



Tableau temps de passage à conserver  
Voir au dos

Le Président de SPORT ATTITUDE  
 M. Moustapha NAKIB

En attendant, je vous souhaite à tous de très bons résultats sportifs et surtout, amusez-vous bien !

Alors n'hésiter plus, votre séance de footing prévu pour le Dimanche 08 Novembre, c'est à Fressines qu'il faut la faire !

téléphone, avant le Jeudi 05 Novembre 2009.

Pour une bonne organisation, nous vous demandons de bien vouloir confirmer votre participation par mail ou

participant s'engage à respecter le code de la route.  
 L'association a souscrit une assurance responsabilité civile auprès de GROUPE ASSURANCES, néanmoins chaque  
 Les douches municipale seront mit à votre disposition à l'arrivée.  
 Pour clôture cette sympathique sortie matinale, un pot de l'amitié vous sera offert par notre association.  
 Si vous désirez venir accompagner d'amis sportifs, notre association sera ravie de les accueillir.

entièrement fleché et rubalisé, un vti balai fera l'épreuve. Ravitaillément tous les 5/6 kms.  
 \*Type du parcours = route et chemin de campagne, sans difficulté majeure (pas de venelle caillouteuse !), parcours

souhaite à mi-parcours.  
 \*Distance de la sortie footing = 23 kms, compte 1h45 à 1h30, possibilité de réduire la distance pour ceux qu'il le

temps entre passionné de la course à pied !  
 votre allure, nous vous rappelons qu'il n'y a ni chrono, ni classement, le seul but de cette sortie est de passer du bon  
 la plus longue de la semaine, donc l'idée est d'essayer de la faire entre amis sans esprit de compétition, peu importe  
 Dans notre petit monde de passionné de la course à pied, le Dimanche matin est en règle générale réservée à la sortie  
 (idéalement bien placée, 3 semaines avant le grand rendez-vous du 19<sup>ème</sup> Marathon de LA ROCHELLE, Dim. 29 Nov.)

Dimanche 08 Novembre 2009, départ 9h00 du parking de la salle des fêtes de Fressines.

C'est avec beaucoup de plaisir que notre association « SPORT ATTITUDE », organisatrice des 7 & 15 kms de la  
 « Fressi'nature » en date du 1<sup>er</sup> Mai de chaque année, vous invite **GRATUITEMENT** à sa 4<sup>ème</sup> sortie footing-loisir le :

Chers amis sportifs,

Fressines le 22 Septembre 2009,

SPORT ATTITUDE  
 7 & 15 kms de la « Fressi'nature »  
 Siège social : 5 Impasse du Lison  
 79 370 FRESSINES  
 Moustapha NAKIB ☎ 06 47 26 33 96  
 E-mail : sportattitude.79@laposte.net

**INVITATION 4<sup>ème</sup> SORTIE FOOTING DE FRESSINES**  
**GRATUIT**