



Objet : invitation à la 5^{ème} sortie footing de Fressines

Chers amis sportifs,

C'est avec beaucoup de plaisir que notre association « sport attitude », organisatrice des 7 et 15 km de la « Fressi'nature » en date du 1^{er} mai chaque année, vous invite GRATUITEMENT à sa 5^{ème} sortie footing-loisir le :

Dimanche 7 novembre 2010 - départ 9h30 - parking de la salle des fêtes de Fressines

(Idéalement placée dans le calendrier, 3 semaines avant le grand rendez-vous du 20^{ème} marathon de La Rochelle, dimanche 28 novembre)

Dans notre petit monde de la course à pied, le dimanche matin est, en règle générale, réservée à la sortie la plus longue de la semaine. L'idée est donc de la faire entre amis, sans esprit de compétition. Peu importe votre allure, puisque nous vous rappelons qu'il n'y aura ni chrono, ni classement, et que le seul but de cette sortie est de passer un bon moment entre passionnés de la course à pied !

- Distance de la sortie footing : environ 25 km (de 1h45 à 2h15 selon votre allure) avec possibilité de réduire la distance, pour ceux qui le souhaitent, à mi-parcours.
- Type du parcours : routes et chemins de campagne, sans difficulté majeure (parcours totalement différent de celui de la Fressi'nature, c'est-à-dire sans venelle caillouteuse).
- Circuit entièrement fléché avec ravitaillements sur le parcours.
- Si vous désirez venir accompagner d'amis sportifs, coureurs ou vélo-suiveurs, n'hésitez surtout pas à les inviter, nous serons ravis de les accueillir.
- Douches à disposition à l'arrivée.
- Pot de l'amitié offert par Sport attitude, à l'issue de l'entraînement.

D'un point de vue pratique, sachez que l'association a souscrit une assurance responsabilité civile auprès de GROUPAMA ASSURANCES, néanmoins, chaque participant s'engage à respecter le code de la route; et **pour une bonne organisation, nous vous invitons à confirmer votre participation par mail ou par téléphone avant le vendredi 5 novembre 2010.**

Alors, n'hésitez plus ! Votre séance de footing prévue le dimanche 7 novembre 2010, **c'est à Fressines qu'il faut la faire !**

En attendant, nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à courir.

Les membres de l'association Sport attitude.