



Newsletter N°29 du 07/05/2016

Bonjour à toutes et à tous

La newsletter de la semaine !

Les Foulées du Ganelon approchent ! Il manque encore quelques signaleurs, nous ferons le point mercredi.

Cyrille, que nous avons rencontré lors d'une sortie, va rejoindre GET60. Il a couru le Trail de Beauvais (17 km) en 1h25 dimanche 1<sup>er</sup> mai. Il est arrivé 94<sup>ème</sup>. Beau résultat !

Daniel participe demain au triathlon de Choisy, au programme natation, course 5km et vélo. Grâce à eux, le compteur kilométrique augmente de 22 km et affiche 839,975 km

Voici le résultat du sondage que je vous avais proposé concernant la course à laquelle nous pourrions participer en octobre. Certaines ont montré leur motivation en répondant deux fois !! D'autres ont voulu rester anonymes et n'ont pas noté leur prénom ! Cinq personnes ont répondu et c'est la course des 20 km de Paris qui arrive en tête. Vote possible jusqu'à mardi soir. Mercredi nous prendrons ensemble la décision. Si nous choisissons Paris il faudra s'inscrire dans la foulée pour avoir un tarif encore abordable.

Steeve a confirmé sa venue pour mercredi. Il nous demande de nous préparer mentalement ! La séance risque d'être difficile pour nos abdominaux !!

Je vous souhaite une bonne semaine. A mercredi.

Nathalie



Séance photo dans le mont Ganelon

Crédit Photo @Pascal Suidem

