

Dimanche 31 mars au Chalet à Gobet, entraînement spécial

Concerne: Anniversaire Michel 60 ans

Bonjour.

Le dimanche 31 mars au Chalet à Gobet, entraînement spécial, ouvert à tous, les vestiaires sont grands et les bois du Jorat sont très jolis en cette saison.

9h00 comme d'habitude course en forêt.

Douches disponible Centre Sportif Mauvernay.

Des 11h30 Apéro au refuge, Sentier de l'Arzillier 5 à Epalinges.

Présentation du pavillon

Je m'occupe des toutes les boissons. Bière Vin Champagne, limonade pour les enfants et tourtes d'anniversaire.

Toute vos préparations maison sont les bienvenues. Salé sucré. Si vous ne courez pas venez donner un coup de main à Christine qui ouvrira le refuge à 10h00

Renseignements complémentaires Christine Savary 021 652 98 95 (sonne aussi sur son natel).

Inscription pour l'apéro un WhatsApp à Christine 079 175 60 23
Bonne salutation.

Michel S.

Concerne: Entraînements de montagne 2019

Bonjour

Pascale, Stephan, Michel vont vous organiser des entraînements de montagne qui commenceront le 15 mai 2019

Un groupe WhatsApp « Entraînement Montagne » est créé (le 2.02.19) Si vous n'êtes pas encore invité, contactez-moi que je vous inscrive.

Ils sont ouverts à tous.

Chaque mercredi un de nous trois sera présent pour vous guider en montagne.

La distance inchangée sera environ 10 – 16 km, 600 m dén. 2h – 2h30

Nous privilégions des parcours pas trop éloignés de Lausanne pour ne pas perdre de temps dans les voyages.

Des pique-niques seront organisés après chaque sortie, des voitures pourront vous ramener si vous ne pouvez pas y rester.

Les lieux d'entraînement peuvent être modifiés en fonction des conditions météo du jour.

Ils sont sous la responsabilité de chacun.

L'endroit de rendez-vous ne sera pas toujours au « Restauroute de Bavois » mais certaines fois directement sur place.

« Restauroute de Villette » ABANDONNE, déplacer à Pidoux ou des fois directement sur place.

Sur WhatsApp 2 jours avant je rappellerai les consignes pour nous retrouver.

Il est conseillé:

Des chaussures adaptées aux sentiers de montagne, ainsi qu'un coupe-vent – habit chaud, le temps en montagne peut vite changer. Une boisson. Lampe frontale en début et fin de saison, risque de finir quand la luminosité diminue. Bâtons pour avoir plus d'assurance sur certains sentiers.

Pour la sécurité du groupe, un volontaire sera désigné pour fermer la marche et contrôler que personne ne se perde. Merci à Hans qui a déjà oeuvré en ce sens.

Pour vous faire envie, voici déjà quelque lieu que nous avons prévus.

Mercredi

15 mai Tour de Gouze 9,570 km 628 m dén.

Départ de Cully, on se retrouve à la Gare CFF de Cully 17h45,
Départ 18h00

22 mai Vuiteboeuf

29 mai Mont Pèlerin

5 juin Montricher

12 juin Ste Croix – Bullet – Le chasseron

19 juin Caux puis FONDU

La suite vous sera communiqué plus tard, sur le site.

Pour clôturer ses entraînements de montagne, nous pensons participer à un Trail

le samedi 17 Août 2019 Super Trail du Barlaty 24 km, 1'350 m dén. Départ 09h30 ça vous convient ?

<http://barlatay.ch/trail-découverte>

Doodle pour le Super Trail du Barlaty pour donner votre avis

<https://doodle.com/poll/hitwu6hra7m9yvik?>

Date à retenir aussi.

Nous voudrions organiser des sorties le dimanche comme ce fut le cas en 2018, (trouver des dates quel boulot). Voici ce que nous avons pensé.

Le 16 juin – 14 juillet – 29 septembre, ça vous convient.
Agendez les, des informations suivrons.

Bonnes salutations

Michel

Dimanche 31 mars au Chalet à Gobet, entraînement spécial

Concerne: Anniversaire Michel 60 ans

Bonjour.

Le dimanche 31 mars au Chalet à Gobet, entraînement spécial, ouvert à tous, les vestiaires sont grands et les bois du Jorat sont très jolis en cette saison.

9h00 comme d'habitude course en forêt.

Douches disponible Centre Sportif Mauvernay.

Des 11h30 Apéro au refuge, Sentier de l'Arzillier 5 à Epalinges.

Présentation du pavillon

Je m'occupe des toutes les boissons. Bière Vin Champagne, limonade pour les enfants et tourtes d'anniversaire.

Toute vos préparations maison sont les bienvenues. Salé sucré.

Si vous ne courez pas venez donner un coup de main à Christine qui ouvrira le refuge à 10h00

Renseignements complémentaires Christine Savary 021 652 98 95 (sonne aussi sur son natel).

Inscription pour l'apéro un WhatsApp à Christine 079 175 60 23

Bonne salutation.

Michel S.

Recherche bénévoles Cross AN

Bonjour amis coureurs , nous sommes à la recherche d'encore un ou deux bénévoles comme commissaires de course pour le samedi 9 mars de 12 heures à 17 heures .
Après la course vous êtes les bienvenus pour partager un repas ensemble. Merci de me contacter au 079 755 47 32. Salutations Sportives Michel Savary.

Course Cross des Amis de la Nature Chavannes

Bonjour.

Venez, courir ou applaudir ou comme bénévole au 37ème Cross des Amis de la Nature Chavannes

Le 9 mars 2019 14h00 Ecolier, 14h45 Dames, 15h45 Hommes.

Inscription et renseignements complémentaires:
www.amisdelanaturechavannes.ch

Bonne course. Michel Savary

079 755 47 32

Fondu Cambe Gouilles début année

Voilà 2018 est bientôt déjà derrière nous, il est temps de penser à 2019. Et pourquoi pas démarrer en fanfare avec une bonne fondue.

Celle-ci se déroulera à la salle paroissiale Sainte Thérèse comme l'année passée, le dimanche 20 janvier 2019 dès 12 heures.

Les boissons seront offertes par le club, merci par contre d'amener le dessert.

Le prix est fixé à 10 Fr./personne.

Ne pas oublier que mercredi 2 janvier 9h30 entraînement au Chalet à Gobet, puis apéros.

Inscription à la fondue

<https://doodle.com/poll/bcq6namm299n3y5k?>

Bonne année

Savar Michel

100 km de Bienne le 8 – 9 juin 2018

Bonjour.

Comme vous le savez cette année les 100 km de Bienne fête leur 60ème édition. Ils auront lieu le vendredi 8 et samedi 9 juin 2018.

C'ai pour cela que je vous propose de relancer cette course mythique que nous avons déjà faite en 2006 et jusqu'en 2014.

Une trentaine de Cambes Gouilles se en « estafettes » par relai se sont passé le témoin pour courir la distance de 16,9 km, 21,1 km, 18,1 km, 20,6 km, 23,3 km = 100 km.

Cette année vous seriez des nôtres ?

Programme:

Vendredi 7 juin on se retrouve au environ 18h à Bienne, pour que je puisse vous donner votre dossard puis souper ensemble départ de la course 23h00

—
Si vous avez déjà participer, vous vous rappeler que le vendredi matin je montait ma tente à Bienne et nous pouvions passer le week-end ainsi ensemble. Mais depuis 2015 il y a des modifications.
—

Solution 1 confort

Notre lieu pour nous reposer et nous retrouver après la course serait le » Lago Lodge » Uferweg 5, Bienne.

Il se trouve à côté de l'arrivée édition 2011 à 2014 Nous pouvons louer des chambres de max. 6 lits selon le nombre de participants. Cet établissement est une forme d'auberge de jeunesse à côté d'un bar où ils font de la bière. Nous sommes déjà allés étancher notre soif après la course. La plage, se trouve à moins de 100 m. et des coins grillade sont à notre disposition. Je suis passé pour discuter avec le tenancier, pas de problème il a de la place et il est d'accord avec notre organisation. Magasin Migros tous prêts.

Solution 2 (nostalgie du camping.)

Nous avons bien aimé le camping, j'en ai trouvé un qui serait d'accord de nous accueillir en sachant que l'accès à notre tente serait pendant la nuit. Il y a un coin pour notre grillade de samedi midi et une piscine, vue sur le parcours un peu lointain km 87 Lieu, Seeland Camp Meinisberg Berg 5, 2554 Meinisberg. Depuis le camping on peut se rendre à tous les relais facilement.

Solution 3

En discussions avec les organisateurs, je vous dirai plus tard.

Conclusion

Solution 1, plus chère 32 fr. par personne & par nuit + option petit déjeuner 8 fr / p. – très confortable chambre avec lit – situation Bienne. -Broche au bord du lac si soleil, plan B la brasserie nous ferait à manger si il pleut. – Plus simple pour moi.

Solution 2 moins chère par personne – camping éloigné de magasin. – demande une plus grande organisation pour moi, mais pas de problème je prend de toute façon congé le

vendredi.

Mais de toute façon maintenant il faut se décider si cette année on y vas ou pas.

La distance à courir se décidera entre nous en fonction des goûts de chacun. Je trouve que une seul équipe de 5 coureurs serait moins sympas, le but est que nous fassions deux équipes 2 X 5 coureurs qui couraient deux par deux ensembles.

Dépêcher vous de remplir le doodle pour faciliter l'organisation de cet événement.

Prix de la course avant le 30.04.18 $290 / 5 = 58$ fr.

100 km de Bienne

<https://www.100km.ch/index.php/fr/>

doodle

<https://doodle.com/poll/77asz3czhva5a36p>

renseignement sup. savary_m@bluewin.ch 079 755 47 32

Reconnaissance du parcours de la myrun4help / course 27 août 2017

A 9h30 à Chevilly venez nous rejoindre le dimanche 30
juillet.

Michel vous accueillera pour découvrir un joli parcours dans
les bois. 7km / 123 m dév. / 46% chemin forestier / 50 min.
/ entraînement délocalisé.

Après l'effort , le réconfort un petit apéro vous sera servi.

Bonne lecture, salutations sportives, Michel

Reconnaissance du parcours de la myrun4help / course 27 août 2017

A 9h30 à Chevilly venez nous rejoindre le dimanche 30
juillet.

Michel vous accueillera pour découvrir un joli parcours dans
les bois. 7km / 123 m dév. / 46% chemin forestier / 50 min.
/ entraînement délocalisé.

Après l'effort , le réconfort un petit apéro vous sera servi.

Bonne lecture, salutations sportives, Michel

Reconnaitre du parcours de la myrun4help / course 27 août 2017

Accueil

Que vous la fassiez ou pas / ou en accompagnant un handicapé / ou comme simple coureur.

A la place de courir à Vidy ou au Chalet à gobet, venez dimanche 23 ou 30 juillet à Chevilly.

Michel vous accueillera pour découvrir un joli parcours dans les bois. 7km / 123 m dév. / 46% chemin forestier / 50 min. / entraînement délocalisé.

Bonne lecture, salutations sportives, Michel