



Bonjour à toutes et à tous,

Notre compteur affiche désormais 177 km puisque Julie a fait la Compiégnoise en duo, Laura et Céline en solo. Félicitations mesdames !

Une pensée pour Thiphaine qui aurait dû courir les 20 km de Paris (cela rappellera de nombreux souvenirs à beaucoup d'entre nous !) mais blessée, elle n'a pas pris le départ.

Nous n'oublions pas les autres coureurs qui patientent à l'infirmerie que les douleurs soient moindres, les blessures soignées.

Mercredi dernier nous étions encore nombreux pour la PPG. Vous avez vu les haltères, mercredi vous allez vous en servir ! Préparez vos muscles !

Les nouveaux tapis doivent arriver lundi. Ainsi chacun pourra s'adonner à son activité préférée : les abdominaux sur un beau tapis bleu !

Comme d'habitude, nous courrons dès 18h30 pour celles et ceux qui veulent s'échauffer avant la PPG.

Voici un aperçu des prochaines courses :

15 octobre : Run in Reims

21 octobre : Trail des Lueurs d'Espoir à Fleurines

28 octobre : Trail nocturne de la montagne des singes à Elincourt sainte Marguerite

1 novembre : la Saut'Trail à Verberie

5 novembre : la 14-18 Trail du combattant à Thiescourt.

Pour celles et ceux qui n'ont pas encore bouclé leur inscription, je vous demande d'apporter le plus rapidement possible vos documents afin de finaliser votre dossier et surtout d'être assuré(e) lors de la PPG.

Bonne semaine. A mercredi

Nathalie