



**Communiqué de la Commission Running
Du Cam Vallée du Cher Controis
« Février à Avril »**

Informations concernant les entrainements Running et loisirs quotidien au sein du club :

Montrichard : Tous les mercredis à 18 H avec Laurent Fraud pour l'entraînement LOISIRS

Saint Aignan : Tous les mercredis à 18 H 30 avec Séphora Delpouys et Jean Marie Biaunié pour l'entraînement LOISIRS
Tous les mercredis soir à 19H00 avec Patrick Grodwohl pour l'entraînement RUNNING
Tous les Lundis soir à 18H30 avec Patrick Grodwohl pour l'entraînement RUNNING
Tous les Vendredis soir à 19H00 avec Patrick Grodwohl pour l'entraînement RUNNING

Contres : On recherche un entraineur

Informations concernant les entrainements loisirs en commun pour les 3 prochains mois :

Dimanche 22 février 2015 à Faverolles (RDV 10H à la salle des fêtes) Sortie chemin prévoir chaussures de trail.

Dimanche 22 mars 2015 à Pouillé (RDV 10H à l'étang communal)

Dimanche 26 avril 2015 à Sassay (RDV 10H à la salle des fêtes)

Informations concernant les courses en région pour les 3 prochains mois :

- **Dimanche 25 janvier :** Régionaux de cross
- **Samedi 14 février :** Pyjama party trail Site : <http://pyjamapartytrail.fr/>
- **Dimanche 15 février :** Tour Running Trail Site : <http://toursrunningtrail.fr/>
- **Dimanche 15 mars :** Ekiden Vendôme
Site : <https://sites.google.com/site/vendomekiden/home>
- **Lundi 6 avril :** Les foulées controises Site : <http://www.lesfouleescontroises.fr/>
- **Dimanche 12 avril :** Marathon de Cheverny Site : <http://www.marathondecheverny.com/>

Info pour juin : Trail de Sancerre Site : <http://www.trail-de-sancerre.com/>

Informations concernant les déplacements du club :

Déplacement prévu le weekend du 18 avril 2015 aux Chemin du Mellois à MELLES (3 équipes)

Pour informations :

Quelques camistes se rendent au Marathon du Bordeaux le 18 avril 2015

Quelques camistes se rendent aux gendarmes et aux voleurs le weekend du 23 mai 2015

A prévoir au niveau date « Les foulées du Buggati » le 4 octobre 2015 au Mans sur le circuit des 24H, course par équipe. <http://www.lesfouleesdubugatti.com/index-gate.html>

Venez nombreux à tous ces RDV