

# RUNNING PASSION

Saison 17/18 – Déc.

Numéro 1

Après une longue absence votre newsletter est de retour et sera bi-trimestrielle, comme annoncé en A.G.

## Objectifs sportifs saison 2018

- Atelier « Initiation » se partageant en deux sessions :
  - o Découverte de la course,
  - o Préparation pour une épreuve.
- Atelier « entrainements », avec une phase actuelle de puissance se terminant le 15 décembre. Puis séances de « test VMA » les samedi 16 et 23 décembre à 9h 15 au stade Séraucourt (Depège). Ce test permettra de fournir un entraînement débutant dans la foulée, pour préparer un 5 ou 10 Km au premier trimestre avant de passer éventuellement sur plus long.
- 5 et 10 Km de Foëcy (date 25/02/18)
- Sorties Association (voir ci-dessous)
- Programme « local » des sorties futures seront définies en réunion Bureau en janvier.

## 10 kms de Foëcy

C'est la course qui lance la saison hors stade et la première course classante.

La course aura lieu le dimanche 25 février, avec au programme un 5 kms, qui est très attractif pour une première course ainsi qu'un 10kms.

Pour tous les participants, merci de me le faire savoir pour procéder aux inscriptions avant début février.

## Sorties lointaines

WE : **ST Witz** (95) le 17/03 et **Gueugnon** (71) le 03/11 ;  
Midweek ou plus : **Plouescat** (29) le 24/06 et **Drumettaz** (73) le 07/10.

## Dates à retenir :

**11 décembre**, clôture pour la commande des équipements ;  
**23 décembre** : réponse sur vos choix de sorties lointaines auprès de Christian,  
**25 février** : La course de Foëcy  
**25 février** : journée « galette des rois »,  
**3 Mars** : Semi de Vierzon  
**25 Mars** : Trail de St Oustrille  
**31 Mars** : Trail 'Or à St Amand  
**28 Avril** : Trail de Lignières

## Les courses des prochains mois

•••

Les Foulées de la saint martin (Vierzon, 10 février)

10Kms de Foëcy (25 février)

Semi de Vierzon (03 mars)

**20 Mai** : Trail des coteaux du Cher  
**26 Mai** : Trail de Menetou  
**16 juin** : Trail de Sancerre  
**30 juin** : Bourges Urban Trail  
**9 Septembre** : Ronde des Marais  
**15 Septembre** : Trail de Quincy  
**14 Octobre** : Foulées de Bourges  
**18 novembre** : Tour du Lac  
**18 novembre** : Assemblée Générale