



LES AIGLES



Trail & running - GOUVIEUX (60)

Bureau : Cathy / Delphine / Isabelle / Pierre / Rémy

Saison
2021-2022





Création le 13 juillet 2019,
non FFA



45 adhérents en 2020-2021
Réinscriptions en cours (35)
6 nouveaux adhérents inscrits
Forum : nouveaux adhérents



**Renouvellement inscription avant
fin septembre**



**Séances : mardi, jeudi,
vendredi ? En journée ?**





Organisation des séances :

- ❖ Encadrement : Rémy, Michel D, Hugues, ...
 - ❖ Semaine : départ à 19h du gymnase
 - ❖ Dimanche : départ à 9h15 du rond-point Rody
 - ❖ Vêtement réfléchissant et lampe frontale
 - ❖ Contenu type des séances :
 - Mardi/jeudi : 20 min échauf + 5-10 min gammes + 20-40 min séance + 10 min footing
 - Dimanche : sortie en forêt, de 16 à 20 kms, D+ 200m-400m, tous niveaux
- 



WhatsApp

➔ Les Aigles

- ❖ Infos courses, sorties, organisation

➔ En OFF - Les Aigles

- ❖ Infos conviviales

Ajout des nouveaux adhérents sur WhatsApp au fil des inscriptions

Au 1 octobre, mise à jour de la liste de diffusion



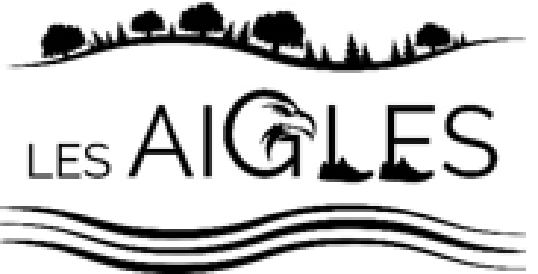
Courses :

- ➔ Tableau affiché au début des séances
- ➔ Envoi du lien vers la page web Les Aigles

Lors des inscriptions aux courses, indiquer :

Les Aigles de Gouvieux

LES AIGLES - CALENDRIER 2019 - Intentions de participations

		Foulées de Fleurines	Foulées de Villers St Frambourg	Orrygeoise (Orry-la-ville)	Trail des beaux monts (Compiègne)	Lueurs d'espoir (Fleurines) Nocturne	Run in Reims	Saut Trail (Verberie)	Trail de Senlis	Trail des rochers (Nogent/Oise) Nocturne
	Date	01/09	08/09	15/09	15/09	19/10	20/10	01/11	01/12	07/12
	Distances	5 / 10	5 / 10 / 20	5 / 10 / 20	5 / 14 / 32	9 / 15 / 24	10 / S / M	10 / 21	15 / 29	15 / 30
nombre participants		11	6	9	4	8	1	13	34	7

Projets 2021 - 2022 :

- Matinée plogging
- Aide à l'organisation des Foulées AFASEC (mai ??)
- Organisation de notre course :
Ecotrail de Gouvieux

EcoTrail de Gouvieux

1ère EDITION

27 Mars 2022

GOUVIEUX (60)

15 km
150 D+

7 km
plat

www.ecotraildegouvieux.com

Gouvieux
living rom
Sainte Lucie
Depuis 1885
VW



27/03/2022



Week-end des Aigles en Côte d'Opale



15, 16 et 17 octobre 2021

Nous vous proposons un week-end sportif et amical en Côte d'Opale pour un dépaysement total !!!

Au programme : trail, vélo, rando, apéros, pétanque, visites, ...

Organisation : logement en cottages de 12, 6 ou 4 personnes, ([qites-Ambleteuse.fr](http://qites-ambleteuse.fr)), au prix de 65 € les 2 nuits/pers.

- Transport en co-voiturage (20 € aller/retour à 4 par voiture)
- Chacun prévoit son petit déjeuner, ses boissons, son ravito.
- Pour le vendredi soir, on prévoit un partage de préparations culinaires !
- Soirées PASTA et METS LOCAUX
- Possibilité de louer des vélos sur place

Réponse souhaitée avant le 20 septembre 2021

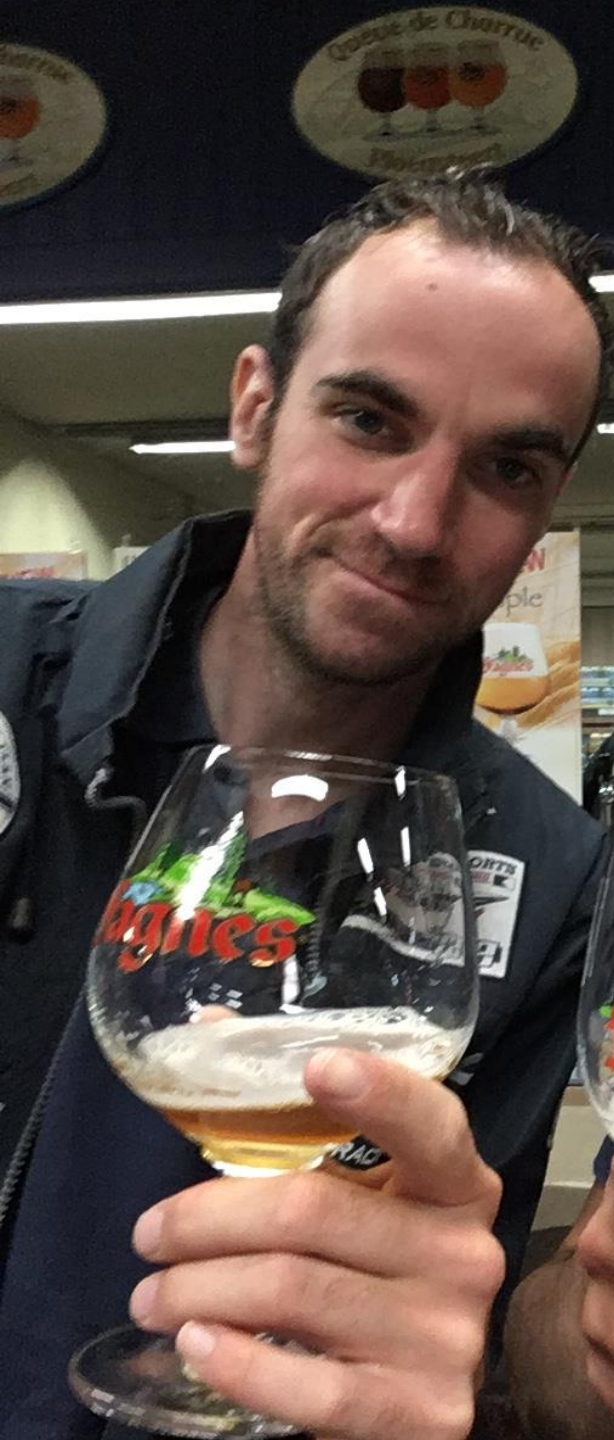
- précisez le nombre de personnes
- pour organiser le covoiturage, indiquez votre heure de départ possible de Gouvieux





QUESTIONS





POT

