous,

Voici la newsletter de la rentrée. Je suppose que vous avez profité de vos vacances pour vous reposer et vous ressourcer. Il est temps de reprendre le chemin de la salle pour une petite séance de PPG. Rendez-vous donc mercredi 5 septembre dès 18h30 pour celles et ceux qui veulent s'échauffer en courant, 19h00 pour les autres.

Nous avons battu le record de l'année dernière de plus de 140 km concernant le nombre de kilomètres courus. Ce sont 2464,255 km qui ont été parcourus sur les courses isariennes et nationales. Félicitations à toutes et tous !!!

La nouvelle saison commence samedi et ce sera Manu qui incitera les premiers kilomètres. Il va mettre la barrière très très haut puisqu'il participe à la CCC. La CCC (Courmayeur-Champex-Chamonix) est une course d'environ 101 km pour environ 6100 mètres de dénivelé positif, (dans ce genre de trail tout est « environ » !!) au départ de Courmayeur, en semi autonomie et en 26:30 heures maximum.

Manu part vendredi à 9h00. Il a le dossard numéro **5 345**. Nous pourrons le suivre sur le site <https://utmbmontblanc.com/fr/live/occ> . Il y a un rectangle dans lequel vous pouvez inscrire le numéro de dossard ou le nom du coureur. Un onglet CCC est aussi disponible. Cliquez et vous aurez accès aux webcams qui se trouvent sur le parcours.

Je vous demande donc d'être toutes et tous derrière Manu pour cette épreuve extrêmement difficile. Vous pouvez envoyer vos messages d'encouragements directement à Claire, sur Whatsapp ou encore à l'adresse get60clairoux@gmail.com . Claire qui accompagne Manu pourra lui transmettre vos messages. Mobilisons-nous pour Manu qui va avoir besoin de nos encouragements, sa course va durer au moins 24 heures. Il s'entraîne depuis des mois mais c'est la première fois qu'il courra une telle distance avec un tel dénivelé.

Manu dans moins de 12 heures tu auras pris le départ. Bonne chance, bon courage surtout. Nous serons derrière toi et derrière nos écrans pour suivre ton exploit.

Claire, bon courage car pour toi aussi ce sera une épreuve. Ton rôle est extrêmement important. Tu seras la vigie, le phare, la messagère, la personne qui encouragera en direct,

qui soutiendra et qui souffrira au côté de ton champion de mari. Donne-nous des nouvelles quand tu le peux. Vous nous raconterez prochainement cette journée extra ordinaire.

Je profite de cette newsletter pour vous donner deux informations très importantes.

L'assemblée générale de GET60 Clairoix aura lieu le mercredi 12 septembre 2018 à 20h00 après la séance de PPG. Bien évidemment nous profiterons de cette occasion pour faire notre premier apéritif dinatoire de la saison !!!

Les 10^{ème} Foulées du Mont Ganelon auront lieu le samedi 15 juin 2019.

Je vous demande de réserver cette date dès maintenant car nous aurons besoin de chacune et chacun d'entre vous pour l'organisation. En effet ce sont 4 courses qui seront proposées : un trail de 23 km, un autre de 13 km, la course originale dans le village et le bas du mont Ganelon en solo et relais.

Bon week-end à toutes et tous. Encouragez, soutenez Manu ! Merci.

A mercredi.

Nathalie

Cet après-midi Manu a passé le contrôle du package, tout était OK. Il a pu récupérer son dossard.

