

KT HERBDO

LA GAZETTE DU CLUB



Les guerriers du dimanche ...



Karine prem's au trail du Mont Bel-air.

Edito

BRUNO

Encore un WE sans vélo !
Peut-être pourrons-nous nous rattraper mercredi matin...
Certains ont perdu sang et eau dans leur garage sur leur HT et d'autres sont sorti quand même.
D'ailleurs y'en a quand ils sortent, ça déménage, voire les résultats du WE.

Bref puisqu'il est trop déprimant de regarder par la fenêtre, projetons nous dans un futur glorieux, plein de sueur et de podiums.
Les invitations sont nombreuses, n'hésitez pas à causer entre vous, on se sent plus courageux à plusieurs.
D'ailleurs l'outil What'sapp fonctionne, dites moi si vous voulez en faire partie, nous sommes actuellement 25...

Et si cela parait plus lointain, c'est en fait beaucoup plus proche qu'il n'y parait, je parle évidemment de nos épreuves du Pouldu.
Vous avez pu en découvrir les circuits la semaine dernière dans votre Gazette, alors je suis sûr que vous apprécierez celui du tour de Provence 2020....

Schuss



A quel moment ils ont pensé que ça tenait la route !!?

Résultats du WE

KARINE

Un trail inconnu dans un bled inconnu !
A Trébry, toit des Côtes d'Armor (339m), notre couple les *indestructibles* s'embêtait en ce dimanche de tempête...

« *Petit Trail non prévu mais bien sympa comme on les aime : gras et avec du dénivelé (D+340 sur 9km), et avec une petite tempête en plus !*
Départ très rapide pour tous les 2, ça descend, mais c'est très vite bien gras, glissant et un peu technique dans les sous-bois. Passage de rivières, boue dans les champs, et une dernière grosse côte interminable de plus de 2km avec en prime le vent de face. Arrivée très sympa et originale, dans une chapelle !
Nous sommes tous les 2 très contents de notre course :
Damien 6e scratch/120 et 1er Master en 42:34
Karine 19e scratch et 1ere féminine en 46:56 »

Karine



DANS CE NUMÉRO

TRI DU POULDU

EPREUVES A VENIR

TRI DU POULDU

Tri du Pouldu

Avancée des travaux

BRUNO

Allez, même si vous ne lisez cette Gazette qu'en feuilletant le calendrier des épreuves 2020, ou en apprenant par cœur votre plan d'entraînement, vous avez remarqué qu'il se passait un truc.

Au risque de me répéter, il est grand temps d'y penser !

Par exemple, les inscriptions au swim&run sont ouvertes et il va en être de même sous peu pour le tri.

Alors il fallait une affiche et nous étions déjà à la bourre, c'est pourquoi nous avons opté pour la simplicité et redesigné celle de 2018.

Bon le vainqueur était le même alors ça roule.

Maintenant, il ne faudrait pas que nous soyons pris de court à chaque fois, ça n'amène pas vraiment de la qualité.

Manu ne va pas tarder à répertorier les bénévoles, va falloir trouver quelque chose à lui répondre !

Sur le plan tri durable, j'ai trouvé un robinet au ravito cap, donc des dizaines de bouteilles plastoc en moins.

Alors aujourd'hui, la vraie question que vous devez vous poser en vous rasant -le menton ou les guibolles ou les deux- c'est : «si je ne suis responsable de rien à ce jour, qu'est-ce que j'oublie ? ».

Perso j'ai besoin d'un responsable gobelets !

Occupons-nous déjà de faire monter le sponsoromètre et de demander à tonton ce qu'il avait prévu le 30 août.... !

Courage et détermination.



Affiche tri du Pouldu 2020

A VENIR

Les épreuves à venir

BRUNO

Le 22/02, un petit 10 bornes au Moulin Vert à Quimper, 15h15, Franck G. y sera.

Semi Loeronan-Quimper 8 mars : Charlene, Ségo et Rachid le semi, Franck G. le 10. Anto ?

Le 29 mars 6 pts challenge pour le Du de Gingamp ! (Franck, Damien, Ju et Pierrot...)

Le 13 avril, duathlon de Lampaul, coupe de Bretagne, Franck cherche des volontaires pour constituer une équipe !

Le BUT le 25 avril : 60 pour Rachid, 29 pour Benjo.

Le 1- mai, dans un site protégé magnifique : le premier swim&run M (11km en solo ou par 2), de Siscinio, château et côte superbe, Sév' et Manu en équipe !

http://radedelorient.n2000.fr/courtes_videos,



Le 3 mai, tri de Bain de Bretagne, un S et un M : sur le S nous aurons Benjo, Auriane, Ségo. Et Pierrot. Sur le M Franck G. et Nath.

le 21 mai, tri s de quimper, benjo partant.

Ou la *Presqu'ilienne*, 26km à Crozon, Sév' en prépa du tour du Golf !

Le 31 mai c'est à Foesant, Auriane cherche collègues.

SPONSOROMETRE

Nous avons besoin de vous !

BRUNO

Chaque semaine dorénavant, vous retrouverez ce graphique. Il illustrera la progression des promesses de dons -comme au Téléthon- des entreprises que vous aurez démarchées.

L'année dernière nous avons atteint 7500euros !

Je compte sur votre esprit de compétition pour faire avancer la colonne 2020 !

Et ça commence tout de suite !

