



Affilié à « Vallée de l'Eure Chapter Organisation »  
Association Loi 1901 - Fondée le 5 Avril 2002 - N° W473000505

## Dimanche 5 Avril : Les Foulées de St Marcel

Bien sportif le Duca de Normandie Chapter en ce début de saison !

Un semi-marathon, des foulées et bientôt une marche.  
De quoi retrouver la forme et le souffle nécessaire à tenir toute la saison 2009

Cette année encore, pas de participants officiels à nos légendaires Foulées de St Marcel...  
Pas facile de motiver les troupes ! Et pourtant je suis sûr que parmi nos membres il y a une multitude de coureurs, de joggers, de runners, etc, etc ; soyez tranquille on va demander à notre Nounours national d'enquêter !

Une organisation à la « Djodje Rebibou » ; donc rôdée et sans faille !

Enfin aux croissants près....

Le Rv traditionnel des heures glorieuses du Vallée de l'Eure Chapter, le parking de l'Intermarché de St Marcel, le tour de reconnaissance, la distribution des rôles  
Notre Papy est toujours le préposé au médecin d'urgence ! Au calme, et il attend l'intervention, depuis l'temps !

La présence de notre Photographe attitrée Madame Karine Tootoone permettra un beau reportage photo de cet évènement

Pour nous c'est simple comme bonjour :

2 Hds devant le départ du 5 Kms  
1 Hd derrière le départ du 5 Kms  
2 Hds devant le départ du 10 Kms  
1 Hd derrière le départ du 10 Kms  
1 Hd devant le départ du 10 Kms handisport  
1 Hd derrière le départ du 10 Kms handisport

Echauffement pour une bonne partie des coureurs, c'est du sérieux !

Après ce sont les folles foulées qui démarrent, les derniers courageux du 5 Kms qui se font happés par les véloces du 10 Kms et des 3 excellents handisport du 10Kms  
Un long convoi qui s'étire au fil des kilomètres parcourus et déjà les premières désillusions pour certains

HD Légende 76 -

Duca de Normandie Chapter 7 Rue Albert Einstein 76150 SAINT-JEAN DU CARDONNAY  
02.76.30.62.90 ( Concession HD Légende 76 )

Courriel : [bureau.duca.normandy@free.fr](mailto:bureau.duca.normandy@free.fr) Site <http://www.ducsdenormandie.com>

Page 2 / 7





Affilié à « Vallée de l'Eure Chapter Organisation »  
Association Loi 1901 - Fondée le 5 Avril 2002 - N° W473000505

C'est vrai que cela fait mal quand on est tranquille en 1<sup>ère</sup>, bien assis confortablement..  
Mais l'important est de participer !

Bravo et Chapeau à toutes ces personnes qui participent à ces animations locales

Pour nous la fin de parcours, la dernière ligne droite comme l'on dit ! Notre fin de parcours sera le tour d'honneur ! et la récupération des chasubles et des petits panneaux ( un côté rouge et un côté vert) des responsables de la sécurité aux carrefours

Comme à son habitude, toujours le sifflet au bec notre Djodje de St Marcel !  
Mais toujours aussi les bons côtés !

Nous sommes invités à trinquer avec tous les coureurs et au repas offert  
Un bon d'achat dans un magasin de sport local et quelques tee-shirts de la Presse locale seront la cerise sur le gâteau ! Merci Djodje

On ne pourra donc pas dire que nous ne sommes pas prêts pour s'équiper et commencer à s'entraîner !  
En un an... On a le temps de s'y mettre non ?

Qui se sent courageux pour un 5 Kms en 2010 ??? Un 10 Kms !

C'est sympa, vous avez un an pour vous préparer, d'autant plus qu'on entend déjà parler en coulisse de Foulées ou de Marathon des Ducsa de Normandie St Jean du Cardonnay...

Alors RV en avril 2010 et pour de beaux exploits sportifs cette fois-ci !

A bientôt pour d'autres aventures

Bye

JC LELOUP



HD Légende 76 -

Duca de Normandie Chapter 7 Rue Alberti

02.76.30.62.90 ( Concession HD Légende 76

Courriel : bureau.duca.normandy@free.fr Site <http://www.duca.denormandie.com>

Page 3 / 7

