



Ce mois-ci

- **Les anniversaires**

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

- **Au programme**

Les courses...

- **Vous avez couru**

Octobre aura été...

- **Sortie du club**

L'assemblée générale...

Au programme

Une belle liste d'épreuves pour ce mois de novembre :

- 1/11 la Saut'trail à Verberie
- 1/11 la Trail'cotaine à Tracy le Val
- 9/11 Sur les chemins de l'impératrice à Compiègne
- 9/11 le trail sibérien à Feuquières
- 16/11 le trail de la montagne du paradis à Élincourt Ste Marguerite
- 17/11 cross de Chantilly
- 23/11 corrida du beaujolais à Lagny
- 23/11 trail de la pontoise à Pont Ste Maxence
- 24/11 les Foulées Attychoises à Attichy
- 30/11 Trail de Senlis

Édito

Novembre, dans l'échelle des mois (et des mesures 🤔), n'est certainement pas celui que je placerais sur le haut.

D'abord, il commence ou peu s'en faut, avec le handicap de voir les jours raccourcir, ce qui nuit (laquelle tombe de plus en plus tôt 😊) à la possibilité de courir dans la nature.

Ensuite, c'est aussi le mois des brouillards, des premiers froids, d'une météo qui laisse peu de place au plaisir de courir.

Heureusement qu'il ne compte que 30 jours, mais je l'échangerai bien contre un mois de février qui lui commence avec la douceur (des crêpes 🥞 😊) et la perspective de jours meilleurs (on peut toujours espérer 🤞).

Enfin, en attendant ces beaux jours, restons quand même motivés, mettons une couche de plus, allumons la lumière et retrouvons nous aux entraînements chaque mardi et chaque jeudi, et si, à l'initiative des uns ou des autres des sorties dominicales sont proposées, courons sans modération.

Le bureau, c'est vous

L'Assemblée Générale est aussi l'occasion pour les adhérents de désigner les membres qui constitueront le bureau.

Certains choisissent d'y rester, d'autres préfèrent laisser leur place et au final ce sont vos votes qui déterminent celles ou ceux qui, pour une nouvelle année, essaieront de maintenir l'organisation, d'apporter de nouvelles idées, de trouver des solutions à d'éventuels problèmes.

Toutes et tous êtes concernés, le bureau a besoin de vous.





Anniversaires

- Ephidia RICKLIN
le 1^{er} novembre
- Alain PODEVIN
le 09 novembre



Sortie du club

L'Assemblée Générale vous donne la possibilité d'exprimer votre choix pour la prochaine sortie « officielle » du club en 2025.

L'objectif, rappelons-le, est de pouvoir se retrouver pour courir mais aussi partager un moment de convivialité en y associant si possible un intérêt ludique ou culturel.

- Trail des Anguillères à Frise (80)
le 14 avril 2025
- Trail des Gueux à Folleville (80) le
19 mai 2025
- Trail du Château de Verneuil à
Verneuil en Halatte le 25 mai
2025

Attention, peu d'informations officielles sont disponibles à ce jour quant aux inscriptions. Nous communiquerons dès que possible

Vous avez couru

Octobre aura encore été un mois marqué par vos nombreuses participations à des courses. Que ce soit en groupe, en couple ou en individuel, vous avez couru après le succès 🏆, pour la gloire 🐾, en dilettante 🚶, à reculons 🦘, mais toujours fiers de porter nos couleurs 🏠. Un grand bravo à :

- Régis inscrit au semi-marathon de Lyon
- Denis, Gérard, Mikael, Sandrine, Anne, Bertrand, Christine, Danièle, Étienne, Fabien, Hervé, Isabelle, Manu, Séverine, Stéphanie inscrits à la Transquar sur différents formats.
- Sandrine inscrite au semi-marathon d'Amiens
- Régis inscrit au marathon d'Amiens
- Catherine inscrite au trail des Lueurs d'espoir
- Danièle inscrite au marathon de Francfort
- Régis inscrit au marathon de Saint-Denis

Sécurité

Voir et être vu !

Les jours raccourcissent mais cela ne nous empêche pas de courir. Cependant, il est important de le faire en toute sécurité et c'est pourquoi nous vous recommandons fortement de vous équiper de dispositif d'éclairage. Lampe frontale, lampe pectorale, vêtements avec bandes réfléchissantes, à vous de choisir.

