

# Rappel : Soirée annuelle du club le samedi 1 décembre 2018 (limite d'inscription le 23 novembre)

Bonjour à tous,

Celle-ci se déroulera à Saint-Saphorin-sur-Morges.

A partir de 18h30 l'apéritif sera servi, puis vers 20h le repas

Le repas sera concocter par le traiteur La Chenille Gourmande. Le prix reste inchangé à 40 Frs. Les enfants ne paient pas.

Le vin, les bières et les minérales etc... seront offerts.

Au programme :

Pour bien démarrer la soirée, un apéritif offert par Jean-Luc

Suivi d'une charbonnade (6 viandes) avec du riz, salades mêlée et sauces maison

Pour terminer dessert, café, thé, etc...

*Merci à quelques bonnes âmes de prendre leur grille électrique et spatules en bois.*

Pour vous inscrire  
(limite d'inscription le 23 novembre)

Liste des inscrits

Plan de parcage et accès à la grande salle de Saint-Saphorin-sur-Morges

Le Comité

---

# Rappel : Convocation à l'assemblée générale du 14 novembre 2018

Bonjour à tous,

Merci de réserver la date du mercredi 14 novembre 2018 pour notre assemblée générale.

Celle-ci aura lieu à 20h, après un entraînement raccourci à la salle paroissiale Saint Thérèse à Lausanne.

A l'ordre du jour:

- Les admissions
- Le mot du président
- Les rapports sur les comptes par le caissier et par les vérificateurs.
- Les cotisations annuelles.
- Les entraînements officiels.
- Les accompagnateurs (trices).
  - Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux accompagnateurs (trices): inscription [ici](#)
- Les 20 km de Lausanne.
- Les entraînements de montagnes.
- Les courses de l'année prochaine.
- Les divers et propositions individuelles. (Seule les propositions individuelles parvenue avant le 29 octobre 2018 seront traitées lors de l'assemblée.)
- Election du comité et du président

Suivra une collation. Merci d'apporter quelques choses à grignoter.

Le club offrira les boissons.

Merci de partager cette information avec ceux qui n'auraient pas accès au site.

## Nous sommes à la recherche de nouveaux « accompagnateurs et accompagnatrices »

Cher(ère)s membres,

Nous allons largement aborder le sujet des entraînements du club lors de l'assemblée générale. Des changements notoires seront proposés, mais patience, vous saurez tout le 14 novembre.

Nous définissons sous l'appellation « accompagnateur » nos membres qui acceptent de mener un groupe lors de l'entraînement, en endossant la responsabilité de l'allure et du parcours.

Pour intégrer ces modifications et préparer l'année prochaine dans les meilleures conditions, nous avons déjà besoin de votre aide et, partant de là, de vos réponses à ces deux questions :

- Dans les accompagnateurs et accompagnatrices actuels, lesquels continue l'année prochaine ?  
A savoir que les changements prévus devraient apporter plus de confort à ces bénévoles qui se sacrifient de temps en temps pour le bien du club.
- Qui serait intéressé ou intéressée à prendre un rôle actif en tant qu'accompagnateur ou accompagnatrice de nos entraînements ?

L'implication des actuels accompagnateurs et accompagnatrices est déjà un acte largement apprécié par tous et nous les en remercions. Pour les aider à ne pas ressentir ce geste comme une contrainte mais plutôt comme un plaisir, nous avons besoin d'être plus nombreux dans toutes les allures que nous pourrions proposer.

Ces deux questions ne concernent que les entraînements à l'année de notre club. Il est clairement envisagé que cela pourrait impacter dans la foulée les entraînements officiels des 20kils de Lausanne. Ce sujet sera également abordé lors de l'assemblée générale.

Merci de faire parvenir vos réponses sur ce doodle

Notre club ne vit pas grâce à la générosité financière de ses membres, mais par leur générosité de cœur, cela n'est plus à prouver. Nous avons tous connu ce premier moment où nous nous sommes dit : « c'est une chouette équipe ». C'est une chouette équipe grâce à tous ses membres, bien sûr, mais aurions-nous persévérer dans le club si nous n'avions pas eu à chaque entraînement une personne qui se responsabilise pour nous proposer de beaux parcours en ville, en campagne comme en montagne ? L'accompagnateur ou l'accompagnatrice de groupe est ce qui fait notre club et vous êtes nombreux à pouvoir le devenir. Vous connaissez nos parcours classiques, vous connaissez la région, il suffit de se lancer. Vous ne serez pas désigné d'office tous les mercredis, n'ayez aucune crainte. Le fait d'augmenter le nombre permettra une plus grande flexibilité de l'équipe et surtout la possibilité de s'organiser en tenant compte de notre vie privée ou de notre condition physique. En augmentant le nombre, nous aurons la possibilité d'assumer encore mieux les entraînements des 20kils de Lausanne qui sont pour nous notre meilleur apport financier... Mais surtout le lieu de naissance de beaucoup de petites grenouilles Cambegouilles.

Nous attendons avec ferveur votre inscription en tant

qu'accompagnateur ou accompagnatrice !

Votre Comité

---

## Agenda des Cambegouilles 2018-2019

Voici l'agenda pour ces prochaines semaines.

Mercredi 14 novembre : l'assemblée générale.

Samedi 1 décembre : la soirée.

Dimanche 16 décembre : l'apéro.

Dimanche 20 janvier 2019 : la fondue.

---

## Bernard, Michel et une jeune fille

Au lendemain du marathon de la Jungfraü (1)

Samedi dernier, tandis qu'à l'instar de plusieurs Cambegouilles je caressais d'un pied délicat les appétissants reliefs d'une jeune fille suisse allemande, je me pris à méditer : Cambegouilles, qui sommes-nous ?

Un nouveau venu répondrait « un groupe qui vit de sport, d'amitié et d'eau fraîche ». Il n'aurait pas tort mais ... il oublierait l'essentiel.

Certes, il n'aurait pas tort.

Le sport ? Oui, et pas n'importe quel sport car courir à 2000 m d'altitude, c'est assurément du sport de haut niveau.

L'amitié ? Pour preuve, d'inoubliables moments d'émotion partagée le week-end dernier. Admiration commune pour les surfeurs sur les côtes du Pacifiq... euh, pardon, on était à Thun. Concupiscence égale dans nos regards devant l'étalage du

marchand de glace, ... Certes, il circule bien quelques ragots mais c'est toujours dans notre dos. Ainsi, sans prêter notre sérénité ils ajoutent au club une touche d'humanité. Eau fraîche enfin. 100% vrai... même si de temps à autres de séduisants reflets ambrés confèrent à l'eau cambegouillesque un goût pittoresque.

Mais notre nouveau venu oublierait le plus important : la culture.

J'ai eu la drôle d'idée au cours du week-end de noter tous les thèmes culturels que nous avons abordés. C'est impressionnant de diversité, de richesse et de profondeur. Jugez-en par vous-mêmes sur quelques exemples : l'effet des pâtes au blé complet sur les performances des athlètes – ou sur leurs intestins -, les mystères physiques qui permettent aux ondes électromagnétiques de traverser la cage de Faraday que constitue un véhicule ferroviaire pour atteindre le natel du voyageur, le comportement comparé des généraux suisses allemands et romands pendant les deux dernières guerres, la découverte d'un florilège d'idiomes savoureux dans le monde de la francophonie.

Bref, j'ai rejoint les cambegouilles pour le sport, j'y reste pour l'amitié et l'eau fraîche et sans aucun doute je m'y maintiendrai pour enrichir ma culture.

Permettez-moi de terminer en vous rapportant une petite anecdote que je ne peux garder pour moi.

A l'arrivée à la Kleine Scheidegg, j'ai surpris une accolade émue entre Bernard et Michel (S). Passage de témoin d'un jeune sage à un encore plus jeune et bientôt aussi sage animateur des entraînements de montagne. Je n'ai pas voulu les interrompre dans ce moment fort. Mais aujourd'hui, je peux leur dire : merci pour tout ce vous avez fait et ferez pour organiser ces magnifiques sorties en montagne. Un immense merci.

*Michel Buthion, le 14 septembre 2018*

(1) La ressemblance avec la réalité n'est pas toujours assurée mais rarement fortuite.

---

## Entraînement spécial ce mercredi (22.08.18) à Echallens

Bonjour toutes et tous,

Sous l'impulsion de Sylvia, nous organisons un entraînement spécial ce mercredi (donc demain) à Echallens.

Rendez-vous à 18h15 au parking du tennis d'Echallens. Parcours de 9km. Nous profiterons de de la fête du blé et du pain pour aller manger les filets de perche.

Plus de renseignements ? Contactez Sylvia 0797144724

---

## Sortie longue, ce dimanche 8 juillet

Bonjour à tous,

Ce dimanche, le 8 juillet, une sortie longue est proposée et ouverte à toutes et tous.

Un parcours de faux plat montant au début sur 6 km., puis montée sur 6 km. et retour. En tout environ 20 km et 1000 m de dénivelé ,il est possible de raccourcir.

Le trajet part du Rosex,Les Diablerets, le

Pillon,Retaud,Isenau,Marnex,Metraille et retour au Rosex.

Pic- nique sur place.

RDV à 8h.30 sur le parking à la sortie autoroutière de Montreux , gratuit le dimanche.

Ne pas oublier à boire,une casquette et un coupe-vent.

Bernard

---

Les photos du souper de fin d'année, ainsi que la Cambegouilles 2018 sont sur le site.

Les photos sont disponibles dans le menu Membres / Les photos (Connexion obligatoire)

Merci beaucoup à Michel pour tout son travail.

Eric

Aide : Pour vous connecter sur le site..

---

Sortie club du vendredi 31 août au dimanche 2 septembre 2018 au Marathon-relais de Champagnole



Bonjour à toutes et tous,

Nous l'avions annoncé l'année dernière et j'espère que vous avez déjà bloqué ce week-end dans vos agendas.

En cette année 2018, dans laquelle nous n'organisons pas de sortie marathon à grande échelle, nous vous proposons de retourner à Champagnole pour participer au marathon-relais. Nous y étions en 2014 et ce séjour nous a laissé un excellent souvenir.

Un marathon-relais est idéal pour partager une course en toute convivialité. Le lieu du passage de relais entre coéquipiers est l'endroit stratégique de toute la fête. Toutes les équipes se retrouvent à cet endroit pour un bon moment de sport et de rigolade, mais aussi de suspens chronométrique... Les accompagnants sont également de la fête en profitant de la cantine bien avant les coureurs...

Le lien du site du marathon-relais : <http://www.tourjura.org/>

Une équipe se compose de 6 coureurs. Chaque coureur fait individuellement une boucle de 6 km. Le 7ème et dernier tour se court avec l'équipe au grand complet pour arriver au 42 km. Chaque relayeur accomplira en tout 12 km.

Pour le plaisir de tous, nous allons essayer de faire des équipes assez homogènes et, pourquoi pas, une ou deux équipes rapides pour essayer de nous ramener un trophée, que ce soit en équipe mixte, féminine ou masculine. En 2014, une équipe féminine était montée sur le podium.



A votre disposition :  
grande salle de restaurant  
espace jeu (ping pong - baby foot)  
petit salon (TV - DVD)  
bloc de 8 douches au rdc  
sanitaires (wc et lavabos) répartis en 6  
endroits



Pour l'hébergement nous avons réservé le gîte suivant : :

<http://www.gitedelapraz.com/>

Il s'agit du même gîte que nous avons loué en 2014, bénéficiant d'une super infrastructure intérieure comme extérieure (pour de bonnes grillades). Il possède 45 places réparties dans diverses chambres de maximum 4 à 5 personnes. Petite parenthèse sur le logement : je sais déjà que certaines personnes ont de la peine avec les « nuits en communauté », il serait dommage de rater cet événement pour cette raison et nous ne vous en tiendrons pas rigueur si vous préférez réserver une chambre à l'hôtel. Bien sûr, le but est d'abord de remplir le gîte et je remercie déjà tous ceux qui joueront le jeu. De plus, vous n'aurez pas à vous poser la fameuse question : boire ou conduire, car vous serez sur place.

Le séjour commencera le vendredi soir avec un premier repas et une première soirée au gîte. Ceux qui ne pourraient pas venir le vendredi pourront nous rejoindre le lendemain matin au gîte ou au départ de la course. Il y a un prix forfaitaire par personne pour le week-end, donc n'hésitez pas à venir les deux

nuits car le tarif ne change pas pour une seule nuit. Une deuxième soirée est prévue au gîte le samedi soir.

Motivé ? Impatient ? Déjà des grenouilles dans les jambes ? Alors inscrivez-vous seul, en couple ou en famille sur le Doodle suivant :

<https://doodle.com/poll/tb46nfwm7epuipx7>

(ce doodle est très simplifié et se concentre sur le nombre de coureurs et accompagnants).

Ce sera tout pour un premier message sur cet évènement. Il y aura bien entendu d'autres informations sur ce séjour comme : le prix (pas cher), les horaires, l'organisation des équipes, l'organisation des chambres, etc. Je suis également à votre disposition pour toute question qui vous viendrait déjà à l'esprit. N'hésitez pas à me contacter sur whatsapp ou au 0774481155.

A bientôt !  
Roland

---

## Entraînement des Cambegouilles à Morat le 24 juin 2018

Organisateur : Thomas Reiser  
Untere Längmatt 19  
3280 Morat  
Natel 077 417 86 21  
thomas-reiser@bluewin.ch

Date Dimanche le 24 juin 2018

Rendez-vous à 09.30 heures  
parking devant le „Berntor“, l'entrée en vieille ville

(connu de la course Morat – Fribourg)

Programme - courir ou nordic walking direction Mont Vully

- petit apéro

- grillade à la plage de Muntelier au bord du lac

Horaires Rendez-vous 09.30 h

Départ 09.45 h déplacement à la gare de

Sugiez en voiture

- Coureurs: montée au Mont Vully, retour au bord du lac, env.  
10 km

- Walking: même direction, env. 6 km

Retour 12.00 h à Morat

prendre une douche aux vestiaires

Petit apéro 12.30 h à la plage de Muntelier

Grillade 13.00 h à la plage de Muntelier

À emporter différents choses pour l'apéro (sans  
vin), viande + accompagnements

(grillade)

Participation aux frais fr. 5.- (vin, gobelets, etc.)

Fin jusqu' à ...?

Vestiaire / Douche „Alte Turnhalle“, rond-point à côté du  
parking / route où se

trouvaient les camions pour les bagages de la course Morat –  
Fribourg

Trajet Lausanne – Morat par l'autoroute Lausanne-Sud -Yverdon-  
les-Bains – Payerne –

Morat, max. 55 minutes / env. 80 km

Inscription à la journée et possibilité de commander des  
gâteaux du Vully sucré ou (et) salé.

Délais d'inscription limite : 21 juin 2018

A bientôt dans la région des trois lacs ! Je me réjouis de  
vous revoir !

# Plan de la région du Lac de Morat et du Mont Vully

map.geo.admin.ch

www.geo.admin.ch

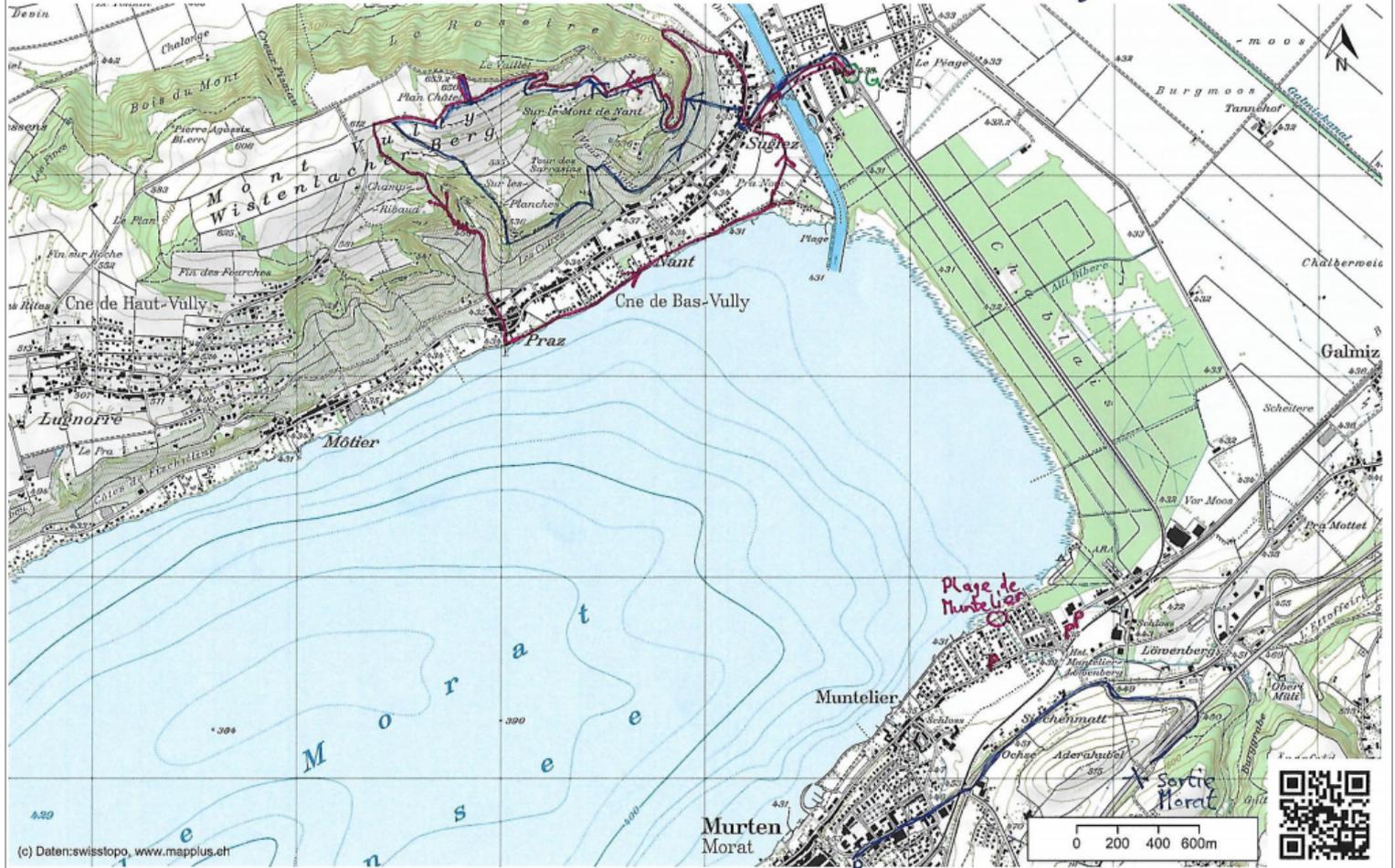
geo.admin.ch, das Geoportal des Bundes

G: gare Sugiez

- coureurs  
- walking

~ 10 km  
~ 6 km

Masstab 1: 25,000



(c) Daten: swisstopo, www.mappius.ch

www.geo.admin.ch ist ein Portal zur Einsicht von geolokalisierten Informationen, Daten und Diensten, die von öffentlichen Einrichtungen zur Verfügung gestellt werden

P: Parking + vestiaires à côté

Haftung: Obwohl die Bundesbehörden mit aller Sorgfalt auf die Richtigkeit der veröffentlichten Informationen achten, kann hinsichtlich der inhaltlichen Richtigkeit, Genauigkeit, Aktualität, Zuverlässigkeit und Vollständigkeit dieser Informationen keine Gewährleistung übernommen werden. Copyright, Bundesbehörden der Schweizerischen Eidgenossenschaft, 2007. <http://www.dlsclaimer.admin.ch>