

Sommaire

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

EDITO D'eI PRESIDENT

Nous étions une quinzaine ce dernier WE à visiter **BESANCON**, ses musées, sa citadelle, la maison de Victor, sa cathédrale (Alain et Didier proches de la contemplation) ...

La montée de la citadelle, nous l'aurons connu à la marche tranquille et à la marche forcée lors de nos diverses participations aux trails peu sympathiques. Heureusement, la « douceur de la fratrie Garbagnati, nous rendit les bobos moins douloureux sans parler de la présence d'Henri de Dole qui n'a rien perdu de sa forme et de son humour.

Voilà pourquoi, nos secrétaires qui ne fatiguent pas sur les dénivelés supérieurs à 500m, proposent de nombreux trails jusqu'à la fin d'année : impossible de porter des tennis blanches !

Les **entraînements communs**, hormis la galette de Vincennes ne remportent pas un franc succès, dommage car ils permettent des sorties sans dossards, sans pression, pourquoi ne pas améliorer les scores de participants ?

Pour **la Parisienne**, notre participation permettra de gonfler nos caisses, ce qui n'est pas à négliger car les subventions risquent de diminuer, là encore, un engagement de la majorité est attendu : exercice sympathique et non contraignant.

Pour la première fois, nous allons prendre de la hauteur pour tenir notre AG à **Super Besse en septembre**. Ceux qui ne se sont pas inscrits, poussez la réflexion et venez nous rejoindre, WE joyeux annoncé.

En novembre, encore plus de hauteur car nous prendrons l'avion pour rejoindre **PALERME**. Jean et José, fiers G.O. ont concocté une sortie attrayante et nous serons encore nombreux à tester notre italien !

En Décembre, José a prévu une nouvelle recette de vin chaud, nous espérons une forte participation : courses, encouragements, dégustation,...

Et pour démarrer 2020, je suis persuadé que nous serons très nombreux du côté du château avec cette année une nouveauté : la visite du loft de Gillou qui aimerait faire baisser son stock de champagne !

Voilà donc un beau programme, nous vieillirons mieux si nous participons beaucoup, alors sus aux claviers et à vos croix dans la fiche d'inscription : JP est toujours ravi quand la colonne participation aux courses se remplit !

A tout de suite

Patrick

ATTENTION, inscriptions urgentes avant le:

- **15 juin** pour les foulées d'Ile de France – France des Iles (Paris 12^{ème}) du 7 juillet

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 de juillet

- **♥ Dimanche 7** : Foulées d'Ile de France – France des Iles de Paris 12ème – ♥
5 km Départ à 9h00
10 km Départ à 10h00
Attention → Limite d'inscription le 15 juin
- **Dimanche 28** : 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
Tramway T2 station « Musée de Sèvres » à 200 m - Métro « Pont de Sèvres » à 600 m

Les courses du mois d'août

- **♥Dimanche 25** : Le « cul d'enfer » de Mondeville (91) – ♥
Trail de 21 km
Départ à 9h30 -
Limite d'inscription le 15 juillet

Les courses du mois de septembre

- **Dimanche 8** : Bénévolat sur « La Parisienne »
Déjà 15 volontaires mais les autres bonnes volontés sont le bienvenues (contacter Alain)
- **♥ Samedi 21** : Assemblée générale de la section à Super Besse (63) ♥
Samedi 21 :
Le Trail du Sancy (33 km) à 10h30 -
La Dorée trail (12,4 km) à 14h00
Dimanche 22 :
Grand Trail du Sancy (60 km) à 5h30 –
Le chemin des crêtes (19,6 km) à 12h00
- **Dimanche 29** : La course du Souffle au jardin d'acclimatation (75)
10 km à 9h00 et 5 km (9h10) –
Limite d'inscription le 15 août

Les courses du mois d'octobre

- **♥Samedi 5** : Run and beer à Saint Mard (77), ♥
une course pour les amateurs de bière artisanale
Le soft (6 km),
le galopin (12 km),
la tringue (25 km),
Ou le ?? (50 km) - Horaires à préciser –
Attention → Limite d'inscription le 15 juillet
Présentation sur : https://actu.fr/ile-de-france/saint-mard_77420/saint-mard-run-and-beer-une-course-les-amateurs-biere-artisanale_18716049.html
- **Dimanche 20** : Course du Dodo Paris 14 -
10km Départ à 9h30 -
Limite d'inscription le 15 septembre

Les courses du mois de novembre

- **Dimanche 3** : Entraînement en commun au parc de Sceaux (92)
Rendez-vous à 9h30 sur l'esplanade du Château
- ♥ **Du 15 au 18 novembre** : Sortie internationale à Palerme ♥
Dimanche 17 : Marathon et Semi-Marathon de Palerme
→ [Pour information car inscriptions closes](#)
→ [Voir bulletins Palermois sur le site de la section](#)
- **Dimanche 24** : Les boucles du 17^{ème} (75) –
10 km Départ à 10h15 -
Limite d'inscription le 15 octobre

Les courses du mois de Décembre

- ♥ **Dimanche 1^{er}** : Corrida de Thiais (94) - ♥
5 km (9h00)
10 km (10h10)
+ Vin chaud Gazélec
Attention → Limite d'inscription le 30 septembre
- **Dimanche 8** : Courir pour le plaisir à Vincennes (94) –
10 km Départ à 9h30 –
Attention → Limite d'inscription le 30 septembre
- **Dimanche 29** : Corrida de Houilles (78) -
10 km Populaires à 14h45
♥ **Inscriptions gratuites à faire soi-même sur le site de la Corrida de Houilles**
♣ Avec information de votre participation sur le site de la section

Bonne lecture, bon choix et à bientôt

Alain, Jean, José