



courir

St P

ensemble

courses

esprit d'



# LES NIOUZES

5 novembre 2009

n°6

## Édition Spéciale - Les foulées de L'île Barlet

Après la ronde des 1000 pattes de Macon, voici déjà la deuxième course officielle du programme des 1000 pattes (de St Pierre) qui se profile à l'horizon, et pour laquelle il est grand temps de se préparer : Les foulées de L'île Barlet à St Romain en Gal.

Que ce soit en récupération du 8 décembre ou de la Sainté Lyon, en préparation de la trêve des confiseurs ou du Raidlight Trail Trophy, il y a toujours une bonne raison d'aller à L'île Barlet (et si possible, d'en revenir).

Deux parcours sont proposés : 8 km et 14 km. Parcours variés sur route et chemin, avec musique et bonne humeur. J'affute mon dernier argument : douches, vestiaires, buffet et surtout vin chaud à l'arrivée. Alors préparez vos gobelets !

Des courses enfants sont également au programme : 400m pour les enfants de 2001 à 2004 et 1000m pour les enfants de 1995 à 2000.

Tous les détails sur <http://mach3cross.free.fr/cross.shtml>

## Vous souhaitez participer

Faites parvenir à Vincent MARTIN (29 Ch. Du Compagnon) le bulletin d'inscription que vous aurez rempli sur [http://mach3cross.free.fr/bulletin\\_cp.shtml](http://mach3cross.free.fr/bulletin_cp.shtml), ainsi qu'une copie de votre certificat médical mentionnant « pratique de l'athlétisme en compétition ». Pensez à signer !

L'inscription est prise en charge par l'association.

Date limite d'inscription : 30/11/2009.

Départ de l'école aux environ de 8h le 13 décembre (à confirmer).

Pour tout renseignement, voir le site internet <http://mach3cross.free.fr/cross.shtml> ou me contacter.

## Pour des pommes ?

Le club le plus représenté gagnera le poids de son coureur le mieux classé en pommes. Une excellente raison de se mobiliser ! Mangez des pommes !



SAINT-ROMAIN-EN-GAL