



Ce mois-ci

• **Les anniversaires**

Ce sont toutes et tous nos ami(e)s. Pensez à leur souhaiter un bon anniversaire.

• **Un bon programme**

Courir en novembre...

• **Partenariat**

Nous vous rappelons...

• **Sortie du club**

Dimanche 9 octobre...

Brouillard en novembre...

C'est notoirement connu, novembre mois de frimas, de brouillard et aux heures de luminosité de plus en plus courtes.

Il est donc important de courir en sécurité et de se faire voir lors de nos déplacements, de nos entraînements.

Pour cela vous disposez de nombreux équipements parfaitement adaptés à ces circonstances : vêtements avec bandes réfléchissantes (comme la veste du club), gilets de sécurité, bracelets réfléchissants, lampes frontales et/ou pectorales,...

En tant que membres d'une association de courses à pied, nous nous devons de montrer l'exemple!



Un nouveau bureau...

L'assemblée générale qui s'est tenue le 30 septembre dernier a été conclue traditionnellement par le vote qui a pour but de nommer celles et ceux qui auront la charge de mener la barque sur une mer qui n'est pas toujours d'huile 😞. Le résultat de ces votes n'est pas une surprise pour vous et vous connaissez bien sûr les nouvelles têtes qui ont été désignées à l'issue du scrutin. Cependant, si vous avez élu ces personnes, il restait à attribuer les rôles de chacun et de chacune.

La 1^{ère} réunion qui s'est tenue le 21 octobre a donc permis de conclure ce jeu de chaises musicales et voici la composition du bureau :

- Président : Hervé Delaporte
- Vice-président : Chabane Djebbari
- Trésorier : Pascal Litaud
- Secrétaire : Patrick Descamps
- Membres : Anne Monte-Meilleraye, Frédéric Soullard, Régis Cohin

Toutefois, ne croyez pas que ces rôles que vous nous avez confiés, nous échoient exclusivement. La vie du club concerne chacun d'entre nous et au fil des prochaines réunions, vous serez invités à nous accompagner et à nous soutenir à chacune des prochaines réunions.

Nous comptons sur vous !

Communiquons

Vous toutes et tous qui vous engagez sur des courses et/ou y avez participé, faites le savoir !

Le plus simple pour est peut-être WhatsApp, mais sachez qu'un forum est ouvert sur le site. Cela pourrait être une alternative ou un complément aux échanges d'informations.

<https://acabeauvais.jimdofree.com>

Sous la rubrique 'Fonctionnement', cliquez sur 'Forum' et vous y êtes. Bien sûr, nous sommes là pour vous aider et vous guider. N'hésitez donc pas à nous poser vos questions.



Anniversaires

- Alain PODEVIN
le 09 novembre



Programme

Les courses inscrites au calendrier sont consultables en téléchargeant le fichier prévisionnel que vous trouverez sur le site :

<https://acabeauvais.jimdofree.com>
rubrique « Calendriers »

Pour toutes ces courses, nous vous conseillons si le lien direct n'est pas précisé, de vous rendre sur le site Adeorun

<https://adeorun.com/evenements>
où vous trouverez toutes les informations

Sortie du club

La sortie du club organisée le dimanche 9 octobre avait pour cadre la forêt de l'Isle-Adam et pour support 2 parcours, un trail de 10 km et un autre de 22 km. Cela a été l'occasion pour nos vaillantes coureuses de glaner coupe et médailles, et surtout de retrouver ensuite autour d'un bon repas tous ceux qui avaient répondu présents à l'invitation. Merci à Manu qui a organisé cette sortie.



Partenariat

Nous vous rappelons que votre adhésion vous permet de bénéficier de remises auprès de nos partenaires.

Sur présentation d'un bon délivré par le magasin ou sur justification avec votre licence, le magasin « Foulées » et le magasin Intersport vous permettent ainsi de renouveler vos équipements à des conditions tarifaires préférentielles.

