



Bulletin d'informations semaine 43-2009

Dopage

"Ecoute dopage"; toutes les questions que vous pouvez vous poser sur le dopage, appel gratuit et anonyme (0 800 15 2000) : <http://www.dopage.com/ecoute-dopage/presentation-83.html>

Toutes les infos que vous devez connaître sont sur le site de la FFTRI sur le lien suivant : <http://www.fftri.com/spip.php?rubrique97>

Attention, non seulement, vous pouvez vous faire contrôler lors d'une compétition (par tirage au sort par exemple), mais également sur vos lieux d'entraînement (des contrôles inopinés ont déjà eu lieu cette année sur des membres de notre club lors de séances d'entraînement dans les piscines de Dijon). Je vous rappelle que nul n'est censé ignorer la loi

Formation

Je vous rappelle les dates du BF5 et Assistant Fédéral :

1^{er} w-e de formation samedi 24 et dimanche 25 octobre 2009 à Chenôve (seulement samedi pour l'assistant fédéral).

Il reste des places disponibles, alors n'hésitez pas à vous lancer dans la formation !

Toutes les informations sur le lien suivant : http://triathlon-bourgogne.onlinetri.com/index.php?page_id=10449

Sportivement,

Paul LALIRE
Conseiller Technique
Ligue de Bourgogne de Triathlon

Courir pour Tom

Pour lutter contre la maladie neuromusculaire de POMPE, courir un 10 km le 6 décembre prochain (voir pièce jointe)

Essais de vélo

Si vous voulez essayer plus de 200 vélos de route (+ matériel), rendez vous à Santenay le week end des 24 et 25 octobre (voir pièce jointe)





Trombinoscope

Merci de nous fournir une photo pour le trombinoscope; à envoyer uniquement par mél à l'adresse ci-dessous :

trombi@dijontriathlon.com

Si vous voulez changer la "trombine" que vous avez actuellement sur le site, vous pouvez également vous servir de cette adresse.

Ce serait bien en particulier pour tous les membres du comité directeur et du comité d'organisation du triathlon de Dijon

Assemblée générale du club : samedi 21 novembre 2009

En pièces jointes, tous les renseignements

Merci de ne pas attendre le dernier moment pour me faire parvenir le coupon réponse pour le repas afin que nous puissions organiser cette soirée du mieux possible dernier délai

Entraînements

* **Fermetures de piscines** : la piscine de Fontaine d'Ouche sera fermée du lundi 26 octobre au vendredi 30 octobre inclus pour nettoyage

* **un stage de natation (ouvert à tous)** sera organisé durant les vacances de Toussaint du lundi 26 novembre au vendredi 30 novembre inclus à la piscine du Carroussel (bassin découvert) avec E. Lebourg de 12h00 à 14h00

* **Créneaux disponibles pendant les vacances**

- Créneau pour les débutants le mercredi à 20h00 à la piscine des Grésilles
- Créneau pour tous le jeudi à la piscine des Grésilles à 20h00 (C. Eyraud et B. Fraisse)

- Créneau de course à pied le mardi à 18h30 pour tous (B. Fraisse)
- Créneau natation du samedi de 17h00 à 20h00 pour les jeunes à la piscine des Grésilles

- Rappel : il y a 2 groupes d'entraînement le dimanche matin pour la course à pied; le premier à 9h30, RV au parking du barrage du lac; le second à 10h00, RV au dernier parking du lac en direction de Plombières (en face anciennement "le Kargo")

Résultats courses

Savigny les Beaune (10 kms)

Tous les résultats :

<http://bases.athle.com/asp.net/liste.aspx?frmbase=resultats&frmcode=1&frmespace=0&fr>





1°	Nyambane	31'05
5°	Lalire	33'03
7°	Alix	34'09
20°	Thuis	36'19
21°	Reboul	36'20
56°	Barbe	38'43
76°	Brazillier	39'37
89°	Siri	39'52
122°	Demonet	41'14
130°	Meriaux M.	41'26
154°	Milou	42'20
245°	Laureau V.	44'57
264°	Balizet	45'28

Sur 715 concurrents classés

Prochaine épreuve : les 10 kms de Chevigny Saint Sauveur, dernière répétition avant Beaune (14 novembre)

Bulletins inscriptions courses

* La Chevignoise le 1^{er} novembre (10 kms); lien : <http://www.service-sports-chevigny.com/>

* La Madone : trail de 8/ ou 14 kms le 8 novembre

RAPPEL :

N'oubliez pas de nous contacter si vous êtes intéressés par le stage de printemps proposé par le club (voir dans l

