

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