

L'AZIMAG

NUMÉRO 39- JANVIER 2024



20KM24 POUR LE 1ER
JANVIER

POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE.

TRAIL DE PIERREFONDS

SOL GLISSANT..

SOMMAIRE



1ER JANVIER 2024.

p. 4 et 5

LE TRAIL DE PIERREFONDS

Plusieurs distances.

p. 6

PAROLE D'AZIMUTÉ.E.S

Halloween est arrivé en Bretagne.

p. 7

PROGRAMME COURSE

En février et mars.

p. 8

20KM24

Il faut 50 inscrits au 15 février.

EDITO

Le syndrome de la page blanche vous connaissez ? C'est un peu ce qui m'est arrivé pour la première fois. Non pas que notre association soit en sommeil, bien au contraire elle continue de rayonner malgré le départ de notre coach mais nous sommes tellement occupés par notre préparation pour le trail de Vulcain que l'actualité course est un peu moins prolifique qu'à l'accoutumé.

Oui notre coach est parti rejoindre sa Bretagne mais il ne nous abandonne pas puisqu'il continue à nous suivre et nous concocté de jolies petites séances. Soyez assuré que nous serons prêt pour le Vulcain !

En attendant voici un résumé en images du premier mois de l'année 2024.

Bonne lecture.

Christophe.

CLIN D'OEIL À 2024





TRAIL DE PIERREFONDS

Il faisait froid, en dessous de 0°. Il y avait de la neige et même parfois du verglas, ça glissait et pourtant ils se sont engagés sur ce trail de Pierrefonds, certains sur le 13km et d'autres sur le 29 km de quoi se préparer pour le trail de Vulcain ou juste pour le plaisir de participer à une course.



TRAIL DE PIERREFONDS



“Halloween est arrivé en Bretagne”



Parole d'AZIMuté.e.s

Les apparences sont parfois trompeuses, notre coach ne s'est pas fait enlever et on ne nous demande pas de rançon, n'ayez crainte.

PROGRAMME FÉVRIER - MARS

Programme connu à date

03-04 février : Maxi Cross

03 mars : Trail de Vulcain (week-end club)



ON VOUS ATTEND NOMBREUSES ET NOMBREUX

N'hésitez pas à constituer une équipe de 2 ou 4 voir de vous lancer en solo

Jamais à court d'idées après « **Octobre Rose** » et « **L'AZIM-HARD** » LES AZIMuté.e.S organisent une **nouvelle course atypique** dans les allées du Parc Decésari à Rosny-sous-Bois.

Paris 2024 ça te parle forcément ? Et bien LES AZIMuté.e.S avec le soutien de la **ville de Rosny-sous-Bois** ainsi que de leurs **partenaires** mettent en valeur ces chiffres en te proposant un **20km24 le samedi 20 avril 2024**.

Si la distance est **atypique**, le parcours et le concept le sont également puisqu'il s'agira de **réaliser 20 boucles de 1km012** ($20 \times 1\text{km}012 = 20\text{km}240$) le **plus rapidement possible**.

Le départ sera donné à **10h30**.

Il sera possible de participer à cette course de manière **individuelle, en duo ou par équipe de 4**. Les équipes seront libres de s'organiser comment elles l'entendent au niveau des relais, à condition que ceux-ci soient réalisés dans la zone dédiée et qu'il n'y ait qu'un seul membre de l'équipe sur le parcours durant la totalité de l'épreuve (il ne sera pas possible de courir à deux en même temps).

MINIMUM 50 INSCRITS AVANT LE 15 FÉVRIER SOUS PEINE D'ANNULATION

Les inscriptions se passent ici :
<https://20km24.adeorun.com/inscription>



Tout au long de l'année suivez nous sur



les azimuthées

site internet : www.lesazimutees.fr