

L'AZIMmag

LE MAGAZINE DE L'ASSOCIATION

RETOUR SUR MARSEILLE CASSIS

Sans passer par Mulhouse.

RETOUR A MONTMORENCY

Première sortie de la saison à Montmorency.

LES BACCHANTES

Non pas une mais deux coupes !



On ouvre ce vingt-cinquième numéro de notre magazine avec nos deux premières récompenses collectives gagnées lors de la course des Bacchantes à Paris. Après avoir organisé Octobre Rose pour sensibiliser le public et notamment les femmes sur le dépistage du cancer du sein en novembre on soutient la recherche contre le cancer de la prostate en participant en nombre (23 cette année) à cette course solidaire qui nous tient particulièrement à cœur.



Et que dire de ce super temps réalisé par Lionel sur un 10 Km : 40'50" ? Rien si ce n'est que ça constitue son record personnel sur la distance et que ça valait bien un petit pot un soir d'entraînement.



Dans ce numéro on reviendra également sur la course Marseille-Cassis ainsi que sur notre première sortie en forêt de Montmorency ainsi que sur quelques entraînements ou courses effectués lors de ce mois de novembre.

Flash Back Marseille Cassis.



Ils étaient 4 AZIMuté.e.S à prendre le départ de la course Marseille-Cassis. Un classique à faire au moins une fois, c'est du moins ce qui se dit, Céline, Caro, Pascal et Lionel l'on faite et ils sont tout de même revenus sur Rosny-sous-Bois et pas si bronzé que ça 🏖️

Petit coucou à nos blessés.



Margaux



Eric

Deux blessés (on ne cite pas Didier qui est en phase de reprise) sur cinquante et un adhérents, c'est bon on tient le quota. Blagues à part soignez-vous bien et revenez nous rapidement ! On vous attend, on peut même dire que l'on est pressé de vous revoir parmi nous.

“ Ça y est je maîtrise les gammes ”



On ne peut que féliciter Caro pour la qualité de ses pas chassés. A montrer dans tous les clubs d'athlétisme.

Parole d'AZIMutée.e.s

Les bacchantes Paris.

Ça devient une habitude et on ne va pas s'en plaindre. La première habitude c'est de participer à cette "course pas sérieuse pour une cause bien sérieuse" : LES BACCHANTES, une course solidaire au profit de la recherche contre le cancer de la prostate. La seconde habitude c'est de repartir avec un trophée ! Si l'année dernière nous repartions avec le trophée de la première place par équipe sur le 10 Km (cumul des 5 meilleurs temps de l'équipe) cette année nous sommes reparti avec la première place par équipe sur le 5 Km et la seconde place par équipe sur le 10 Km.



Les courses de décembre

Programme connu à date.

03/12 : AZIM-LIGHT & AZIM-HARD

04/12 : Les 40 bosses

04/12 : Trail de Senlis

10/12 : Trail des rochers

10/12 : Course des 3 ponts d'Orléans

11/12 : Corrida de Thiais

17/10 : La grande Ourcq



Tout au long de l'année suivez nous sur

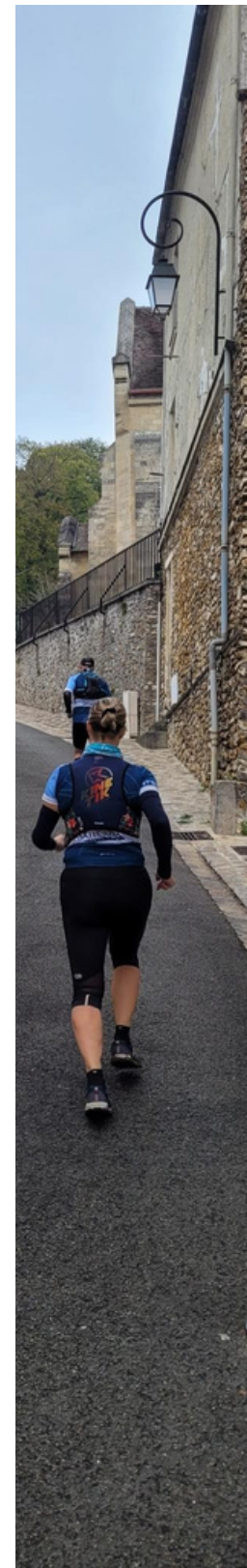


les azimutées

et n'hésitez pas à nous rejoindre. Tous les niveaux sont acceptés.

Retour à Montmorency.

De la boue, un peu de pluie, des arbres et du dénivelé que demander de plus pour des amateurs de Trail ? Rien ! Et pour cette première sortie de la saison en forêt de Montmorency on peut dire que l'on a été gâté, on a tout eu !



Des photos de novembre...



Montmorency



Entraînement



Entraînement



Sortie "renfo" et PPG



Les foulées du XVIIème



Le lièvre et la tortue



Sortie dominicale

AZIM-LIGHT ou AZIM-HARD ?

Samedi 3 décembre aura lieu la première édition de l'AZIM-LIGHT. Animation ouverte à tous, sans chronométrage ni classement. De 13h30 à 15h30 vient participer au Téléthon dans les allées du Parc Decésari.

A 16h00 premier départ de la seconde édition de l'AZIM-HARD. Épreuve atypique où les participants doivent réaliser une boucle d'environ 1 Km en moins de 10 minutes et ce durant 6h (nouveau départ toutes les 10 minutes). Inscription sur <https://azimhard.adeorun.com/> Pour cette seconde édition l'épreuve peut être réalisée en DUO (renseignement sur contact.lesazimutees@lesazimutees.fr).



A CHAÇUN SON DÉFI !

AZIM-LIGHT ou AZIM-HARD ?

Parc decesari, rue claudes Pernes 93110 Rosny-sous-Bois



Samedi 3 décembre 2022
De 13h30 à 15h30

*Animation sans
chronométrage ni classement.*



Samedi 3 décembre 2022
Départ à 16h00

*Irez-vous au bout de
l'effort ?*

i Information :
contact.lesazimutees@lesazimutees.fr
www.lesazimutees.fr

