



## **Gazette de l'A.L. Saint-Marcellin**

### 1) Mot du bureau :

L'année 2013-2014 se termine que déjà on pense à la saison prochaine. Lors de la dernière AG du 20 juin dernier, un nouveau bureau a été élu. Les nouveaux membres en profitent pour remercier l'ensemble du bureau précédent pour leurs dévouements et pour le travail accompli.

Le nouveau bureau est composé de :

Co-présidents : Denis DELAMARRE et Maurice RONZIER

Trésorier : Michel CHAVANEL

Trésorière adjointe : Joelle DAVID

Secrétaires : Clémentine FRACHET et Sébastien PRETOT

Responsable de la commission habillement : Martine MERLAT

Place à la nouvelle année, vous avez dû recevoir le modèle du certificat médical pour le renouvellement de votre licence. Pensez à prendre rendez-vous auprès de votre médecin...

Nous nous ferons parvenir rapidement une note d'information avec tous les éléments pour que le début de saison se passe dans de bonnes conditions (inscription, volontaire pour les différentes commissions, date des permanences, etc, etc, et etc .....

Nous voulons, par cette gazette, vous faire profiter de la vie de la section au travers de vos et nos différentes courses dans la région et parfois nationale. N'étant pas toujours sur toutes les courses, faites nous part de vos exploits que nous serons heureux de relayer...

Un responsable a été nommé, Sébastien, qui recherche quelques sympathiques bénévoles pour l'aider dans cette nouvelle tâche. N'hésitez pas à lui en parler ou le contacter aux coordonnées suivantes : Port : 06 04 67 57 47 ou par mail : [sebastien.pretot@sfr.fr](mailto:sebastien.pretot@sfr.fr)

**Bonne lecture !!!!**

## 2) La waanagain 2014...Quelle douce folie!



Ce 21 juin 2014, direction la Drôme Provençale pour notre fine équipe de St Marcellinois prête à en découdre avec 12 km d'épreuves Rock n' roll. La boue, le noir, l'eau froide, les sauts, le vide, les cordes...et 800 autres Bystoufly déchainés...même pas peur !! Enfin si, un peu quand-même !!

Arrivés à Dieulefit, des tutus sur des jambes poilues nous plongent d'emblée dans l'ambiance délirante de cette course riche en couleur !

Allez hop hop hop, dossards, petit rafraîchissement servi par une danseuse barbue se débattant avec sa perruque et son justaucorps bien ajusté, pique-nique à l'arraché, et nous voilà tous sur notre 31, enfin prêts à fêter dignement (sous le regard bienveillant de notre saint Père José), nos 2 magnifiques mariés Isa et Pascal ! Vive les mariés !

Du blanc crème au marron foncé, la robe d'Isa aura tenu le choc aussi bien que l'« équipée belle », au milieu de splendides paysages plein de lavandes fraîches et de soleil ! Une bonne tranche de rigolade !

Verdict : 4h30 pour 12 km (sans dopage, mais avec quelques gorgées de « Patator »...petit nom de la gnole locale!).

### 3) Trail Montaud 14 juillet 2014



Tous les participants du 13 km attendant l'arrivée du 34 km

Malgré toute la pluie de la semaine qui est tombée sur notre belle région, cela n'a pas empêché quelques irréductibles de chausser leurs pompes. Départ 8 heures, sous la pluie, pour les plus courageux engagés sur le 34 km et 9h30 pour le parcours du 13 km. Nous avons rencontré beaucoup de chemins difficiles, rendus dangereux par toute cette eau. Et comme cela ne suffisait pas, une belle averse est tombée vers la mi-journée. Bien heureusement, les treizistes avaient déjà fini leur parcours. Quelques chutes sans gravité à noter, beaucoup de glissades et énormément de sourires à l'arrivée. Toute l'équipe s'est naturellement retrouvée à la buvette pour partager leurs souvenirs en attendant notre dernier compagnon « Fabrice » (voir rubrique athlète du jour).

L'organisation de course n'étant pas inquiète, c'est avec un énorme soulagement que nous avons pu voir son arrivée. Acclamation du public et cris de joies furent à la hauteur de notre attente.

Nous n'avons pas tous été convaincu des explications à l'arrivée hors délai de notre co-équipier mais le principal c'est qu'il ait pris autant de plaisir que nous.

Bravo à Joëlle pour sa deuxième place catégorie VF2 sur le 13 km et à Clémentine et sa sœur Laure, première équipe féminine en relais sur le 34 km.

#### 4) Sorties prévues ou courses :

Dimanche 3 août : Sortie au pré de 5 sous.

Organisé par coach Alain et Sebastien (Prévoir 2h30 de sortie environ, 15 km et 900 D+)

Lieu de rendez-vous : Salle des fêtes Saint Hilaire du Rosier 8h30

Départ : Beauregard-Baret

Dimanche 17 août : Trail Challenge Philippe BARBAROT - Trail du Galibier

Distance : 45km 2630m D+

Distance : 21.8 km 1330 m D+ en Solo ou en Duo

Samedi 6 septembre : Ultra Trail du Vercors (UTV)

Distance : 86 km 4500 m D+ en Solo - Duo - relais à 4

Dimanche 7 septembre : Trail des Chambaran VARACIEUX

Distance : 30 km 1000 m D+

Distance : 11 km 500m D+

Distance : 5 km 200m D+

Faites partager vos courses et pourquoi pas donner envie à certains ou certaines d'entre nous. N'hésitez pas à nous transmettre vos courses ou vos sorties afin que tout le monde puisse vous suivre et se lancer à leur tour ....



## 5) Athlète du mois : « Fabrice »



A courageusement participé au trail de Montaud 34 km.

Est arrivé très heureux hors délai au bout de 6 heures et quelques heures ....

A rendu très inquiet, tous ses camarades qui l'attendaient impatiemment à la buvette.

A couru avec sa couverture de survie.

A oser nous raconter qu'il s'était trompé de chemin environ d'une dizaine de minutes, qu'il s'était retrouvé au tunnel de Mortier alors qu'il n'était même pas sur le parcours et qu'il avait demandé assistance dans une maison perdue, tenue par une bonne fée.

Bravo Fabrice !!! Les organisateurs vont créer une nouvelle catégorie rien que pour toi l'année prochaine :

Catégorie « je fais rien comme les autres »