



Newsletter N°13 du 17/01/2016

Bonjour à toutes et à tous,

Nous avons rencontré Steeve mercredi dernier. Il nous a proposé de venir pour un premier entraînement le mercredi 27 janvier 2016 de 18h45 à 19h45. D'après lui une heure suffira. Nous ne courrons pas ensemble ce soir-là car il estime que l'énergie dépensée en courant sera perdue pour son entraînement !

Par contre mercredi 20 janvier je vous propose de continuer notre travail de cardio et de poursuivre sur nos montées. En fonction de la météo, la montée habituelle ne sera peut-être pas praticable, notre terrain de jeu sera alors la montée de l'ADAPEI.

Rdv à 18h45 pour un échauffement de 20 mn dans les rues de Clairoix. Travail en montées, cette fois-ci on tentera un total de 8. Retour au calme de 10 mn avant de rentrer au gymnase pour la galette. La commande est passée. Corinne a la boisson. Tout est donc prêt !

Je réitère ma demande de photographies. Si vous avez des photos de courses, vous pouvez me les donner afin de constituer la mémoire iconographique de l'association. Vous pouvez mettre votre copyright sur vos photos.

Claire, notre secrétaire, continue les démarches pour la course des Foulées 2016. Merci à Corinne qui nous a laissé un dossier très clair avec toutes les démarches chronologique à faire.

J'aimerais que mercredi vous me donniez vos souhaits pour les tee-shirts techniques que nous allons commander (forme, couleur, logo,...) pour l'association car Claire va prochainement prendre rendez-vous sans doute un samedi après-midi. Accompagnera Claire qui voudra ou pourra !

Notre compteur kilométrique est bloqué à 464,3 km. Qui va inscrire les prochains km ?

J'ai envoyé à Steeve la liste des courses que chacune et chacun a faites depuis septembre.

Je vous rappelle que Steeve nous a demandé de noter et de lui remettre le jour de son entraînement les courses prévues. N'oubliez pas !!

J'ai fait un peu de tri dans les documents et je rendrai les anciens certificats médicaux et les fiches d'inscription antérieurs à 2015-2016. Je vous demanderai de compléter pour celles et ceux qui ne l'ont pas encore fait la fiche d'inscription de cette année, j'en apporterai plusieurs exemplaires. Merci.

Je vous souhaite une bonne semaine. A mercredi pour celles et ceux qui seront présents.

Nathalie