

## Les Potins de rentrée de Loys Spiridon



Merci Pierre pour ces nouveaux potins,

A l'ouest comme ailleurs l'été nous amène à vaquer à nos occupations et vacances, et par la même à partager moins de footing. Pour autant début juillet nous avons eu le plaisir d'accueillir à Rennes Gérard (de Bayonne) le représentant du SRC dans le sud ouest. L'occasion de courir ensemble, et naturellement de lever le coude...

Moment sympathique s'il en est, d'autant plus qu'il nous a apporté notre dose d'EPO (Énergie Piment d'Origine) en l'occurrence un pot de piment d'Espelette!

Nul doute que cela favorisera le classement du SRC au 11 km de la Route du Fort en octobre ! (si le Covid n'a pas aussi la peau de notre course préférée...)

Un bel été à tous, malgré tout

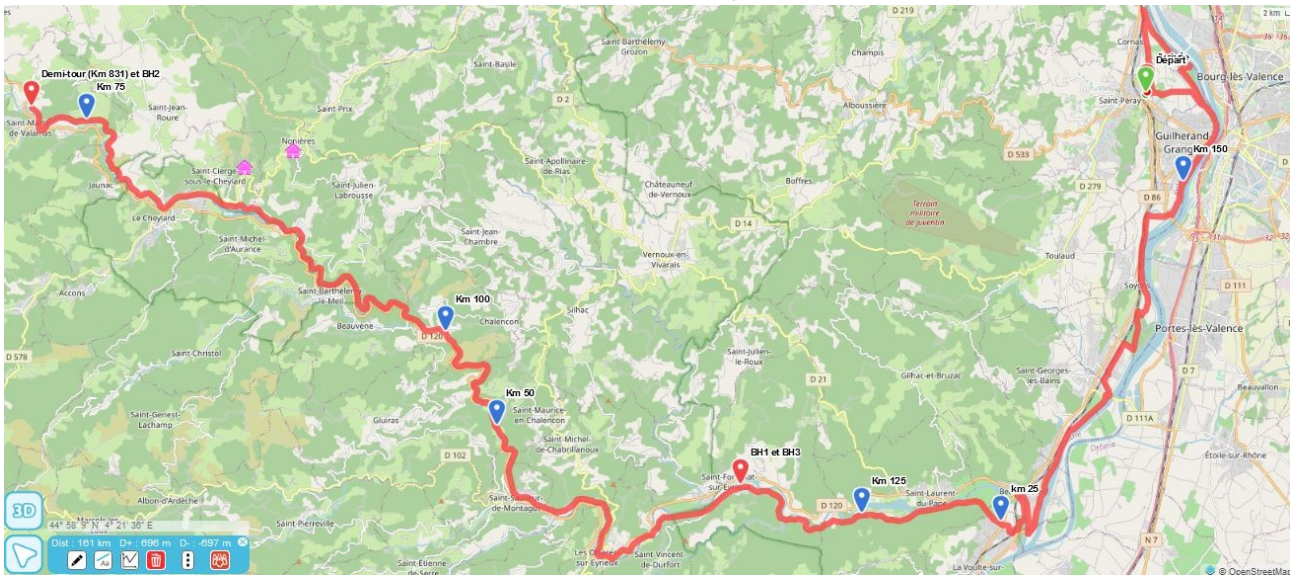
Fabrice Canezza



Dernière sortie d'Août !



# 100miles de France en Ardèche ! Vallée de l'Éyrieux



**Avons tenu les ravitos. Des 52<sup>e</sup> et 115km avec Michel Riondet !**

**Revu avec plaisir MiMi et Bernard Chevillon !**







**\* Aux Foulées du Cézallier !  
La Perf' et la Fête !!**



☆ J-60 ALBI24H

**Et le 100km !**

**Avec l'équipe de Francis Bec !**

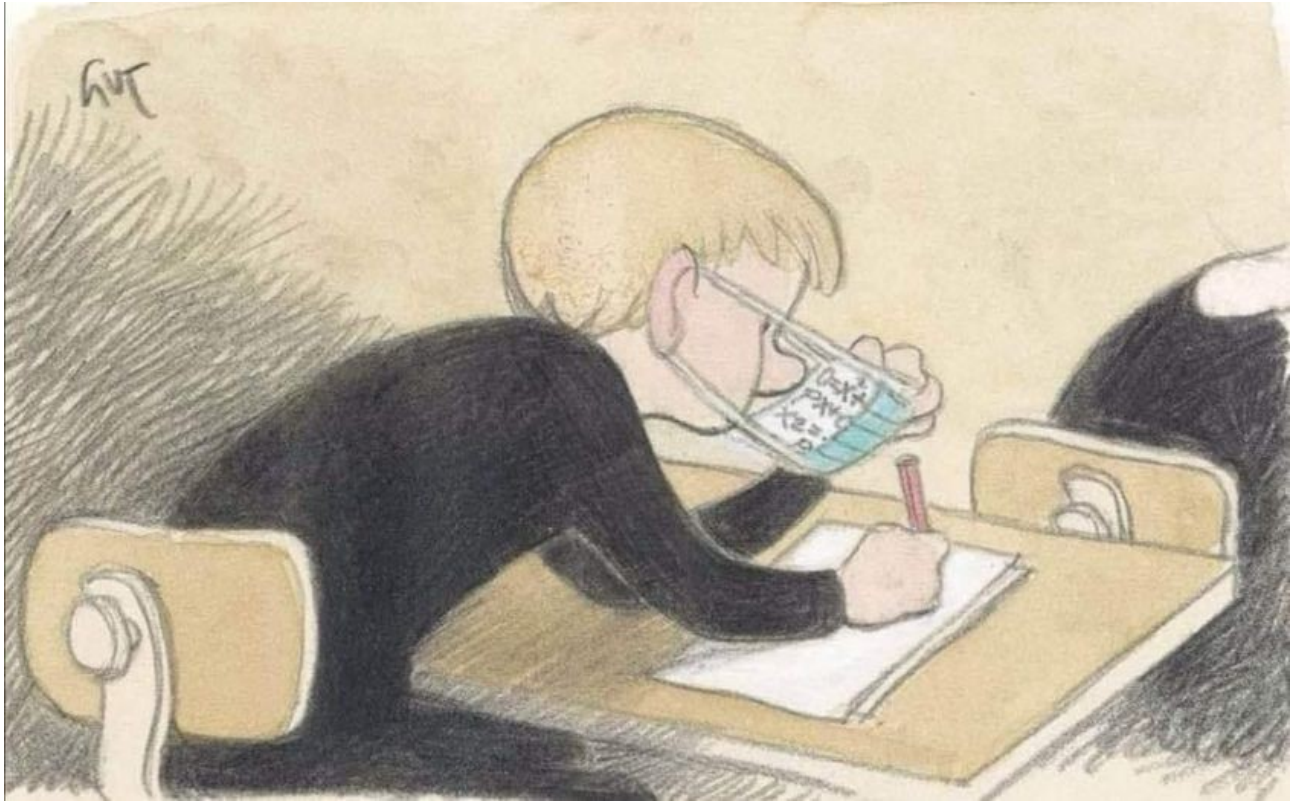


De sacrés souvenirs !!

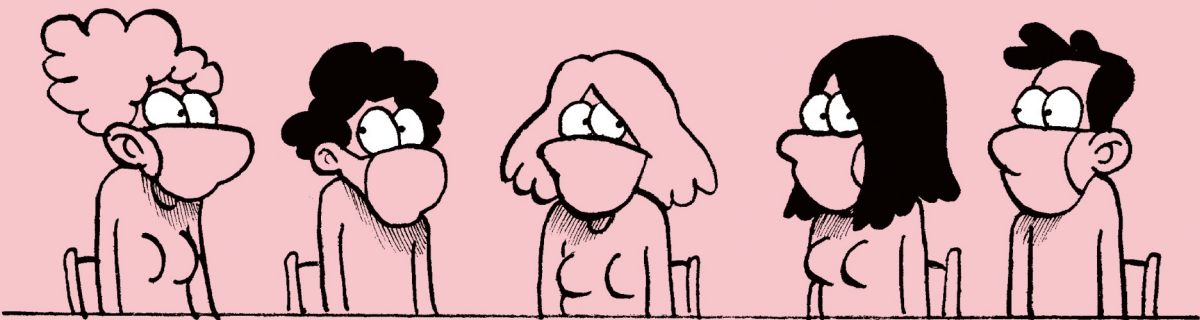




**Humour....**



UN NOUVEAU COLÈGUE S'EST GLISSÉ DANS L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE : SAUREZ-VOUS LE RECONNAÎTRE POUR LI SOUHAITER LA BIENVENUE ?



FABRICE ERRE



**Le Spiridon Limousin vient de perdre Philippe(64ans) ! Coureur, bénévole, Philippe était incontournable au Spiridon ! Le Mouvement Spiridon s'associe au deuil de la famille,**



**\* Spiridon du Couserans**

**Dimanche 30 AOUT 2020 c est la rentrée !**

**( retour de vacances , cool ! )**

**Voie Verte de LORP SENTARAILLE ..CAUMONT.**

**15 km ou 10 km suivant !. d + 32 m**

**Pensez à votre boisson !**

**RDV 9 H au Stade Jo Boussion**

**LE VIRUS EST TOUJOURS LA .RESTONS PRUDENT**

**RESPECTONS LES CRITÈRES DE DISTANCIATION**

**\* Résultats du week-end**

**Retour à la compétition du coach Nathanael Bordes aujourd'hui sur la montée de l'Aubisque 18,7km/1204D+**

**Il termine à une belle 9ème place /147 partants en 1h25,58 et 3ème M1 🏆🏆🏆**

**Ps ( À noter que sur le trail de l'Aubisque victoire de Nadège Servant des esclops d'azun, chez les féminines que nous connaissons bien dans le Couserans en 1h38,10 les 14 km /1500d+ et 15ème /315 au général. 🏆🏆🏆 )**





**C'est aussi Aurillac-Salers !!**







## Charly Racca

suite à la crise sanitaire en Roumanie. Nous sommes obligés de reporter notre déplacement au marathon de Bucarest en 2021.

Il vous faut donc annuler votre vol.

Pour de plus ample informations me contacter.

\* A Berclonnette sur le marathon et 23km !





**\*A Saint Anastasie pour les Boucles de l'Isse**





COMMUNIQUE 28 AOÛT 2020

# le Semi de Cannes

**ANNULATION**

**Dimanche 20 Septembre 2020**

Amis coureurs,

Le Semi de Cannes avec ses 3 distances (5K, 10K et 21K) n'aura finalement pas lieu en 2020. Nous voulions vous permettre de courir, nous avons travaillé depuis le mois de Mars pour une édition estivale, mis en place les protocoles sanitaires pour protéger coureurs et bénévoles, tout en gardant l'esprit convivial de cette manifestation. La reprise de l'évolution de la COVID-19 et le passage en zone rouge des Alpes Maritimes ne permet plus d'envisager une telle organisation le 20 septembre, c'est donc avec regrets que cette édition 2020 est annulée.

Nous vous donnons rendez-vous le 7 mars 2021 pour la prochaine édition, si les conditions le permettent.

Traitement de l'annulation :

- Les inscriptions ayant eu lieu depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2020 seront remboursées (hors frais de transaction).
- Les inscriptions ayant eu lieu avant le 1<sup>er</sup> mars 2020 donneront la possibilité de se réinscrire gratuitement sur une des deux prochaines éditions (2021 ou 2022 si la situation le permet).
- A l'issue de la deuxième édition (2022 au plus tôt), un remboursement (hors frais de transaction) pourra être demandé (avant le 31/12 de l'année concernée).

L'équipe organisatrice remercie ses fidèles partenaires qui ont répondu présent pour reprogrammer l'édition 2020, ses bénévoles, et ses nombreux participants.

Prenez soin de vous.

Le Semi de Cannes

[www.semi-cannes.com](http://www.semi-cannes.com)



**\* Les prochains ravitaillements du SC Azur !Merci au Tour de France !**

**Carole responsable des ravitos !!**







**\* Reprise des séances de fartlek pour l'ACFA ! Dure la reprise !!**

