



LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°7

18 décembre 2009

Chers amis triathlètes Dijonnais,

La fin d'année n'a jamais été aussi proche et les envies de courses se font déjà ressentir... L'engouement pour Barcelone en est la preuve. Une belle et grande saison se profile à l'horizon ! Profitez des fêtes pour faire les derniers excès avant de vous mettre à la diète et attaquer 2010 en forme...Passez TOUTES ET TOUS de très bonnes fêtes de fin d'année.

Les entraînements pendant les vacances (du 21 décembre au 3 janvier 2010):

CAP : mardi 22 décembre pour tous

PPG : mercredi 23 décembre

Trail du petit Jésus :

Voici venu l'heure du 3e Trail du Petit Jésus!

Je vous propose pour la 3e année consécutive de partager un moment de sport en nature et entre amis avant la trêve de Noël.

L'idée est de défier le fameux et surprenant sentier "Félix Batier", sans dossard, en restant en groupe, et faisant par la même occasion connaissance avec d'autres sportifs du coin.

Cette année, nous crapahuterons sur cette itinéraire du sud au nord.

Circuit 30 km

Rdv à 7h30 à la Bergerie sur la plateau de Chenove (à la sortie de Dijon en direction de Corcelles les Monts), nous partagerons les voitures pour nous rendre à Concoeur Corboin. Il faut compter 5h bonnes heures de marche-course pour revenir à la Bergerie.

Circuit 15 km

Rdv à 8h30 à la Bergerie, toujours sur le plateau de Chenove, pour se rendre à Gevrey Chambertin, sur le parking de la Combe Lavaux. Environ 3h seront nécessaires pour revenir sur vos pas.

Nous étions une cinquantaine l'année dernière pour ce rendez vous.

Les 2 groupes seront encadrés. Il vous faudra être autonome au niveau de vos ravitaillements, et équipé de bonnes chaussures de trail!

http://www.cotedor-tourisme.com/index.php?lg=fr&rub=10&id_objet=RAP0210002§ion=detail&pg=1

En espérant vous retrouver nombreux, diffusez ce message à vos amis sportifs.

Bonne préparation,

Gérald Lenourry

06.22.98.77.26

geraldenourry@yahoo.fr



LETTRE D'INFO DIJON TRIATHLON N°7

IRONMAN BARCELONE :

Un record, 20 inscrits sur l'Ironman de Barcelone !!!!! On attend les retardataires. Afin de préparer au mieux l'ensemble des futurs Ironmen et Ironwomen, la planif sera proposée pour cet évènement.

A venir :

- N'oubliez pas la galette des rois le vendredi 8 janvier au cellier de Talant. Vous êtes tous conviés !!!
- Week end ski les 23 et 24 janvier à Mijoux. Pour ceux qui ne seraient pas encore inscrits, contactez Gérald.
- Reprise des entraînements vélo à partir du samedi 9 janvier au port du canal devant chez Valandro. Comme l'an passé, nous alternerons **mensuellement** avec le parking « feu vert » de Fontaine Les Dijon. Pour les sorties vélo, pensez à vos gilets fluo !!!

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter

Yves : 06 63 93 97 29 yves.nuffer@yahoo.fr

Claudio : 06 76 86 44 04 clodiox@yahoo.fr

Pour info, retrouver les informations du club sur le site WWW.dijontriathlon.com

Claudio et Yves