


# Réservez le weekend du 7 & 8 octobre 2023 pour le Marathon des grands cru à Dijon.


Bonjour à tous,

Le comité vous propose cette année une sortie au marathon des grands Crus de Dijon le weekend du 7 et 8 octobre 2023.




## ENEZ VOUS AMUSER

### DEGUSTATIONS



Tout au long du parcours, des dégustations de vins et produits locaux sont prévues aux points de ravitaillements. Attention l'abus d'alcool est dangereux pour la santé et les deux bus balais n'ont que 110 places !


### RIX DU MEILLEUR DEGUISEMENT



Un super cadeau surprise (attention l'abus d'alcool est toujours dangereux pour la santé) sera offert au participant qui saura faire preuve du plus de créativité !

Postez vos photos déguisées prises sur l'événement avec le #MGC.

### ANIMATIONS ET CONCERTS



Tout au long du parcours, des animations, des concerts, sont prévues aux points de ravitaillements.



Cette course en deuxième moitié d'année permettra aux marathoniennes et marathoniens de se préparer et vu sa proximité à moins de 200 km ou deux heures de train permettra aussi à une majorité de participer.

Les distances proposées sont 5, 10, 21 et 42 km. Les inscriptions sont ouvertes et se font individuellement. Attention comme toujours en France, un certificat médical est obligatoire.

Christine et Karin vont prochainement proposer un hôtel et aussi une solution de déplacement collectif en train.

Le comité.

---

## Correction : La course de la Cambegouilles, le 4 juin 2023

Une coquille c'est glissée dans l'article « La course de la Cambegouilles, le 4 juin 2023 ».

Il s'agit bien du dimanche 4 juin et non pas du samedi. J'ai corrigé sur le site ainsi que sur le WhatsApp.

Désolé.

Eric

---

## La course de la Cambegouilles, le 4 juin 2023

Bonjour à tous,

Merci de réserver le dimanche 4 juin pour notre traditionnelle course de la Cambegouilles,

Rendez-vous devant les vestiaires du Chalet à Gobet à 9h30, échauffement puis départ de la course à 10h

Ensuite douche au vestiaire du Chalet à Gobet, puis déplacement au Refuge de la Moille-aux-Frènes, Corcelles-le-Jorat (Nouveau)

Remise des prix aux 3 premiers et ières.

Pour la partie festive, apéro offert, suivi d'un repas canadien (possibilité de faire des grillades). N'oubliez pas vos assiettes, services, gobelets etc...

Le comité.

---

## Ajout d'un WhatsApp Infos Cambegouilles

Bonjour à tous,

Suite à l'assemblée générale, le comité a décidé d'introduire une communauté WhatsApp appelé Infos Cambegouilles.

Les membres faisant partie des groupes WhatsApp Les Cambegouilles et Entraînement Montagne y sont rattachés. (Cela devrait regrouper tous les membres Cambegouilles.)

Uniquement le comité ainsi que les responsables des entraînements peuvent publier dans Infos Cambegouilles. Les membres peuvent répondre par message privé.

Infos Cambegouilles permettra de mettre en évidence les communiqués ainsi que les entraînements.

Meilleures salutations

Le comité

---

## Cotisation annuelle

Bonjours à tous,

Une nouvelle année arrive ainsi que les cotisations 2023.

Alors, pour commencer merci à ceux qui ne se sont pas encore acquittés de leur cotisation 2022 de le faire le plus rapidement possible. Pour rappel, ceux qui ne paie pas deux

ans de suite sont radiés, mais sachez qu'utiliser cette voie pour démissionner donne beaucoup de travail à Barbara, donc si vous voulez le faire, merci de le dire ou écrire à un membre du comité.

En suivant ce lien vous trouverez la liste des membres mis à jour en 2022.

Merci de contrôler vos données y figurant et de transmettre tout changement à Barbara.

A l'assemblée générale 2022, il a été décidé de supprimer les cotisations des couples, donc dès 2023 tous les membres paieront 40FRS.

Barbara vous a envoyé un mail avec un bulletin de versement individuel d'un montant de 40 FRS. Merci de l'utiliser, cela nous facilitera la vie au niveau comptable. Le bénévolat est gratuit, il ne faut donc pas en abuser.  
Amicalement votre comité.

---

## Les photos des activités 2022

Bonjours à tous,

Les photos suivantes ont été publiées sur le site:

- Apéro des 20 km de Lausanne 2022
- Sortie en Alsace 2022
- Sortie au Rathvel 2022
- Apéro et souper de fin d'année 2022

Elles se trouvent dans le menu Membres/Les albums photos. Un grand merci à Michel pour ses photos.

Eric

---

## Fondue le 29 janvier 2023

Bonjour,

Notre traditionnel fondue se déroulera à la salle de Sainte-Thérèse le dimanche 29 janvier 2023 (*même endroit que l'assemblée*). Rendez-vous sur place vers midi pour l'apéro.

Nous comptons sur vous pour amener quelques desserts.

Prix pour l'apéro, la fondue et les boissons: 25.-/adulte et 10.-/enfant

Merci de vous inscrire ici. délais 15 janvier

Annoncez vous à notre président si vous ne désirez pas manger de fondue, nous trouverons une solution.

Le comité

---

## Fête des rois le 8 janvier 2023

Sur l'initiative de Jacques, le comité vous propose le dimanche 8 janvier un entraînement au départ des vestiaires de Mauverney à 9h30.

Suite à cela une collation sera partagée à l'entrée des vestiaires.

Merci d'amener une petite participation (boissons et quelque chose à grignoter...)

Par la même occasion, profitez de réserver le dimanche 29 janvier 2023 dès 12h pour notre traditionnel fondue qui se déroulera à la salle de Sainte-Thérèse. (Plus d'informations suivront...)

Le comité

---

# Venez nombreux à l'apéritif de fin d'année le dimanche 18 décembre 2022

Hello les Cambegouilles,

Pour terminer l'année en beauté après cette superbe soirée des 40 ans.

Le comité vous propose un apéritif de fin d'année, le dimanche 18 décembre dès 11:30 à la maison Saint-Jean-Cours à Lausanne (Avenue de Cour 138, 1007 Lausanne).

Les boissons sont fournies par le club et nous vous faisons confiance pour amener quelque chose à grignoter. ☐

Votre comité.

---

## Complément à l'ordre du jour l'assemblée générale 2022.

Cette assemblée sera également pour nous un peu spéciale car trois membres du comité vont quitter leur poste. Il s'agit de Carmen, Blaise et Roland. Si vous êtes intéressé à rejoindre le comité vous pouvez vous annoncer auprès d'un membre actuel.

Ci-dessous vous trouverez l'ordre du jour avec quelques explications succinctes pour vous préparer. Il nous semble que certains sujets sont délicats donc vos avis ne seront que des plus importants.

- Les admissions.
- Le mot du président.
- Les rapports sur les comptes par le caissier et par les vérificateurs.

- Les cotisations annuelles dès 2023  
*Pour faciliter le suivi des cotisations et une meilleure lecture de ces derniers. Nous aimerions supprimer la cotisation « couple ». Chaque membre inscrit au club paiera CHF 40.-.*
- Les 20 km de Lausanne.
- Les entraînements officiels.  
*Qu'est-ce qui fonctionne chez nous et qu'est-ce qui ne fonctionne pas ? En substance, nous faisons le constat que nous avons tellement diversifiés nos entraînements que le groupe s'est dilué. Nous proposons tellement de choses comme les mardi, mercredis, la montagne les mercredis, les jeudis, le dimanche 9h au chalet, le dimanche 9h30 à Vidy, les marcheurs... Mais avons-nous encore assez de membres actifs pour faire vivre tout ça ? L'âge d'or des Cambegouilles est-il derrière nous ? Une rétrospection sur nos capacités à être un club de course à pied attractif serait peut-être bienvenu.*
- Les groupes WhatsApp.  
*Nous faisons le même constat que pour les entraînements. Le groupe est dilué dans au minimum 6 groupes WhatsApp. Que devient l'esprit de corps des Cambegouilles ? Le groupe principal est moribond alors qu'il devrait être la colonne vertébrale des activités sportives et extra sportives du club. Nous aimerions qu'il redevienne ce qu'il était à sa création avec quelques règles d'utilisation précises.*
- Les divers et propositions individuelles.
- Election du nouveau comité et du nouveau président.

Votre comité.