



courir

St Pierre de Chandieu

ensemble

CONVIVALITÉ

courses

esprit d'équipe

loisir

LES NÍOUZES

19 octobre 2009

n°4

Au menu

On s'entraîne, dès mercredi 19h (stade), vendredi 20h30 (école) et dimanche 9h30 (école).

Coté courses, pour ceux qui aiment les efforts combinés ou en relais, allez faire un tour au vetathlon Calor à Meyriem les étangs : <http://membres.lycos.fr/calorcyclo/vetathlon/vetathlon.htm>.

Pour les coureurs purs, la val Lyonnaise à Vaugneray vous proposera dimanche 25 un parcours 15km et un parcours 26km sur routes et chemins. Renseignements sur : <http://vallyonnaise.free.fr/>.

En bref

Le Raid St Pierre-Mezzago, au printemps 2010. Pensez à vous positionner rapidement en répondant à l'email de notre président Jean Pierre à ce sujet, daté du 04/10/09.

N'oubliez pas le site des 1000 pattes : <http://millepattes.lesalex.fr/>

Ca s'est passé cette semaine

La Ronde des 1000 pattes de Mâcon avec au programme une boucle individuelle de 10.2 km suivi d'un relais mixte pour lequel l'histoire ne dit pas si nos 5 valeureux participants ont trouvé une âme charitable pour les accompagner. On mentionnera donc, sur le plan sportif, uniquement les résultats de la boucle de 10,2 km, avec dans l'ordre à l'arrivée : Maryan: 43' et quelques secondes, Ken (Shaw): 46', Fred : 53', JP : 55', Michel : 58'.

Coté Convivialité, Jean Pierre mentionne en guise de synthèse : « super accueil, échanges très intéressants sur leur fonctionnement, sur l'organisation des courses..... Et comme ils savent vivre nous avons pu déguster les boissons locales, ainsi qu'un Côte du Rhône appréciable. Un carton de 6 bouteilles (pour l'assos), nous a été offert. »

Les entraînements de la semaine, ont été assez peu suivis. La fraîcheur de ce début d'automne a peut être eu raison de la motivation de nos coureurs. La trêve des confiseurs est pour plus tard, il faut se ressaisir ! On dénombrait péniblement 4 frileux mercredi soir autour du stade (Coach Maryan, Fred, Christophe, et Vincent), et seulement 2 mazos vendredi soir. L'ambiance était donc à la préparation de la SaintéLyon, les deux étant inscrits pour cette année en individuel pour la nuit du 6 décembre. Notons que le président est venu systématiquement encourager ses ouailles. Dimanche, la ronde des 1000 pattes de Mâcon pour certains et un entraînement plus matinal pour Vincent et Philippe n'ont pas suffi à décimer la sortie traditionnelle du dimanche, résumée par Patrick : « Loïc, Gigi, Dédé, Christophe, Rachid et votre serviteur Patrick. Pour une première sortie par grand froid, tout le monde avait sorti les collants hivernaux pour résister au vent du Nord soufflant sur la route des crêtes. Sinon sortie classique : montée, descente, hop sur l'Ozon, montée, descente, re-hop sur l'Ozon, montée, descente, re-re-hop sur l'Ozon, montée, descente... Et re-re-re-hop pour revenir... La gente féminine a été admirablement représenté par une Gigi dans une grande forme, type Nuit de la saint Jean !