

Raid Hiver ESC Chambéry

20/01/08



La saison a bien commencé avec en mise en bouche un raid sur le plateau du Revard organisé par l'ESC de Chambéry. Au programme 10km de ski de fond en 2 boucles, tir à la carabine et 8.5km de course d'orientation en raquette et 7 balises à pointer. Au départ 45 équipes et 5 bleus : Nicolas et Fabrice, Hervé et Thierry, Christian P. à l'arrivée un podium remporté par Nicolas et Fabrice. Pour conclure un bon entraînement, une course sympa et



RESULTATS RAID DECOUVERTE

1.	Horvais / Cornu	1:32:32
10.	Deymonnaz / Forestier	1:45:55
11.	Perrot / Loubir	1:48:54

l'année prochaine pourquoi se lancer sur le parcours expert ??? Avis aux amateurs. Bravo à tous ! Tous les commentaires sur le forum : <http://aixlesbainstriathlon.free.fr/forum/>

Désert Snow Tri Cross

27/01/08



Belle délégation aixois présente : 7 du club ont relevé le défi sur 125 concurrents au départ pour un enchaînement sur la neige d'un autre genre : 5km de trail, 12 km de VTT et 7km de ski de fond. C'est à Entremont en Chartreuse qu'ils se sont donnés à fond sur les pistes, beaucoup de chutes tant à VTT qu'à ski mais la palme revient à Hervé qui pourra témoigner de la qualité de la neige. Félicitations à tous et bon rétablissement à Hervé ! Tous les résultats et commentaires sur le forum : <http://aixlesbainstriathlon.free.fr/forum/>



RESULTATS

1.	Team Lafuma	1:26:55	59.	Roudeau Fabien	2:03:06
21.	Bosello Patrice	1:45:00	67.	Deymonnaz Hervé	2:06:53
28.	Bertolo Jean-Marc	1:49:40	72.	Chatard Matthieu	2:10:22
42.	Seloi Manu	1:54:42	86.	Lecoq Eric	2:17:45



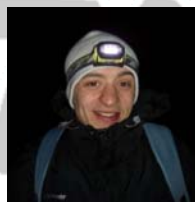
Sortie « Pleine Lune »

25/01/08



Nous étions 14 pour cette sortie raquette / ski de randonnée. Nous avons pu profiter d'un ciel bien dégagé et très étoilé pour rejoindre « la Bergerie » en remontant la piste rouge du Margériaz pour certains à pieds, pour d'autres en ski de rando et raquettes, certains plus courageux seront montés jusqu'à la crête.

Un grand merci à Denis « le berger » qui nous a reçu et a partagé son humble demeure durant la soirée, à Math pour l'organisation et à toutes les personnes qui ont contribué à la bonne ambiance de la soirée.



Initiation Biathlon

Nicolas et Fabrice proposent aux adeptes du ski de fond une initiation au biathlon au Revard avec un moniteur le **dimanche 24/02/08 et/ou 02/03/08**.

Contenu : Cours de biathlon : prêt de carabines+munitions+encadrement moniteur, durant 2 h de 10h à 12h avec essai et mise en situation de course : boucle de course+stand de tir+boucle de pénalité.

Coût : 80 € pour un groupe de 5 personnes, soit 16€/participant.

Attention : ne sont pas compris les forfaits de ski, ni location de matériel (chaussure et ski)

Pour s'inscrire avant le 08/02/08 : transmettez à Nicolas HORVAIS ou Fabrice CORNU (06 76 53 41 19) un chèque de 16 € sans ordre. Aucune inscription ne sera retenue en l'absence du chèque. En cas de groupe incomplet et/ou météo non clémente, la séance pourra être annulée et/ou reportée. Plus d'infos : <http://aixlesbainstriathlon.free.fr/forum/viewtopic.php?t=319>



Natation

Lundi

19-20h 20-21h

Mercredi

12-13h

19h15-20h30

Vendredi 19-20h

À la piscine



Vélo

Samedi 9H30

Dimanche 9H00

Point RDV à la

piscine



Cap

Mardi 18h45-

19h45

Judi 19h-20h

à l'hippodrome



Champion

Aix les Bains



Créneau Février Natation

Voici les créneaux natation qui nous ont été attribués pour le mois de février durant les vacances scolaires, merci d'en prendre note :

- ✓ **semaine du 11 au 17/02/08 :**
lundi, mercredi, samedi de 12h à 13h30
- ✓ **semaine du 18 au 24/02/08 :**
lundi, mercredi, samedi de 12h à 13h30
- ✓ **semaine du 25/02/08 au 02/03/08 :**
lundi de 19h à 21h
mercredi de 19h30 à 20h30
vendredi de 19h à 20h
- ✓ **semaine du 03 au 07/03/08 :**
lundi de 12h à 13h30
mercredi de 12 à 13h30 et de 19h30 à 20h30
vendredi de 19h à 20h

Nota : les horaires indiquées sont celles au bord du bassin.

Yves est toujours arrêté à la suite de ses blessures, on pense bien à lui et nous lui souhaitons beaucoup de patience et un bon rétablissement.

Les Brèves

□ COURSE A PIED :

Nouveau créneau le Jeudi de 19h00 à 20h00 encadré par Philippe Yvars

□ CALENDRIER 2008 :

Vous trouverez le lien pour consulter le calendrier des triathlons 2008, accessible aussi depuis le blog dans le menu Compétition - Calendrier :

<http://aixlesbainstriathlon.free.fr/competition/calendrier.html>

- * En vert les objectifs Club définis par Patrice qui vous fera suivre prochainement les modalités du challenge interne
- * En bleu les rendez vous Club proposé par Mathieu, ils peuvent évoluer en fonction des propositions de chacun, à vous de lui en faire part

BLOG : <http://aixlesbainstriathlon.over-blog.com/>

FORUM : <http://aixlesbainstriathlon.free.fr/forum/index.php>

TRIATHLON



Natation

Lundi

19-20h 20-21h

Mercredi

12-13h

19h15-20h30

Vendredi 19-20h

À la piscine



Vélo

Samedi 9H30

Dimanche 9H00

Point RDV à la
piscine



Cap

Mardi 18h45-
19h45

Judi 19h-20h
à l'hippodrome



Champion

Aix les Bains



Courir, Marcher, S'évader

