



courir

St Pierre de Chandieu

ensemble

CONVIVALITÉ

courses

esprit d'équipe

loisir

LES NÍLOUZES

12 octobre 2009

n°3

Au menu

La Ronde des 1000 Pattes de Macon, sympathique échange avec nos homologues qui nous avaient rendu visite en juin au moment de Courir à deux à Valencin.

On s'entraîne, dès mercredi 19h au stade, vendredi 20h30 à l'école et dimanche, pour tous ceux qui ne sont pas à Macon, à l'école à 9h30.

Pour les amateurs d'efforts combinés, le Run & Bike de Moins : http://alm.associations-mions.fr/index_693.htm.

En bref

La Ronde des 1000 pattes de Macon, dimanche 18/10. Pensez à vous inscrire auprès de votre président préféré : JP !

Le Raid St Pierre-Mezzago, au printemps 2010. Pensez à vous positionner rapidement, pour que le Buro puisse mettre en place l'organisation adaptée. Attention toutefois, compte tenu de l'importance du projet, cela a une valeur d'engagement !

N'oubliez pas le site des 1000 pattes, issu du dur labeur de Corinne et Guillaume ! <http://millepattes.lesalex.fr/>

Ca s'est passé cette semaine

Le Raid des Amazones s'est terminé dimanche, avec une belle 17ème place de notre équipe favorite. Une épreuve difficile comme en témoignent les photos de nos miss, quelque peu grimaçantes dans l'effort, sauf à l'arrivée de la dernière épreuve, où le sourire était de rigueur. Bravo à toutes les trois ! Un bel exemple de persévérance et d'entraînements depuis plusieurs mois. A quand la soirée diapos ?

Tout aussi sportif, mais moins loin, notons la belle performance de Philippe et Maryan au **semi marathon vallonné de Vienne**, dimanche 4 octobre.

Plus local, après le Saucona, quelques 1000 Pattes (et assimilés), accompagnés de leur progéniture, ont tenté le **raid Castor** en version famille. Un bon moment malgré quelques déboires dans la famille Martin. On notera une belle arrivée groupée des Rouahi/Mignot/Martin, après avoir perdu la team "Franchise Management Jr entre les balises 3 et 4 mais elle termine toutefois première dans la catégorie grand père / petit fils.

Enfin, moins épiques mais indispensables, **les entraînements de la semaine**, plutôt en manque de fréquentation mercredi (5 courageux) et vendredi (Jean Michel et Philippe). Nul doute que le succès reviendra en novembre, pour cette sortie du vendredi, lorsqu'elle se terminera par le traditionnel vin chaud. La sortie du Dimanche, même si elle est difficile pour certains après plusieurs soirées au festival du rire, garde le succès traditionnel avec pas moins de 11 coureurs, scindés après quelques kilomètres en deux groupes accompagnés respectivement par le vice président et le coach.