

# Convocation à l'assemblée générale du mercredi 13 novembre 2024

Bonjour les Cambegouilles,

Nous espérons que vous avez tous bien profité de vos vacances d'été et que vous avez déjà troqué vos tongs pour des baskets.

Nous vous demandons de noter la date du mercredi 13 novembre 2024 dans vos agendas, date à laquelle nous nous réunirons pour notre assemblée générale.

Le rendez-vous est prévu à 20h à la salle paroissiale Sainte-Thérèse à Lausanne, juste après un entraînement légèrement raccourci (promis, on ne vous épuisera pas trop avant de passer aux choses sérieuses)

Notre assemblée sera suivie d'une collation, nous comptons sur chacun d'entre vous pour amener un petit quelque chose à grignoter, les boissons sont offertes par votre club.

Les détails sur le contenu et le déroulement de l'assemblée vous parviendront très bientôt. Alors, restez à l'affût !

Amicalement et sportivement vôtre

Votre Comité

---

## Course Lausanne Capitale Olympique 23 juin 2024

Je me permets de vous contacter pour savoir si vous pourriez promouvoir au sein du club cette course gratuite & inédite : l'édition spéciale de la Course Lausanne Capitale Olympique

qui aura lieu le 23 juin prochain.

Dans le cadre des 30 ans du statut «Capitale Olympique», la Course Lausanne Capitale Olympique change de format en 2024 et vous propose une édition «spéciale» avec un parcours inédit d'environ 12 km qui vous fera (re)découvrir la ville de manière insolite et «hors des sentiers battus».

Vous aurez l'occasion de passer à l'intérieur de lieux ayant marqué l'histoire de Lausanne et habituellement non ouverts à la course à pied.

Musées, infrastructures sportives, boîte de nuit, salle de concert, hôtel, salle d'expo, parcs... feront partie du parcours!

Vous êtes prêtes et prêts pour l'aventure?

[www.lausanne.ch/course-co](http://www.lausanne.ch/course-co)

Bonne course. Savary Michel

---

## Entraînement de Montagne 2024

Bonjour

Après ses 20 km de LS, bravo les coureurs, les Cambes Gouilles sont bien représentés, et c'est un peu pourquoi le record de participants cette année a été battu.

Mercredi 1<sup>er</sup> mai on re commence les entraînements de montagnes à Cully 18h30. Bon rétablissement des 20 km et venez ou courir ou marcher à Cully

<https://maps.app.goo.gl/fr65Yzt5C298SHDG6>

Savary Michel

---

## Entraînement sur les parcours des 10 et 20KM de Lausanne

Bonjour à tous,

Ce dimanche 14 avril, un entraînement est organisé sur les parcours des 10 et 20KM de Lausanne suivi d'un apéro canadien. Rendez-vous devant l'entrée de stade de Coubertin. Départ à 9h30. Un ravitaillement est organisé à la place du château par notre ami Michel. Au plaisir de vous voir dimanche, coureurs et marcheurs.

Je suis à votre disposition pour des questions.

Sportivement, Hans

---

## Course des Cambegouilles

La Course interne des Cambegouilles se déroulera le dimanche 26 mai 2024 au Chalet à Gobet

Voici le programme proposé pour cette journée qui se veut amicale et sportive :

-9h30 : Rendez-vous devant les vestiaires du Chalet à Gobet pour un échauffement.

-10h00 : Départ de la course sur votre parcours historique et légendaire.

-Douches : Les participants pourront se doucher librement aux vestiaires du Chalet à Gobet.

-12h00 : Repas au Refuge de Rioud-Bosson à Villars-Tiercelin. Les accompagnants et les non-coueurs sont invités à nous y rejoindre.

-Apéritif : Offert généreusement par notre cher Président Michel Savary qui souhaite partager ce moment avec vous pour célébrer son départ à la retraite.

-Repas : Repas canadien tiré du sac. Chacun apporte sa salade, dessert, boissons (eau, coca, vin, bière, etc.) et des éléments pour les grillades (braises seront disponibles). N'oubliez pas d'apporter vos assiettes, couverts, verres, gobelets, tire-bouchon, pince à tofu, etc.

-Remise des prix : Pour innover cette année, il y aura un tirage au sort pour attribuer les prix des 3 premiers coueurs de la catégorie féminine et masculine, ainsi qu'un prix pour le 1er marcheur.

Le comité vous remercie d'avance pour votre participation à cette journée que nous espérons cordiale, festive et ensoleillée.

---

## Lisbonne 2024

Bonjour à tous,

Nous sommes ravis de constater un engouement croissant pour notre sortie au Marathon de Lisbonne le 6 octobre 2024. Actuellement, nous comptons 34 inscrits, ce qui promet une expérience enrichissante et motivante pour tous les

participants.

Dans une quinzaine de jours, nous mettrons en place un groupe WhatsApp dédié afin de faciliter la communication en temps réel entre les participants. Si vous n'avez pas encore rejoint le groupe et que vous souhaitez le faire, veuillez-vous inscrire sur le doodle fourni dans ce message. Cela nous permettra de dresser une liste exhaustive des participants et de garantir une coordination optimale.

Concernant les modalités de voyage, nous vous rappelons que chacun est responsable de choisir et d'organiser son propre moyen de transport jusqu'à Lisbonne. En ce qui concerne le logement, nous vous recommandons l'hôtel Ibis Lisboa Centro Liberdade pour son confort et sa proximité avec le lieu d'arrivée du marathon.

Pour procéder à votre inscription officielle au marathon, veuillez suivre le lien fourni ici "Marathon de Lisbonne".

Nous attendons avec impatience vos prochaines inscriptions et sommes impatients de partager cette expérience unique avec vous tous.

Cordialement, Votre Comité

---

## 100 km de Bienne 7 – 8 juin 2024

Bonjour

100 km de Bienne vendredi 7 juin 2024

Bonne nouvelle, en remettant ma liste des candidats pour le 100 km par relais, nous sommes 15 coureurs dont 3 marcheurs.

Si vous voulez participer à cet événement inoubliable, ne

tarder pas à vous inscrire par ce lien :  
<https://xoyondo.com/dp/282djrmu9vaocr3> dans quelques jours,  
début avril je vais finaliser l'inscription envers les  
organisateur des 100 km.

Déjà inscrits.

Coueurs :

Jacques Gatard

Alfonso Munoz

Eric Mellier

Yasmina Firoben

Blaise Marlétaz

Barbara Mettraux

Imhof Hélène

Burgener Marianne

Jaccoud Anne-Lise

Sylvia Meylan

Hans-Ulrich Wehrli

Susan Gonzalez

Marcheur :

Denise, Frédéric et moi.

3 équipes. Pourquoi pas 4 qui serait un record pour les  
Cambes Gouilles

Bonnes salutations.

## /!\ Rappel Cotisations 2024 /!\

Chères et chers membres,

Nous vous rappelons notre message du 21 janvier 2024 concernant les cotisations.

A ce jour, nous sommes toujours en attente du règlement de celle-ci de la part de certains d'entre vous.

Pour garantir le bon fonctionnement du club et par respect pour notre comptable, nous vous demandons de régler vos cotisations avant le jeudi 30 mai 2024, dernier délai.

Nous vous remercions par avance pour votre compréhension et votre coopération.

Salutations sportives

Votre comité

---

## La sortie raquettes du dimanche 17 mars

Petit rappel pour la sortie de ce dimanche, merci de vous inscrire. Les intéressés(ées) recevront les informations par mail le 15.

A dimanche, peut-être.

---

# Demande d'inscription

Coordonnées bancaire pour les inscriptions