

RUNNING PASSION

Saison 2018 Octobre

Numéro 8

Réunion Bureau

La réunion de bureau a eu lieu le 27 septembre 2018. Vous trouverez le compte-rendu dans l'espace « membres » du site.

La prochaine réunion est programmée le 6 novembre 2018.

N'oublier pas d'aller sur notre site :

<http://running-passion-bourges.e-monsite.com/passwordaccess/password/51efdc8b08abc0369142140a/>

Mot de passe pour les membres : **Bourges18**

Adhésions

Bienvenue aux nouveaux adhérents (Olivier, Sylvie, Gaël, Thierry, François, Alexis, Sébastien, Charlène). En espérant pouvoir vous apporter plaisir et convivialité à travers le running que ce soit en loisir, compétition, route ou chemin.

Tour du Lac

Comme vous le savez déjà, l'association souhaite mettre nos couleurs en avant. Nous espérons inscrire un maximum de personnes dans la catégorie : **DUO MIXTE**.

Pour le moment 27 personnes sont inscrites, dont 12 femmes et 15 hommes. Vous avez parfaitement compris l'esprit : participer soit pour faire la course, soit pour être en DUO. L'important est de montrer l'image de Running Passion Bourges, dans tout son panel.

Nous attendons encore d'autres membres de Running Passion Bourges.

Pour les retardataires....

Dates importantes

•••

Tour du Lac le 18 novembre 2018

AG le 18 novembre 2018

Divers

Les entraînements du samedi sur la piste A. Depège ont repris. Deux ateliers vous sont proposés. Un, piloté par Lahoucine orienté sur la technique de course à 9h30', un second plus orienté compétition avec plan d'entraînement concocté par notre président à 9h. On vous attend également le jeudi à 18h au plan d'eau.

A partir du dimanche 21 octobre, il y aura deux groupes au départ du plan d'eau (9h) pour permettre au plus grand nombre de participer. Un groupe à vitesse plus lente pouvant intégrer les participants de l'atelier Lahoucine et tous ceux qui voudront courir 1h en récupération.

Un second groupe, toujours en récupération, mais avec une vitesse de base plus rapide. Ce groupe fera aussi une séance de l'ordre d'une heure, mais le circuit, identique à l'autre comportera une verrue de l'ordre de 2km afin de permettre de se retrouver en final de sortie.

Venez nombreux

Dates à retenir

N'oubliez pas l'assemblée générale de Running Passion Bourges qui aura lieu le :

dimanche 18 novembre

à la maison de l'armement

Boulevard Lahitolle à Bourges

Retenez cette date. Le déroulement de cette manifestation vous sera communiqué ultérieurement.

Les courses des prochains mois dans le Cher



Foulées de Bourges le 14 octobre 2018

Le tour du Lac le 18 novembre 2018