



Bonjour à toutes et à tous,

A priori pas de course cette semaine. Le compteur reste à 147 km.

Nos blessés se soignent et patientent. Une pensée à eux car il n'est pas évident de résister à l'envie de bouger quand on est immobilisé !

Mercredi dernier nous étions très nombreux à la PPG. Les bonnes résolutions de la rentrée sont tenues, félicitations à toutes et tous ! On continue le plus longtemps possible !

Nous avons été très contents de retrouver Daniel après ces 11 jours sur le GR20.

Ce matin nous étions 6 à courir autour des bassins de Muid. Claire nous a ouvert la voie, puisque nous l'avons croisée sur le parking à la fin de sa séance alors que nous arrivions. Séance très agréable, échauffement collectif puis chacun, chacune a réalisé son plan d'entraînement. L'effet de groupe a été bénéfique pour tous.

Mercredi, séance de PPG avec Thomas. Pour celles et ceux qui veulent courir avant, rendez-vous à 18h30 précises (!). Nous courrons dans les rues de Clairoix et le Mont Ganelon. Si vous arrivez en retard retrouvez-nous sur le parcours.

Luc et moi sont inscrits au trail nocturne d'Elincourt sainte Marguerite le samedi 28 octobre. 12 km pour un D+ de 310 m. Faisons une team pour nous entraider sur le parcours.

Je n'ai pas trouvé de date pour le trail de Lachelle, avez-vous des informations ?

Je vous demanderai d'apporter vos documents pour votre inscription dès que possible afin de boucler le dossier administratif et financier au plus vite. Je vous remercie.

Bonne semaine. A mercredi

Nathalie