

Rétrospective 2009

Encore une année de passée, et une nouvelle occasion de se remémorer les bons moments partagés, les galères, et les petits bobos.

On ne va pas s'en priver !

Do you remember ?

- 1er février 2009 : Trail givré de Montanay (près de Neuville sur Saône) – 19km, 400 m de dénivelée



- 18 février 2009 : Championnat de France Inter armées de cross country pour Michel
- 14 mars 2009 : Ecotrail de Paris

- 24 mars 2009 : Sacré Trail des collines à Tullins (38) – 15 km et 650 m de dénivelée positive et négative



- 5 avril 2009 : boucle de Colomieu (01) près de Belley – Trail de 13 km
- 19 avril 2009 : semi-marathon d'Annecy – 1er semi pour Dominique et Sylvie



- 1er mai 2009 : Sathoverte – 15km et 320 m dénivelée.



- 3 mai 2009 : trail de Douvres – 21 et 12 km pour 900 et 500 m de dénivelées
- 9 mai 2009 : 4 heures de St André sur Vieux Jonc
- 21 mai 2009 : rando Ain – Course d'orientation à Cuvery (Plateau du Retord)
- 7 juin 2009 : Lyon Urban Trail (21 km et relais de 4 x 10km)
- 27 juin 2009 : cross du Mont Blanc



- 27 juin 2009 : trail 56 pour Nath – 56 km à Noyal
- 28 juin 2009 : Grand Raid du Morbihan pour Fred et Michel – 177 km en individuel



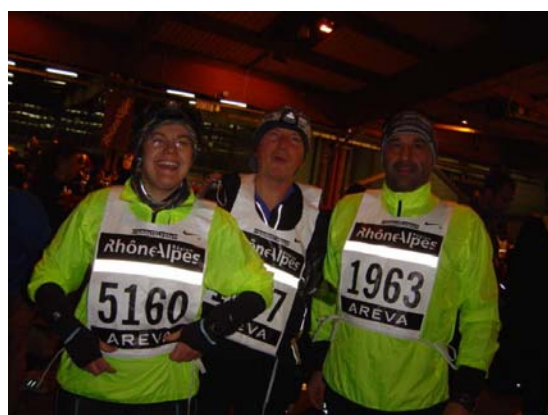
- 25 octobre 2009 : marathon et semi-marathon de Lausanne



- 8 novembre 2009 : triathl'ain



- 4 décembre 2009 – Sainté Lyon



Et voilà, je crois que j'ai fait le tour...on attaque 2010, avec la 1ère course de l'année le 17 janvier : les coursières des Hauts du Lyonnais (trail de 17 et 30 km / 560 et 1100 m dénivelées)