

Apéro de fin d'année et fondue 2024

Bonjours à tous,

Le comité vous propose un apéritif de fin d'année, le dimanche 17 décembre dès 11:30 à la maison Saint-Jean-Cours à Lausanne (Avenue de Cour 138, 1007 Lausanne).

Les boissons sont fournies par le club et nous vous faisons confiance pour amener quelque chose à grignoter. ☐

Merci de réserver aussi le dimanche 21 janvier pour notre fondue de début d'année.

Votre comité.

Inscription au repas de fin d'année, le 2 décembre 2023

Bonjours à tous,

Le repas de fin d'année se déroulera comme l'année passée au Cullayes (restaurant Le Raisin, route de Servion 2, 1080 Les Cullayes)

Lien vers le formulaire d'inscriptions (limite d'inscriptions le 25 novembre)

Déroulement des festivités :

- Apéritif dès 18:30
- Repas vers 20:00

Buffet de salades

Fondue chinoise fifty-fifty (bœuf et dinde)

Pommes frites

Riz

Vacherin poire-chocolat

Café, thé

- Ensuite soirée animée par notre DJ

Une participation de 30.- (hors boissons) vous est demandée pour la soirée. Les conjoints non membres profitent également de ce tarif. Les enfants ne paient pas. Attention, cette soirée est uniquement réservée à ceux qui ont payé leurs cotisations 2023.

Votre comité

Convocation à l'assemblée générale du 8 novembre 2023

Bonjour à tous,

Merci de réserver la date du mercredi 8 novembre 2023 pour notre assemblée générale.

Celle-ci aura lieu à 20h, après un entraînement raccourci à la salle paroissiale Saint Thérèse à Lausanne.

Vous pouvez voter ici pour un maximum de 3 courses pour l'année prochaine

Ordre du jour :

- Les excusés (merci de vous annoncer.)
- Les admissions.
- Le mot du président

- Les rapports sur les comptes par le caissier et par les vérificateurs.
- Les cotisations annuelles.
- Les entraînements officiels.
- Les 20 km de Lausanne.
- Les entraînements de montagnes.
- Résultats sondage et calendrier des courses de l'année prochaine.
- Proposition de modification des status.*
- Élection du comité et du président. (E.Mellier propose S.Kohl comme nouveau webmaster)
- Les divers et propositions individuelles.

* En comparant nos status avec ceux d'un autre club, Eric s'est aperçu que la dissolution du club n'était pas traité et surtout que deviendraient nos actifs et propose donc d'ajouter le paragraphe suivant dans nos status :

Dissolution du club

La dissolution du club est votée lors de l'assemblée générale ou d'une assemblée extraordinaire à la majorité absolue des membres présents.

Les actifs du club seront répartis entre une ou plusieurs associations caritatives désignées lors de la dissolution. Suivra une collation.

Merci d'apporter quelques choses à grignoter. Le club offrira les boissons.

Merci de partager cette information avec ceux qui n'auraient pas accès au site.

Amicalement.

Le comité.

Mercredi 27 septembre, reprise des entraînements Coubertin.

Bonjour à tous,

Après la dernière étape du TPV à Oron, nous retournons à mercredi prochain à Coubertin pour marcheurs et coureurs (horaire habituel). Plus d'informations peuvent être obtenues chez Hans.

A 20h pour ceux qui veulent nous partagerons un apéro canadien.

Pour rappel:

Michel organise un repas après la course de Morat-Fribourg (1er octobre):

<https://www.cambegouilles.ch/restaurent-apres-course-morat-fribourg-1-octobre-2023/>

Le comité

Avez-vous des idées de courses pour l'année prochaine ?

Lors du dernier comité, l'idée d'organiser un sondage et une votation a été évoquée, suivis d'une discussion lors de l'Assemblée Générale.

Si vous avez une course à laquelle vous aimeriez participer, veuillez remplir ce formulaire.

Vous pouvez indiquer jusqu'à trois courses. Bien entendu, si une course propose des options pour les marcheurs, les coureurs sur 10 km, 21 km et le marathon, ce serait un avantage.

La date limite pour le remplir est fixée au 15 octobre. Ensuite, entre le 15 octobre et l'Assemblée Générale, nous organiserons un vote via WhatsApp. Le choix des courses se fera lors de l'AG.

Alors, discutez entre vous et faites des propositions. Nous consoliderons tout cela lors de l'AG.

Le comité

Lien vers les réponses

Mercredi prochain, c'est le dernier TPV à Oron-La-Ville

Le 20.09, notre entraînement se déroulera dans le cadre du TPV.

Venez nombreux participer. Départ des coureurs à 19h et les marcheurs à 19h03.

Un groupe de marcheurs, menés par Michel partira à 18h30 pour encourager les coureurs le long du parcours.

Plus d'info ici: <https://tourpaysdevaud.ch/etape/20-09-oron/>
Possibilité de se restaurer sur place.

Le Comité

Les photos de la course Cambegouilles 2023

Bonjour à tous,

Les photos de la course Cambegouilles 2023 sont maintenant sur le site.

Elles se trouvent dans le menu Membres/Les albums photos.

Un grand merci à Michel pour ses photos.

Eric

Assemblée générale et soirée de fin d'année

Bonjour à Tous,

Merci de réserver le mercredi 8 novembre pour l'assemblée générale et le samedi 2 décembre pour la soirée de fin d'année.

Le comité vous souhaite un bel été.

La course de la Cambegouilles, le 4 juin 2023



Bonjour à tous,

Comme annoncé notre traditionnelle course va se dérouler le dimanche 4 juin 2023.

Agenda :

9h30 : Rendez-vous devant les vestiaires du Chalet à Gobet pour un échauffement.

10h00 : Départ de la course sur notre parcours historique.

Ensuite :

Douche au vestiaire du Chalet à Gobet.

Grande nouveauté, déplacement au Refuge de la Moille-aux-Frènes, Corcelles-le-Jorat et pour ceux qui ne participeraient pas à la course, rendez-vous vers 12h.

Apéro offert par le club.

Repas canadien tiré du sac: salade, dessert, eau, coca, vin, bière, etc... et des braises seront prêtes pour vos grillades, brochettes, tofus... N'oubliez pas vos assiettes, couverts, verres, gobelets, tire-bouchon, pince à tofu, etc...).

Remise des prix aux 3 premiers hommes et 3 premières dames.

Au plaisir de vous retrouver nombreux le 4 juin avec le soleil.

Votre comité.

Inscription au marathon de Dijon 7 & 8 octobre 2023

Bonjours à tous,

Comme déjà mentionné sur notre site, nous organisons une sortie cet automne à Dijon, et avons choisi cette destination car elle offre un vaste choix au niveau des courses.

Ils proposent le marathon, le semi-marathon, les 10 kilomètres et il y a même un 5 kil pour ceux qui reprennent ou veulent juste participer pour le plaisir !

Les inscriptions aux différentes courses se font de façon individuelle, le prix est progressif à partir du 30 juin 2023. Il vous faut aussi fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la course à pied en compétition (marathon).

Les courses auront lieu le dimanche 8 octobre prochain, et nous avons déjà pré-reservé un hôtel en plein centre ville qui se trouve à 10 minutes à pied de la gare et 10 minutes à pied de l'arrivée des courses. Nous proposons de nous déplacer en train (Karin transmettra les infos des prix et horaires) ainsi qu'en voiture pour ceux qui le veulent. L'hôtel a bloqué 20 chambres pour nous du vendredi 6 au lundi 9 octobre, nous

avons la pré-réservation jusqu'à mi-avril, donc il faut se décider assez rapidement !

Voici l'hôtel choisi : l'Ibis Styles Le Central, adresse Place Grangier 3 à Dijon

Le prix de la chambre pour 2 personnes est de Euro 130.- par nuit avec petit-déjeuner

Le prix de la chambre pour 1 personne est de Euro 115.- par nuit avec petit-déjeuner

Taxe de séjour : Euro 1.65 par personne.

Il y a bien entendu des chambres avec 2 lits pouvant être partagées par 2 dames ou 2 messieurs.

Nous avons décidé d'organiser un repas en commun, et comme les courses étant le dimanche il semble indiqué de faire ce repas le dimanche soir. Par contre cela implique qu'il faut prendre congé le lundi... est-ce possible pour vous ?

Donc vous avez le choix d'arriver déjà le vendredi (ou le samedi à la convenance de chacun) ainsi que de repartir le dimanche ou le lundi.

Voilà, nous attendons vos réactions et on se réjouit déjà de passer ce weekend en votre compagnie.

Lien vers le formulaire d'inscription.

Lien vers l'achat d'un dossard

Lien vers le groupe Whatsapp Dijon 7 & 8 octobre 2023 (Depuis le téléphone)

Lien vers la liste des personnes déjà inscrites.

Votre comité.