



Dépêche A3

Bulletin de liaison de l'A3 Alençon

n° 2005 / 19

Vendredi 11 novembre 2005

MONTILLY SUR NOIREAU
(entre Condé s/Noireau et Flers)

29^e CROSS INTERNATIONAL

Une grande journée de sport pour tous au profit des
RESTOS DU CŒUR

8 h 45	VTT 45 km
8 h 50	VTT 20 km
8 h 50	Rando pédestre 15 km
9 h 00	Rando pédestre 10 km
9 h 10	Rando équestre
9 h 15	Le Jogging du Cœur
10 h 30	Village des produits du Terroir et partenaires
12 h 15	29 ^e CROSS international

Un nouveau site plus vaste, parking aménagé, 2 animateurs, exposition VTT permanente, jeu concours « paniers du terroir » à gagner, restauration, buvette, animation podium; Des courses et classements non licenciés, classements et challenges entreprises, sapeurs pompiers, associations, hommes et femmes; Sac partenaire à chaque participant, tee-shirt à chaque randonneur ou coureur non licencié.



**Bienvenue
aux nouveaux
arrivants !**

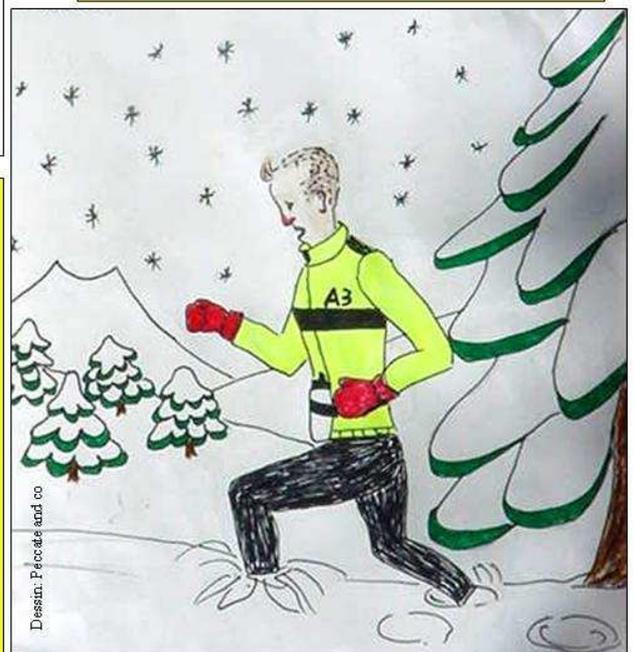
Jacques Boudet
Emeline Derouet
Bruno Dupré
Chloë Gaillard
Béatrice Javaudin
Faustine Lebrasseur
Romain Maine
Léo Martin
Catherine Monfort
Mark Morell
Mathieu Morice-Morand
Guillaume Quibeuf
Alice Rivoal
Claudine Terrien
Anita Trégaro

Attention, date à retenir

ASSEMBLEE GENERALE
SAMEDI 26 NOVEMBRE 2006
à 19 h 00

Salle de l'ATCPA
(stand de tir route du Mans)

- ☞ A l'issue de cette assemblée, un repas vous sera proposé.
- ☞ Tous les détails vous seront fournis dans un prochain courrier.



Thierry retourne à la neige !!

RÉSULTATS

Semi-marathon d'Argentan / le 1er octobre 2005

Classement scratch: 15 ^e	Serge DESSIEREY
7 ^e VH1	en 1 h 19' 18''
70 ^e	Bruno DUPRE
27 ^e VH1	en 1 h 27' 35''
91 ^e	Thierry JACQUET
11 ^e VH2	en 1 h 29' 08''
242 ^e	Olivier MORICE-MORAND
96 ^e VH1	en 1 h 35' 43''
369 ^e	Marie-France JOUATEL
5 ^e VF2	en 1 h 40' 18''
446 ^e	Anita TREGARO
17 ^e VF1	en 1 h 43' 20''
684 ^e	Valérie BELLANGER
20 ^e SF	en 1 h 53' 05''

☞ *Les conditions météo étaient loin d'être idéales, avec de fortes rafales de vent pour le retour et une partie limite glissante sur le sentier à l'entrée de la forêt de Silly-en-Gouffern.*

☞ *A noter la bonne prestation de Valérie pour qui c'était une première sur cette distance, et surtout sans préparation spécifique.*

☞ 906 classés

Marathon de Normandie / le 2 octobre 2005

Classement scratch: 15 ^e	Patrick DUGUE
☞ 1 ^{er} VH2	en 2 h 45' 55''
76 ^e	Jacques BOUDET
36 ^e VH1	en 3 h 13' 33''

Challenge de Ronces-les-Bains (22,6 km) le 2 octobre 2005

Classement scratch: 48 ^e	Olivier VANDEVOIR
	en 1 h 43'



Photo: Laurent Coursault

Patrick DUGUE à l'arrivée

Relais autoroute du souffle (40, 150 km)/ le 8 octobre 2005

Classement scratch: ☞ 1 ^{er}	A3 Alençon équipe 1 (J.P. Chappellière, A Lecadre, M. Pottier, F. Desierrey, E. Cloutier, F Jouatel)
	en 2 h 17' 38''
4 ^e	A3 Alençon équipe 2 (B. Delente, B. Dupré, E. Foulon, H. Blaise-Martin, A. Lebossé, S. Desierrey)
	en 2 h 37' 51''
18 ^e	A3 Alençon équipe 3 (A. Trégaro, C. Terrien, I. Lesellier, C. Tabourin, V. Bellanger, M.-F. Jouatel)
☞ 1 ^{ère} éq. F	en 3 h 01' 00''

☞ 28 équipes classées

RESULTATS

La Ronde des Moulins de Valmondais (95) / le 16 octobre 2005 - 12,200 km -

Classement scratch: 3^e **Eddy CLOUTIER**
2^e SH en 42' 02''

Triathlon du PERCHE - Mortagne au Perche / le 24 septembre 2005

	longueur	lancer MB	1 000 m	points	place
Aymerik DROUILLET	2,90 m	3 m 82	4' 08	41 pts	7 ^e

Les Foulées de Sceaux-sur-Huisne (15 km) / le 16 octobre 2005

Classement scratch: 8^e **Stéphane JOUATEL**
en 54' 50''

La grande course des TEMPLIERS - NANT (12) / le 22 octobre 2005 - Trail de 67 km -

Classement scratch: 108^e **François CAILLY**
39^e VH1 en 8 h 08' 20''

☞ 1 533 coureurs classés

temps du premier: 6 h 30' 38''
temps du dernier: 14 h 15' 24''

Le 5 km de FONTENAY Sous BOIS (94) / le 22 octobre 2005

Classement scratch: 12^e **Bruno DUPRE**
4^e VH1 en 19' 12''

Trail de la forêt de Grimbosq - MUTRECY (14) / le 30 octobre 2005 - Trail de 32 km -

Classement scratch: 42^e **Philippe PECCATE**
4^e VH2 en 2 h 52' 45''
46^e **Thierry JACQUET**
5^e VH2 en 2 h 55' 53''
80^e **Allain LEBOSSE**
12^e VH2 en 3 h 14' 07''

☞ 1 35 coureurs au départ

temps du premier: 2 h 17' 44''

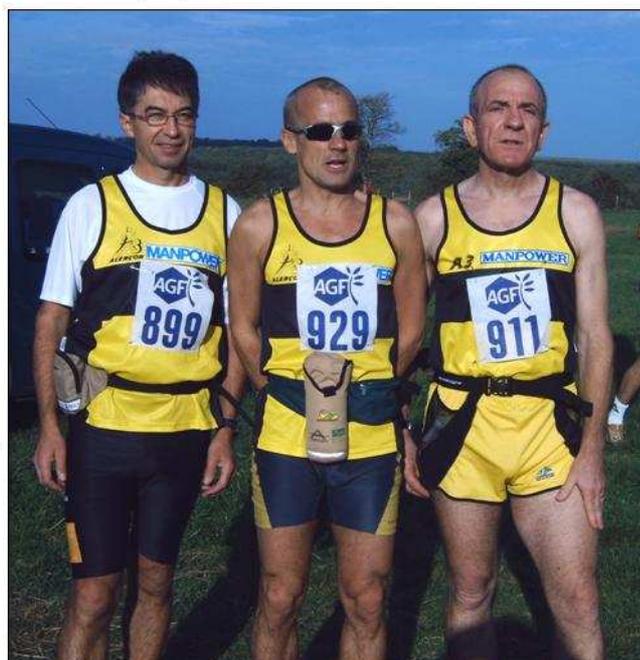


Photo: Josette Jacquet

RESULTATS

TAULE – MORLAIX (10 km) / le 30 octobre 2005

Classement scratch: 105° et 78° SH	Franck JOUATEL en 33' 10''
120° et 85° SH	Mickaël POTTIER en 33' 21''
127° et 89° SH	Stéphane JOUATEL en 33' 27''
163° et 113° SH	Frédéric DESIERREY en 33' 35''
390° et 94° VH1	Bruno DUPRE en 36' 34''
723° et 336° SH	Bruno DELENTE en 39' 49''

(temps officiels)

☛ 4 252 coureurs classés

AUBE (7,4 km) / le 30 octobre 2005

Classement scratch: 5° et 4° VH1	Serge DESIERREY en 25' 38''
23° et 15° VH2	Pierre SOLE en 33' 15''
24° et 2° SF	Valérie BELLANGER en 34' 19''
26° et ♣1 ^{ère} VF	Marie-France JOUATEL en 34' 28''
29° et 3° VF	Claudine TERRIER en 36' 08''
par équipes 2°	A3 toutes catégories H et F
1 000 m : ♣1 ^{er} PH	Aymerick DROUILLET

Ma tindo tonne

Matin d'octobre, je me gare près du Vignage. En forêt d'Ecouves, il y a deux options: soit on part du bas et ça monte tout de suite, soit on se gare en haut mais la dernière montée est pour la fin de la sortie !! Que ce soit le dimanche à Radon, ou en semaine au Vignage, je choisis toujours l'option « Je monte d'abord! »

Donc, je me dirige vers le sentier qui franchit la Briante par une passerelle et rejoint la grande allée forestière de la Briante. Les premières foulées traduisent toujours une sensation bizarre, peut-être la transition d'un état ordinaire, celui de la vie avec ses aléas, ses contraintes, son stress et un autre état, celui qui franchit une frontière invisible, indéfinissable, vers le pourquoi je suis là finalement.

La montée sans être sévère comme celle de Radon vers le carrefour des Chênes à la Taverne sollicite tout de suite le cœur. Tranquillement, la foulée s'adapte au profil du chemin. Après deux virages plus raides, le chemin débouche sur une grande allée forestière. La foulée s'allonge. Sur les deux, trois kilomètres de ces allées, le corps se met en accord avec la foulée, l'esprit se libère. Avant l'aire de pique-nique au bord de la Briante, j'oblique vers la gauche. De nouveau une montée, un lacet sévère et je quitte l'allée. J'emprunte sur la gauche, une sente, non, même pas, une trace connue seulement par mes amis trailers. Enfin, je suis *vraiment* en forêt. Les sens sont assaillis. Les odeurs de mousse, de champignons, de résine, de fougères, de bois pourri m'entourent. Les geais annoncent bruyamment de place en place ma progression. D'autres oiseaux se font entendre, cela résonne comme un petit air de printemps à cet automne si doux. Une lumière diffuse donne une allure de légende au sous-bois. Après une sapinière, je traverse la route qui monte à Médavy et m'engage dans une partie que j'affectionne particulièrement, un passage en devers puis une progression dans un vallon étroit avant de gravir son flanc raide, encombré de branches laissées là par des forestiers peu scrupuleux. Dans ce vallon sauvage, ma course y prend un sens primitif. Un vrai sentiment tellurique me gagne, celui de prendre appui pleinement sur ce sol si généreux.

J'émerge sur le plateau, le rythme de ma course est soutenue. Je traverse rapidement le parcours-santé et gagne le carrefour du Chêne-Verdier. Bientôt, l'allée magnifique qui redescend vers le Vignage s'offre à moi. Une clochette. Le sol est souple, la foulée se fait ample. Une brume légère estompe les lignes des arbres et les fougères. J'entends une clochette ! Là, sur la gauche, dans les fougères, un chasseur ! Merde, je les avais oubliés, ceux-là ! L'inquiétude me gagne et gêne ma descente. J'arrive aux rochers. Quelque soit le temps ou la saison, la vision du paysage qui s'offre y est toujours à la fois magnifique et apaisante. Je retrouve ma sérénité. Derniers mètres et le parking est en vue. J'entreprends ma séance d'étirements. Voilà, c'est terminé pour aujourd'hui.

Mustang

INFORMATIONS

LE RÉGIME DISSOCIÉ SCANDINAVE

Suite au *Petit glossaire du coureur* du Dépêch'A3 de septembre, Allain Lebossé, lecteur attentif de notre journal, a fourni au rédacteur des informations plus précises sur le régime dissocié, extraites du livre de *Pascal Estève, Courir à fond* aux éditions P.S.I. (1987).

« Le teneur des muscles en glycogène avoisine normalement 1,5 milligramme pour 100 grammes. Un régime riche en glucides permet d'accroître cette concentration jusqu'à 2,5 grammes. A la suite d'un effort prolongé, d'une durée de deux heures, les réserves s'épuisent. Pour répondre à ce manque, un appel se crée, et la teneur en glycogène s'élève jusqu'à un maximum de 4 grammes avec l'absorption de glucides. Teneur pouvant être portée à 5 grammes lorsque cette dernière est maintenue à un niveau très bas pendant quelques jours, grâce à l'adoption d'un régime composé de graisses et de protides (voir graphique page suivante)

Le glycogène constituant le carburant privilégié de l'activité musculaire, une quantité supérieure à la normale favorisera un effort de longue durée. On estime ainsi que les réserves usuelles ne permettent de fournir une activité musculaire intense que pendant 1h30 à 2 heures.

En théorie, tout coureur s'alignant au départ d'une épreuve qu'il pense pouvoir boucler en plus de deux heures devrait tirer profit d'un régime dissocié. Toutefois, celui-ci est difficile à suivre, surtout lors de la phase hypoglucidique qui procure une sensation d'épuisement. Votre organisme risque de sentir « stressé » par des changements alimentaires si brutaux. Il est à déconseiller par temps chaud car le coureur sera contraint de toute façon de se ravitailler en course.

Si vous vous entraînez plus de quatre ou cinq fois par semaine, faites l'expérience du régime dissocié scandinave au moins une fois. En fonction du résultat obtenu, vous pourrez prendre une décision en toute connaissance de cause.

En supposant que votre compétition ait lieu un dimanche, courez pendant deux heures le lundi soir ou le mardi matin. Aussitôt après, commencez la phase hypoglucidique, en ne sélectionnant que des aliments contenant moins de 10% de glucides. Faites un ou deux footings légers, sachant que vous éprouverez une grande lassitude. Le jeudi soir ou le vendredi matin, passez à la phase hyperglucidique. Ne courez que très peu jusqu'à la compétition, afin de ne pas dilapider des réserves de glycogène si chèrement acquises. Mangez comme de coutume le jour de la course.

Pour vous aider à constituer vos menus, les denrées contenant le moins et le plus de glucides sont indiquées ci-dessous:

Aliments hypoglucidiques

De 0 à 5% de glucides: viandes, poissons, œuf, beurre, fromages, crustacés, concombre, brocoli, fenouil, laitue, épinard, cresson, champignons, asperge, céleri, endive, tomate, chou, chou-fleur, huître, lait, bette, citron, olive noire.

De 5 à 10% de glucides: melon, aubergine, courgette, groseille, haricot vert, pastèque, yaourt nature (ne pas rajouter de sucre !), navet, persil, poireau, fraise, olive verte, artichaut, betterave, carotte, mandarine, orange, pamplemousse, noix de coco, abricot, oignon.

Aliments hyperglucidiques

De 50 à 70% de glucides: chips, frites, chocolat, pain, lentilles, haricots secs, pois cassés, pois chiches, flocons d'avoine, confitures, maïs.

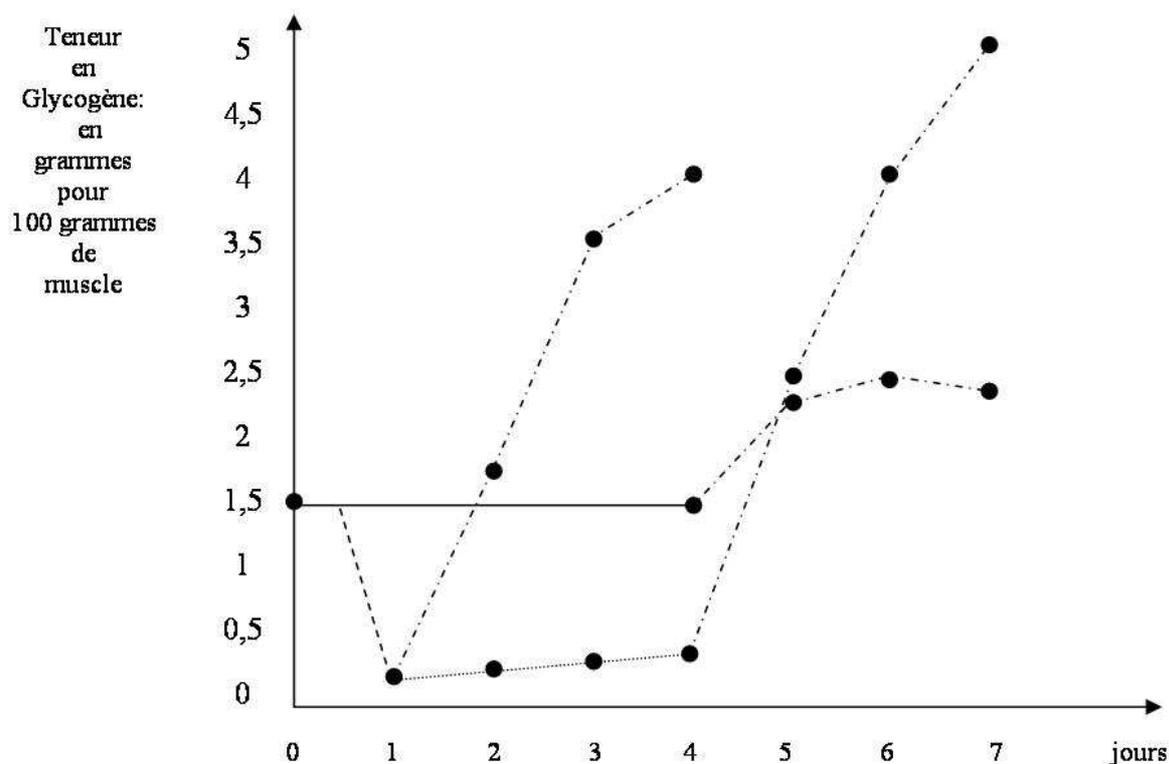
De 70 à 90% de glucides: biscottes, pain d'épice, miel, pâtes, riz, orge perlée.

⇒ Pendant la phase hypoglucidique, un petit déjeuner type se composera donc de lait, café ou de thé non sucré, d'une ou deux tranches de jambon et de fromage (sans pain) ou de fromage blanc. Le déjeuner comprendra de la viande, une crudité, des haricots verts et du fromage. Pour le dîner, omelette ou poisson, potage, pastèque ou melon, carottes, poireaux ou courgettes et yaourt nature.

⇒ Lors de la phase hyperglucidique, du lait ou du café très sucré, accompagné de pain d'épice, de pain ou de biscottes recouvertes de confiture pour le petit déjeuner. En ce qui concerne le déjeuner, une petite part de viande, des céréales, des chips ou des frites ou des pois cassés, et une pâtisserie. Pour le dîner, du poisson, du maïs ou du riz ou des pâtes, un yaourt aux fruits sucré et un fruit. »

INFORMATIONS

Le tableau synthétise les différentes possibilités mises en lumière par le professeur suédois Astrand.



- régime normal
- régime hyperglucidique
- régime hypoglycémique
- épuisement des réserves après une longue sortie



Trois coureurs (2004) - Gilles CANDELIER

CALENDRIER

CALENDRIER DES COURSES HORS STADE DANS L'ORNE EN 2006

4 mars 2006.....	Les 10 km de la Ferté-Macé
12 mars 2006.....	Les 12 km de la Forêt-Auvray
18 mars 2006.....	Livaie (10,3 km)
2 avril 2006.....	Alençon-Médavy (15,4 km)
22 avril 2006.....	Sarceaux (10,2 km)
30 avril 2006.....	Trail de la Vallée de la Vère à Athis de l'Orne (30 km)
14 mai 2006.....	Semi-marathon de Flers (21,1 km)
20 mai 2006.....	Le Sap (13 km)
26 mai 2006.....	Les 10 km d'Argentan
4 juin 2006.....	Trail d'Ecouves à Radon (15, 33 ou 61 km)
10 juin 2006.....	Bellême (5 et 10 km)
23 juin 2006.....	Les Foulées de Montsort (8,5 km)
1 ^{er} juillet 2006.....	Les 6 heures de Briouze
8 juillet 2006.....	Les 10 km d'Athis
26 août 2006.....	Magny-le-Désert (12 km)
2 septembre 2006.....	Echauffour (9,2 km)
3 septembre 2006.....	Les 10 km d'Hesloup
10 septembre 2006.....	Le relais de Condé-sur-Sarthe
17 septembre 2006.....	Le trail d'Ecouché (25 km)
23 septembre 2006.....	Bagnoles-Tessé (10,7 km)
7 octobre 2006.....	Semi-marathon d'Argentan
14 octobre 2006.....	St-Fraimbault (12,5 km)
22 octobre 2006.....	Flers-Cerisy (13,5 km)
28 octobre 2006.....	Aube (7 km) <i>à confirmer</i>
19 novembre 2006.....	Les 10 km de Briouze
9 décembre 2006.....	Les 10 km de Sées

Chez les voisins:

5 mars 2006.....	Semi-marathon de Sargé-lès-Le Mans
26 mars 2006.....	Les 10 km de Changé
15 avril 2006.....	Ronde de Champagné (10km)
25 mai 2006.....	10 et semi du Mans
3 juin 2006.....	10 et semi de Mamers
18 juin 2006.....	Trail des Forges à Bazoges (5,11, 27 et 42 km)
1 ^{er} juillet 2006.....	Trail de la Forêt de Perseigne (12 et 32 km) à Neufchâtel-en-Saosnois
8 juillet 2006.....	Ronde des Alpes Mancelles à St-Léonard-des-Bois (1, 3 et 13 km)
19 août 2006.....	Courir au Pays de Sillé (10 km)
23 septembre 2006.....	Course Nature de Sillé (15 et 25 km)
8 octobre 2006.....	Ekiden de la Flèche (42,195 km en relais)
28 octobre 2006.....	Foulées Sportives des Pompiers au Mans (10 km)
30 décembre 2006.....	Corrida d'Arnage (5 et 10 km)

8 mai 2006..... Les 10 km de Champfrémont



Mickaël Pottier
Foulées Brionaises

CALENDRIER

CALENDRIER HIVERNAL SAISON 2005 / 2006 Cadets à vétérans



- Dimanche 6 novembre 2005cross de l'US Le Mans (72)
- Dimanche 20 novembre 2005cross d'Allonnes (72)
- Dimanche 4 décembre 2005cross de Montfort le Gesnois (72)
- Dimanche 4 décembre 2005cross de Bretteville sur Odon (14)
- Dimanche 18 décembre 2005cross de l'A3 Alençon et départementaux FFA
- Samedi 14 janvier 2006.....régionaux *indoor* FFA à Mondeville (14)
(anneau - triple saut - poids - hauteur)
- Dimanche 15 janvier 2006régionaux *indoor* FFA à Mondeville (14)
(vitesse - haies - longueur - perche)
- Samedi 14 janvier 2006.....cross Ouest-France au Mans/ bois de l'Epau (72)
- Dimanche 15 janvier 2006cross Ouest-France au Mans/ bois de l'Epau (72)
- Dimanche 15 janvier 2006cross d'Hérouville (14)
- Dimanche 29 janvier 2006régionaux Cross FFA à Maltot (14)
- Samedi 4 février 2006Pré France *indoor* FFA à Mondeville (14)
(vitesse - haies - longueur - perche)
- Dimanche 5 février 2006.....Pré France *indoor* FFA à Mondeville (14)
(anneau - triple saut - poids - hauteur)
- Dimanche 12 février 20061/2 finale Championnat de France à Louviers (27)
- Samedi 18/dimanche 19 février 2006Championnat de France *indoor* à Bordeaux (33)
(cadets, juniors, espoirs)
- Dimanche 19 février 2006cross de Vibraye (72)
- Dimanche 15 mars 2006Championnat de France Cross à Challans (85)

☞ *Ne seront inscrits aux compétitions que les athlètes licenciés*

Coordonnées du rédacteur: Philippe Peccate
24 rue du Chant des Oiseaux 61250 Damigny
☎ 06 08 03 70 04
✉ philpeccate@aol.com

A3 ALENÇON
BP162
61005 ALENÇON CEDEX

TRAILS

Y a pire ailleurs

Grand raid du Sahara du 29 janvier au 5 février 2006

Seconde édition du Raid Sahara, au cœur du **désert Mauritanien**, une épreuve de course à pied ou marche en allure libre de 220 km environ, par étapes avec barrières horaires. Ce raid se déroulera en 4 étapes de 40 km, suivi d'une journée de repos puis par une dernière étape de 60 km.

L'itinéraire emprunte toutes sortes de terrains: dunes, plateaux caillouteux, pistes, palmeraies, petites montagnes. Les repas sont pris le soir, au bivouac, car il ne s'agit pas d'une course en autosuffisance. L'hébergement a lieu sous la tente. L'inscription est de 2 186 €.

Pour plus de renseignements et inscription:

Raid Sahara Organisation
20 avenue du Plat Pays
59118 Wambrechies - France
www.raidsahara.com

Le Raid de la Savane du 7 au dimanche 17 janvier 2006

Cette seconde édition se déroule au **Burkina Faso**, en plein cœur de la savane africaine. L'épreuve, longue de 120 km, est parcourue en 5 étapes de 20 à 30 km, sur sentiers à travers la savane et les pistes. Le circuit est plat, sans difficultés techniques, excepté à l'approche des pics de Sindou. L'hébergement s'effectuera dans de grandes cases, avec lits picots équipés de moustiquaires. L'inscription est de 1 350 €. Attention, course limitée à 50 coureurs ou randonneurs.

Pour plus de renseignements et inscription

Maïarmor
48 Côte de Bon Repos
22190 Plérin - France
<http://maïarmor.free.fr>

Note du rédacteur:
Ils le font exprès avec leurs
adresses ?
Avenue du Plat Pays,
rue de Bon Repos !!!

Libyan Challenge du 25 février au 4 mars 2006

Si vous pensiez connaître le désert, il vous reste à découvrir l'Akakus au sud-ouest de la **Libye**, une des plus belles zones désertiques au monde. C'est sur ce site exceptionnel qu'est organisée une course à pied **non-stop** de 190 km en autosuffisance alimentaire.

Vous aurez comme seuls guides votre road book, votre GPS (à fournir) et peut-être l'étoile du berger. Cette aventure peut se faire en équipe ou en individuel et aura lieu du 25 février au 4 mars 2006 sachant que la durée de la course est de 4 jours.

Dossier à remettre avant le 30 novembre. L'inscription est de 1 800 €.

Pour plus de renseignements et inscription:

www.libyanchallenge.com

La Trans Aq' 2006 du samedi 3 juin au vendredi 9 juin 2006

Cette seconde édition de la Trans Aq' est ouverte à 220 coureurs, en autosuffisance alimentaire. Elle se déroule sur 230 km à parcourir en 6 étapes de 30 à 60 km, dont une étape de nuit avec l'ascension de la dune du Pyla ! La majorité du parcours sera sur des sentiers et chemins, parfois souples, parfois sablonneux, avec un relief modéré (dunes boisées). L'hébergement s'effectuera sous tentes. L'inscription est de 550 €. Attention, elle est subordonnée à la production d'un certificat médical établi en 2006 par un médecin du sport précisant explicitement que vous êtes aptes à participer à une course pédestre de 6 étapes de 30 à 60 km avec portage d'un sac à dos et un électrocardiogramme de 2006. A ce jour, il reste encore quelques places!

Pour plus de renseignements et inscription

Dunes Organsiation
1 allée Sully
33120 Arcachon - France
www.trans-aqu.com

INFORMATIONS

**A tous les nouveaux licenciés ou en passe de l'être... .. (de 8 à 15 ans)
et rappel aux adhérents des saisons précédentes.**

⇒ **pas de séance d'entraînement les jours fériés et congés scolaires !!!**

(si cas particulier, vous serez informés par les éducateurs lors des séances précédentes)

Pour chaque entraînement, **prévoir des vêtements de rechange** et ou vêtements de pluie en fonction des caprices de la météo.

En cas de **très fortes intempéries**, les **séances sont annulées** s'il n'y a pas de solution de replis dans une salle.

Si le **temps** est seulement incertain, avant votre déplacement, **appelez :**

Maud (06.81.72.53.63)

Maurice(06.23.43.80.95)

Franck (06.70.42.75.96)

Les **calendriers** des épreuves sur piste, triathlons, cross et autres compétitions (jeunes et adultes) vont vous être adressés ou distribués :

► **cochez les compétitions** auxquelles vous pensez participer (même si vous êtes incertains) c'est seulement à réception de la convocation pour l'épreuve correspondante qu'il faudra nous informer de votre participation (ou non-participation)

De votre participation dépend le bon déroulement des déplacements, en particulier des jeunes athlètes.

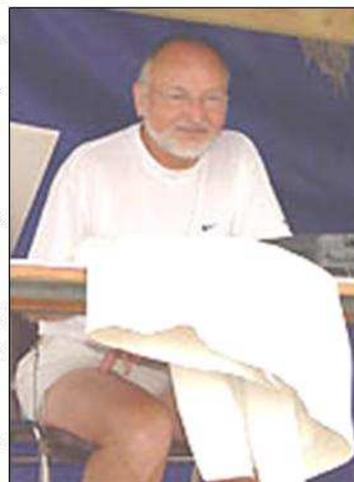
► Il est en effet souhaitable que les parents qui en ont la possibilité y participent (vos enfants apprécieront vos encouragements en temps que supporter principal) de plus, nous avons obligation à chaque compétition de fournir au minimum 2 personnes comme jurys (à la portée de tous)

► Retenez dès maintenant les dates des compétitions choisies afin de nous confirmer lors de l'envoi des convocations, votre accord de participation avec véhicule et éventuellement votre nombre de places disponibles.

■ □ ■ □ ■ □ ■ □ ■ □ ■

► L'A3.Alençon a tenu à participer au Relais de l'A.28, **Autoroute du Souffle** dont l'intégralité du montant des inscriptions était destinée à la recherche pour lutter contre la mucoviscidose (à noter la modeste somme de 3 € par participant demandée si l'on considère les frais d'inscriptions aux diverses courses hors stade (plus du double)

↳ Le montant des inscriptions par équipe ayant été avancé par Franck pour les hommes et par Maurice pour les féminines, les athlètes qui se sont brillamment comportés (voir résultats) mais qui n'auraient pas à ce jour versé leur participation, peuvent se mettre en rapport avec les deux responsables cités ci-dessus.



Maurice

Photo G.Bellan