

SOMMAIRE

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

EDITO D'EL PRÉSIDENT

J'ai tenté de faire croire à Alain que j'étais surchargé, que Marc n'avait que des grands petits-enfants... la bataille à tourné court, je dois donc me lancer dans cet édito

« La peur de l'ennui est la seule excuse du travail » J RENARD

Les effets COVID s'estompent doucement et en parallèle, le temps passé par les secrétaires pour élaborer ce nouveau calendrier s'allonge.

Depuis 2 ans, ils mettaient environ 12' pour caler 2 à 3 courses et quelques entrainements communs. Lors de leur dernière rencontre, ils durent passer 17' et perdre ainsi 5' dans les tests œnologiques, pousser Marie-D à accélérer la puissance du four. En plus, ils durent arpenter le parc d'Alain, admirer la tondeuse automatique, visiter religieusement la cabane de jardin (90m2 au sol).

Si un jour le stade Mandela à St Denis devait être repris par la mairie de Paris, Alain pourrait certainement accueillir les AG du Club puisque 40 personnes peuvent se tenir assis dans sa vaste salle à manger.

Quelles propositions !

6 courses jusqu'à juin, 1 entrainement commun avec séance de récupération chez les notables du club (président et trésorière) avec certainement une foule de coureurs, fondeurs, marcheurs, pédaleurs.

Les courses auront lieu dans les départements 75, 77, 91, 92 et en perspective un déplacement collectif aux Canaries (Notre canard, le roi du cross, ne pourras pas renoncer)

Avoir cette possibilité de diversifier les pratiques au sein de notre section (courses, marches avec ou sans bâton) devrait nous permettre de nous relancer physiquement. Nous serons donc 'affutés' pour fréquenter les plages d'Henri au sud de MONTE ESTORIL, la piscine olympique de MONTEFRIO, l'étang au pied du castel d'Alain, la magnifique plage d'ANGLET où Marco (après sa perte de 15 kg largement entamée) pourra vous étonner. Et si vous préférez l'été à la montagne, alors JP saura vous concocter des marches en montagne au Sud d'EMBRUN.

Bonne lecture, belles inscriptions, le chéquier est prêt à signer et au plaisir de vous retrouver.

Patrick

ATTENTION, inscriptions urgentes avant le 25 mars pour :

- Les foulées impériales de Fontainebleau du 3 avril
- La ballade des chênes d'antan de Draveil du 17 avril
- Les 10 km et Semi-Marathon de Sénart du 1^{er} mai

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

CALENDRIER DÉTAILLÉ

LES COURSES DU MOIS D'AVRIL

Dimanche 3 : Foulées impériales de Fontainebleau (77) 10 km (9h30) et Semi-Marathon (11h30)
Attention ♥ **Limite d'inscription le 25 mars**

♥ Dimanche 17 : Ballade des chênes d'antan à Draveil (91) et son buffet gratuit d'après course ♥
Semi-Marathon (9h00), Marche nordique de 12 km (9h10) et 10 km (10h05)
Attention ♥ **Limite d'inscription le 25 mars**

LES COURSES DU MOIS DE MAI

Dimanche 1er : 10 km (9h15) et Semi-marathon (9h30) de Grand Paris Sud à Sénart (77)
Attention ♥ **Limite d'inscription le 25 mars**

♥ Dimanche 15 : Sortie familiale course et marche nordique dans la vallée de l'Orge (91) ♥
suivi d'un barbecue offert par le club chez Lydie et José

Dimanche 22 : Foulées verte de Clamart (92) - 5 km (9h30), 10 et 15 km (départ commun à 10h30)
Limite d'inscription : Le 30 avril

LES COURSES DU MOIS DE JUIN

Dimanche 12 : Foulées de Paris 12^{ème} (10 km)
Départ à 9h00 - Limite d'inscription : Le 30 avril

♥ Samedi 25 et dimanche 26 : Oxytrail de Noisiel (77) – Marche Nordique (25/06 à 16h30), ♥
13 km (26/06 à 8h45), 23 km (26/06 à 9h30) ♥
Limite d'inscription : Le 30 avril

ANNONCES

Octobre 2022 : Sortie Internationale à Ténérife (Canaries)