

**SOMMAIRE**

- Edito d'el Président ..... Page 1
- Modalités d'inscription ..... Page 2
- Calendrier détaillé..... Page 3

**EDITO D'EL PRÉSIDENT**

« Ce n'est pas la distance qui sépare les gens, c'est le silence »

« La Culture souffre, la culture s'offre »

Voici un nouveau calendrier pour les 3 premiers mois de 2021. Nous passons de propositions extensives à une proposition intensive : moins de courses suggérées mais recherche constante de la bonne course au bon moment (plus simplement celles qui ne sont pas encore ... annulées).

Nos secrétaires zélés nous proposent donc, sur la période, 2 entrainements communs, 4 courses et des espoirs d'ailleurs : **BOURGUEIL** (ses courses, ses alentours, ses vins, ses foulées,...) , **Les CANARIES** (ses courses, ses plages, ses oiseaux ...), **SERBONNES** ou **MERLIMONT** (le char à voile de **JPB** a été réparé et **Dominique** pourrait nous inviter dans sa datcha familiale)

Recevoir un nouveau calendrier doit nous donner un grain d'optimisme ... et si 2021 nous faisait ... un peu, oublier A-1 !

Nous pourrions retrouver le virus de la course et celui de PFIZER ou MODERNA !

Nous pourrions aussi envisager de piquer des sprints lors des cross proposés par Canard et de se faire piquer pour nous protéger utilement ?

**Alain** prévoit de nombreuses actions en 2021 : cesser son immense activité professionnelle, acquérir un nouveau bien (cottage dans la France profonde mais riche) et pourquoi pas nous inciter à des courses de VTT : **Minou** de Pontoise vient d'acquérir un engin haut de gamme, fait des recherches de performances sur ses plateaux, **José** effectue des séances de 2h sur home-trainer, **Jean** remonte régulièrement tout le canal St Martin, **Didier** s'entraîne sur tous les terrains ... de ses nombreuses propriétés **Elisabeth** et **Roland** pédalent régulièrement, **Henri** le surdoué, pourrait s'y coller...

Si je peux me permettre,... inscrivez-vous et votre moral progressera.

Bonne fin d'année, prenez-soin de vous et au plaisir.

**Patrick**

NB : j'avais oublié. Je vous prédis un choc lorsque vous reverrez **Marco** le p'tit gazier aisé : il a depuis peu repris la course à pied (pas encore de fractionné mais !), et chaque jour, il enfle son marcel pour des séances intenses de gym tonique, pour finir, plusieurs fois par semaine, avec **Gilou** de champagne, ils font de la marche nordique sur des circuits à forts pourcentages de dénivelé : son corps a totalement changé, il a dû refaire sa garde-robe mais quel changement ! Catherine en pamoison.

**ATTENTION, inscriptions urgentes avant le 31 décembre pour :**

- Les foulées de Malakoff du samedi 30 janvier
- La course de la Saint Valentin du samedi 13 février

## **MODALITÉS D'INSCRIPTION**

Via notre site internet ☞ <http://cross.usgazelec.org/>

Après avoir indiqué vos Nom, Prénom et avoir sélectionné vos courses, un clic sur le bouton « envoyer » en bas de page valide vos choix.

**Votre sélection est ajoutée au fichier des demandes d'inscriptions aux compétitions, consultable par vous-même ...et par les autres athlètes de la section**

**Remarque importante concernant les compléments et modifications d'inscription :**

- Pour un ajout, via le site internet, indiquez uniquement la compétition supplémentaire sans ré-indiquer les épreuves auxquelles vous vous êtes déjà inscrit(e)s car c'est inutile.
- Pour une annulation, seule solution : envoyer un courrier à l'adresse mail suivante : [usgazeleccrossathle@gmail.com](mailto:usgazeleccrossathle@gmail.com)

## CALENDRIER DÉTAILLÉ

### LES COURSES DU MOIS DE JANVIER

Dimanche 3 : Entraînement en commun au bois de Vincennes **avec vin chaud**  
Rendez-vous à 9h30 sur l'esplanade du château de Vincennes (côté parc floral)

Samedi 30 : Foulées de Malakoff (92) – 5 et 10 km  
Horaires (en matinée) à confirmer - **Attention** ♥ **Limite d'inscription le 31 décembre**

### LES COURSES DU MOIS DE FÉVRIER

Samedi 13 : Course de la St Valentin au parc des buttes Chaumont Paris 19<sup>ème</sup> -  
5 km en duo (9h30) et 10 km en solo (10h30) - **Attention** ♥ **Limite d'inscription le 31 décembre**

### LES COURSES DU MOIS DE MARS

Dimanche 7 : Entraînement en commun au parc de Saint Cloud (92)  
Rendez-vous à 9h30 au parking du parc situé à côté du musée de la porcelaine de Sèvres  
Parking (payant) sur bord de Seine - Tramway T2 station « Musée de Sèvres » à 200 m

♥ Dimanche 14 : Course des étoiles (10 km) à Paris 1er ♥  
Départ à 9h30 - Limite d'inscription : Le 31 janvier

Dimanche 28 : 5,4 km et Semi-Marathon d'Antony (92)  
Horaires en après-midi à préciser - Limite d'inscription : Le 31 janvier

### ANNONCES

Samedi 22 et dimanche 23 Mai : Sortie familiale au « Grand 20 de Bourgueil » – 10, 20, 32 et 42 km  
Hébergement et covoiturage organisés

Samedi 9 octobre : Sortie Internationale à Ténérife avec Trail à Santa Cruz