

# marathon 2019 – sortie du club

Lors de l'assemblée générale, nous vous avons proposés plusieurs marathons. Le choix se précise entre deux favoris : Munich ou San Sebastian. Plusieurs d'entre-vous ont déjà exprimé leur souhait ces dernières semaines.

Pour choisir définitivement notre sortie nous allons passer au vote. Vous pouvez inscrire votre choix dans le doodle tout en bas de cette news. Si les deux vous conviennent, vous pouvez voter pour les deux.

Rappel des propositions :

d'abord celles qui n'ont pas eu votre suffrage : Lisbonne et La Rochelle

Celui qui semblerait être en pole position : Munich

Cette course propose 4 formules : marathon, semi, marathon relais à 4 coureurs et un 10km.

Date : 13 octobre 2019

Durée : du vendredi avant la course au mardi ou mercredi d'après (comme Vérone).

Le voyage en train serait envisagé. Un peu plus long que l'avion mais plus facile à organiser pour un groupe.

Lien vers le site du marathon :

<https://www.generalimuenchenmarathon.de/en/marathon/>

L'outsider : le marathon de San Sebastian

3 courses : marathon, semi et 10km.

Date : 24 novembre 2019

Durée : selon les possibilités des avions. Ce voyage ressemblerait à celui de Valence avec réservation de l'avion à faire individuellement, changement à Madrid et envie de faire plus longtemps sur place.

Lien vers le site du marathon :

<http://www.zurichmaratondonostia.com/maratondonostia/portada.asp>

Le doodle :

afin d'optimiser les informations à recevoir, nous vous posons toutes les questions qui seront utiles pour commencer l'organisation. Ne voyez pas ici une préférence du Comité mais déjà un début d'organisation une fois le choix entériné. Ce choix définitif vous sera très vite confirmé si vous répondez rapidement au doodle.

Merci de votre aide et de vos réponses rapides car, plus vite nous aurons vos votes, plus vite nous pourrons chercher un hôtel sympa en espérant avoir un choix plus grand.

Lien vers le doodle :

<https://doodle.com/poll/xca8i3rb2vr3numn>

Joyeux Noël à toutes et tous !

Votre Comité

---

## Champagnole : nouvelles infos !

Champagnole et son marathon-relais est la prochaine sortie officielle du club. Nous avons encore du temps pour l'organiser mais, en cette période de vacances, vous n'aurez sûrement pas le temps de penser tous les jours à cette sortie du 31 août, 1<sup>er</sup> et 2 septembre 2018. Donc inscrivez-vous dès maintenant !

Pour vous aider à vous motiver, voici quelques informations :

- dernier délai pour s'inscrire : 15-20 août (je dois donner les équipes pour le 25 au plus tard et je ne vais pas le faire au dernier moment)
- départ de la course le samedi à 14 heures (pour ceux qui ne

viendraient que dès samedi, rendez-vous sur place ou d'abord au gîte... on en reparlera)

- PRIX : un forfait pour le gîte, la course et les repas a été calculé. Le forfait comprend une ou deux nuits, pas de distinction entre les deux. Donc profitez de venir depuis vendredi, c'est le même prix.
  - Coureurs : Fr. 60. – par personne
  - Accompagnants : Fr. 50.– par personne
  - Enfants : Fr. 30. – par enfant
  - Un prix super attractif pour une sortie super cool.
- N'hésitez pas à relire la première news pour les infos sur la course et le gîte et inscrivez-vous sur le doodle :<https://doodle.com/poll/tb46nfwm7epuipx7>

---

## marathon de la Jungfrau : dernier week-end

Bonjour,

c'est le dernier week-end pour réfléchir à votre inscription avec le groupe.

Lundi j'enverrai la liste des, pour l'instant, 15 cambegouilles inscrits.

Ensuite ce sera l'inscription individuelle sur le site de la Jungfrau le 14 février.

---

## marathon(s) proposé(s) en 2018

Nous avons suggérés trois marathons pour 2018 lors de l'assemblée générale :

– le marathon de la Jungfrau, 8 septembre :

<https://www.jungfrau-marathon.ch/fr/>

– le marathon de la Rochelle (France), fin novembre :

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

– le marathon de San Sebastian (Espagne), fin novembre :

<http://www.zurichmaratondonostia.com/maratondonostia/portada.asp>

Le club prévoit une « grande » organisation de marathon tous les deux ans. Donc après les succès de Vérone en 2017, Valence en 2015 et Florence en 2013, cette année serait propice pour faire quelque chose de différent.

Pour cette news de début d'année, je vais mettre en avant le marathon de la Jungfrau.

Ce marathon de toute beauté pourrait être une belle alternative pour créer la différence.

Son profil exigeant peut plaire également aux coureurs plutôt de plaine car le dénivelé permet de prendre son plaisir de marathonien traditionnel sur le premier semi, voire plus. Ensuite, la beauté des lieux fait oublier le dénivelé.. ou presque.. Le lieu nous permet également une bonne flexibilité de voyage pour tous car, au minimum, vous pouvez être sur place le vendredi et de retour à la maison dimanche soir.

Première étape : les inscriptions.

Le site officiel ouvre les inscriptions le 14 février et bien sûr les places sont limitées. De notre côté, nous avons la possibilité d'inscrire un groupe à l'avance. Un minimum de dix participants est demandé, les inscriptions doivent être déposées pour fin janvier. Pour valider l'organisation par le club, il me faut ce minimum de dix coureurs.

Je vous demande donc de bien réfléchir rapidement à cette proposition de course qui a lieu une semaine après notre sortie de club à Champagnole. Si vous êtes non seulement intéressé, mais définitivement enthousiasmé et prêt à remplir votre inscription pour déclencher l'organisation par le club,

inscrivez-vous sur le doodle ci-joint :

<https://doodle.com/poll/hskfiqvpbv6iw5bp>

Merci de vos décisions et réponses rapides.

Roland

---

## paiement et distribution de la veste

Tous ceux qui ont commandé une veste peuvent dès à présent la payer sur le compte des cambegouilles. Le prix définitif est de Fr. 103.– la pièce.

Merci de mettre rapidement la veste dans vos paiements car j'ai bon espoir de commencer la distribution le 8 novembre lors de l'assemblée annuelle.

---

## fondue chinoise après Morat-Fribourg

Bonjour,

nous sommes une petite dizaine à nous retrouver à Neyruz pour la fondue chinoise après Morat-Fribourg (longue tradition de bien quelques années).

Si vous êtes intéressé, envoyez-moi un message par whatsapp ou mail :

0774481155

rolandmutzenberg@bluwin.ch

Nous allons sûrement organiser un covoiturage depuis le chalet à gobet.

---

## commande des vestes cambegouilles

Bonjour tout le monde,  
Il est temps de finaliser la commande des vestes.

Je dois d'abord vous avouer que j'ai pris un peu de retard car il y a eu les vacances, entretemps l'ordinateur est tombé en panne et je ne pouvais plus accéder à la liste de commande et, pour couronner le tout, le chien a mangé la feuille originale manuscrite...

Bref, la galère. Tout ça pour vous dire, et cette fois sans mentir, que je ne suis pas sûr d'avoir réellement noté la commande de toutes celles et ceux qui aimeraient cette veste.

Mea-culpa et passons aux conséquences :  
Ci-dessous vous avez la liste des noms pour la commande avec les tailles de chacun.

Pour celles et ceux qui sont dans la liste : merci de contrôler votre commande et de m'informer au plus vite de la moindre erreur.

Pour celles et ceux que j'ai oublié : encore une fois je m'en excuse et vous pouvez me repasser commande rapidement.

Pour celles et ceux qui étaient encore indécis ce printemps : vous pouvez également me passer votre commande.

Une astuce : à une exception près, tout le monde à commander la même taille que le tee-shirt fuchsia. Donc, normalement, vous devriez être dans le juste si vous commandez la veste de la même taille. Si vous n'avez pas commandé le tee-shirt et

que vous aimeriez obtenir la veste, je pense surtout aux nouveaux membres, je me promène en ce moment avec toutes les tailles dans la voiture. L'essayage peut se faire ces deux ou trois prochains mercredis.

En espérant être assez clair dans ce message, je vous remercie d'avance de me faire part de toutes vos modifications, confirmations, remarques ou demandes dans un délai assez court et directement au :

0794481155 (whatsapp ou autre)  
rolandmutzenberg@bluewin.ch

Merci d'avance et à bientôt.

La liste :

Alonso Paula 38  
Bandini Evy 38  
Burgener Marianne 36  
Da Silveira Elisabete 36  
Ferreira Fernanda 36  
Glanzmann Vreni 40  
Imhof Hélène 36  
Jaccoud Anne-Lise 38  
Mellier Chantal 38  
Meylan Sylvia 36  
Munsch Sylvie 36  
Mützenbergr Feng 36  
Negrone Carmen 40  
Palermo Graziella 36  
Palermo Sonia 36  
Redondo Maya 38  
Rossier Nathalie 36  
Savary Christine 38  
Scuderi Maria 38  
Wahl Christiane 38  
Weber Christine 36  
Wirths Joceline 36  
Clément Karin 38

Bandini Pierre L  
Benassi Ennio M  
Cioffi Dominique XL  
Coquoz Guy-Michel M  
Dos Santos José-Manuel XL  
Geneux Jean-Luc L  
Glanzmann Jean-Pierre XL  
Kohl Stephan L  
Marlétaz Blaise L  
Mellier Eric S  
Müller Silvio L  
Mützenberg Roland L  
Negrone Antonio L  
Pacchiodi Fabio L  
Savary Michel M  
Scuderi Antonio XL  
Sousa José L  
Wahl Patrick M  
Weber Patrice L  
Wehrli Hans XL

---

## Entraînement au chalet-à-gobet ce dimanche 20 août !

Pour éviter les 3 « autres » disciplines du triathlon de Lausanne qui aura lieu ce week-end à Vidy : « route fermée, places de parcs introuvables et bain de foule »...

Nous vous proposons de nous retrouver tous au chalet-à-gobet. Départ à 9h30 devant les vestiaires de Mauverney (piste Vita).

Sans faire un apéro XXL, nous vous proposons de boire quand même une bière à l'arrivée. Merci à ceux qui peuvent prendre un peu de boissons, alcoolisées ou non.



---

## Dimanche 11.06, entraînement à Cully

En raison du beau temps annoncé et surtout des « family games » qui se dérouleront à Vidy ce dimanche (on peut oublier de se parquer au stade), nous vous proposons de faire l'entraînement dans les vignes du Lavaux.

Départ à 9h30 de la gare de Cully (grand parking disponible). Un pique-nique suivra après l'entraînement. Prenez de quoi boire et manger.

Venez profiter d'une vue exceptionnelle et d'un lieu inscrit à l'Unesco comme « paysage culturel ». Soyez parmi ces privilégiés qui n'ont que quelques minutes à faire en voiture pour ensuite courir dans un endroit magique.

D'ailleurs, et c'est un scoop, une délégation de l'Unesco sera présente pour estampiller notre club de leur certification dans la catégorie « sciences sociales et humaines », rubrique spéciale « l'apéro cambegouilles qui fait du bien aux muscles, au moral et à la communauté ».

Donc venez nombreux pour la photo de groupe !

A dimanche.

Roland

---

## Les tee-shirts arrivent bientôt !



Si tout va bien, nous commencerons la distribution des tee-shirts le dimanche 9 avril, jour de la reconnaissance du parcours des 20km.

Dans le cadre de cet entraînement et pour marquer l'arrivée des tee-shirts, nous allons organiser un gros apéro. Venez donc nombreux profiter de ce triathlon spécial cambegouilles : courir, boire et manger.

En recevant votre tee-shirt, vous aurez peut-être la possibilité d'essayer la nouvelle veste blanche déjà présentée sur le groupe whatsapp.

Pour le paiement du tee-shirt, qui est au prix de Fr. 40.- comme précédemment annoncé, nous vous proposons de le régler dès maintenant sur le compte des cambegouilles. Les références du compte sont rappelées ci-dessous. N'oubliez pas d'indiquer qu'il s'agit du paiement du, ou des, tee-shirts commandés.

La distribution se fera indépendamment du paiement car nous faisons confiance à nos membres et sommes convaincus que les versements se feront rapidement.

Par contre, si vous traînez les pieds, je viendrai personnellement moi-même pendant votre sommeil vous les tirer, les pieds, et j'espère qu'ils seront talqués et ongles bien

coupés comme le préconise notre préparateur physique lors des échauffements des entraînements des 20km... Mais ceci est une autre histoire...

Une dernière petite chose : pour des raisons techniques et de durabilité, nous avons dû choisir d'imprimer notre grenouille en gris métallisé, ce qui lui donnera un petit air de fête sur son tee-shirt fuchsia pour son 35<sup>ème</sup> anniversaire. La veste blanche sera sûrement avec la même impression gris métal (à définir après les tests).

A bientôt !

Roland

Versement pour:

BCV

1001 Lausanne

En faveur de :

LES CAMBE-GOUILLES

CHEMIN DE LA BATELIERE 1

1007 LAUSANNE

Compte:

IBAN : CH4800767000L53099025

Attention, si vous effectuez le paiement à un guichet de la poste, veuillez ajouter 2 Frs pour les frais.