

Bonjour à toutes et à tous

Encore un week-end de course GET60 CLAIROIX !

Je vous l'accorde, je ne vais sans doute pas être aussi objective que d'habitude. Léa et Maëlle ont pris le départ de la 14-18 et l'ont terminée. Elles étaient frigorifiées, épuisées mais très contentes d'avoir réalisé ce défi malgré le froid, la boue, l'eau et les nombreux obstacles. Félicitations mesdemoiselles, casque bas ! Ecoutez cette salve d'applaudissements, elle est pour vous. Repos maintenant !

Nos félicitations sont aussi adressées à Didier qui a fait la course vendredi et a été bénévole aujourd'hui. N'oublions pas Cyrille qui a participé au trail de Verberie le 1^{er} novembre 2016.

Notre compteur affiche aujourd'hui 788 km ! Mais jusqu'où irons-nous ?

Des infos concernant la commande de matériel. Celle des tapis a été passée. Des tee-shirts manches longues vont nous être proposés pour essai.

Pouvez-vous apporter votre tee shirt manches courtes afin de les prêter pour essai ? Merci.

Il reste des places pour le trail de Pierrefonds, il faut s'inscrire par Internet. Chacun fait son inscription car il n'y a aucun avantage à faire une inscription groupée.

Mercredi Steve ne viendra pas. Plusieurs options s'offrent à nous. Un entraînement dans en haut du mont Ganelon, le parcours des foulées (on monte moins haut !), un échauffement dans le village et des fractionnés en côtes, un échauffement dans le village et une séance de PPG auto-animée. N'oubliez pas votre lampe et votre gilet réfléchissant.

Bon début de semaine. A mercredi. Nathalie.



départ



arrivée