

Les Potins de Loys Spyridon Avril 2018



* 28 Avril. Rando historique et géographique dans le XIIe arrondissement pour le Spiridon Ile de France ! Avec passage devant la plaque en souvenir des 7 manifestants (6 algériens+ 1 militant CGT) victimes de la répression du 14 juillet 1953, place de la Nation. Passage aussi aux Colonnes du Trône ! Puis la Coulée-Verte de René Dumont ! Et pour terminer une bonne bière !!

* [Amicale des Coureurs de Fond d'Auvergne.](#)



27 Avril

Notre déplacement annuel était le Lac du trail de Paladru. 38 participants, une superbe soirée devant un couscous royal pour se mettre en jambes, des parcours avec de beaux panoramas sur les Alpes et le mont blanc mais sous un soleil de feu. 3 podiums pour l'Amicale et le trophée du meilleur club. Et pour la partie découverte visite du château de Virieu pour les coureurs et les caves de Chartreuse pour les randonneurs. Grosse ambiance et fabuleux week end. Merci à Françoise pour cette organisation au top. Vivement le prochain !

* 26 Avril



Rencontres Spiridon 2018, N'oubliez pas de vous inscrire !

Pensez aux organisateurs ! Merci !



* 24 Avril

[Amicale des Coureurs de Fond d'Auvergne.](#)

Un groupe de 8 personnes dirigé par Rémy à la sortie de la Fontaine du Berger hier mardi soir 24 avril. Un temps idéal ; 19 km, 450m de dénivelé pour 2h10. Du bonheur !

Photos prise par Muriel dans une grotte secrète sur un puy moins connu, oui mais lequel ? à vous de trouver !



La journée de ce 22 avril à Moissac Bellevue a été une réussite totale. 2 distances au programme et une marche de 10km, de quoi satisfaire tous les participants. Sous la houlette de Thierry Fagiano les départ se sont échelonnés entre 9h00 et 9h15, de telle façon que tous soient arrivés avant midi pour le pot de l'amitié offert par la municipalité. 12h30 remise des prix suivie d'un repas champêtre préparé par les bénévoles avec de grosses gâteries pour le dessert. Merci à tous ces bénévoles qui font vivre le haut Var. Une épreuve très conviviale, un parcours exigeant et roulant tout à la fois qui mérite mieux que la soixantaine de participants présent ce dimanche.

* 22 Avril



Bravo l'ACFA, récompensée meilleure club au trail de Paladru en Isère ! Beau week end organisé par Françoise ! Merci à elle !



* 21 avril.

Ce matin nous étions 9 (5 filles et 4 gars) avec Patrick comme guide pour une petite sortie de 13km7 et 510D+ en 2h03 pauses comprises. Départ de la Fontaine du Berger, le Traversin, sommet Puy de Dôme (toujours un régal pour les yeux).... de bonnes grimpettes d'entrée . Mais une fois là haut ça redescend les muletiers, col de Ceysat et retour sur la FDB en empruntant au départ de Ceysat un petit single qui a valu quelques chutes .



* **Félicitations** à toutes et tous pour la belle représentation du Club à Pers et à Bugeat avec des belles perfs à la clé et une moisson de podium... Week-end prolifique pour le club

Le spiridon encore à l'honneur à PERS

sandra 1er féminine sur le 25 km

isabelle 1er féminine master 2 sur le 17 km

daniel 1er master 4 sur le 17 km

nicola p 4 éme au scratch sur le 25 km

jpaul 1er master 3 sur le 25 km

kiki 25 km (merçi) et chabut 17 km belle course

donner votre temps, merci à tous de votre bonne humeur !!



En ce Dimanche 8 Avril, douze coureurs du Spiridon se sont retrouvés sur le site de l'étang du Lambon afin d'en réaliser son contour via quelques décrochés escarpés un peu glissant ! Cette petite sortie bien sympathique a également eut la chance de se dérouler sous un soleil plutôt printanier donnant du baume au coeur aux coureurs. Nous avons clôturé celle-ci par un petit ravito sur son parking.

* [Amicale des Coureurs de Fond d'AUVERGNE](#)



Avec les vacances scolaires, 7 participants au fartlek, hier jeudi soir 19 avril !

Une séance où il a fait très très chaud ! 30' Footing, puis 10 diagonales avec récup sur la largeur et 3 fois 2' rapide avec 1' de récup, 10' footing de récupération et 5' étirements. Les filles étaient de nouveau plus nombreuses que les gars aïe, aïe, aïe !

ATTENTION : Rendez vous jeudi 26 avril mais à partir de 18 h maintenant que les journées sont plus longues. Cela permettra à plus de monde de venir et il fera un peu moins chaud !

* [Amicale des Coureurs de Fond d'AUVERGNE.](#)



18 avril

Hier, une soirée splendide à la Fontaine du Berger, un temps idéal pour grimper sur le Puy de Côme et aller admirer la vue à 360°. Le coach était absent mais les 12 présents (dont Pierre Yves revenu faire un petit tour avec les lucioles) ne sont pas restés les 2 pieds dans le même sabot pour autant

*15 avril.



Très belle course à Montbrun sur le causse du quercy 20km et 2h22 Sandra 1ère S et Kiki 2h, 1er M3! belle représentation du spi une fois de plus.

KIKI Trémoulières Spiridon Aurillac

*[Francis Vandersype](#) à [SPIRIDON CÔTE D'AZUR](#).



Le dimanche 20 mai, nous proposons aux Spiridoniens de se retrouver à Draguignan, à l'occasion de la ronde des Dragons. Ce sera un genre de concentration du Spiridon. Après la course nous pourrons nous réunir pour un pique-nique en commun "comme au bon vieux temps".

Soyez nombreux à répondre à cette invitation!!



*

Aucune réponse à notre courrier envoyé au président du Spiridon Catalan, envoyé avec la dernière Lettre spiridonienne, les Potins de Loys Spyridon . Ainsi qu'une proposition financière pour les 100km !
Pierre Dufaud.

* Spiridon Ile de France



Reçu le dernier bulletin ! 2 articles d'Alain Cerisier, 2 articles de Gérard Stenger, 1 article d'Eric Delagrave ! Le SCIF aura 8 représentants aux Rencontres Spiridon ! Un record ! Bravo !

- **La prochaine Lettre spiridonienne devrait paraître en Juin. Alors si vous avez quelques articles, nous sommes preneurs ! Merci !**

Pierre Dufaud