



NEWSLETTER n° 24



Mot du président :

En cette rentrée 2024/2025, je souhaite déjà vous remercier sincèrement de m'avoir élu à la présidence de notre association.

J'espère à travers cette nouvelle fonction contribuer à l'épanouissement de notre association .

Nous nous retrouvons tous avec le même objectif, parcourir des kilomètres de bitume, de chemins forestiers, participer à des compétitions , ou même simplement se renforcer musculairement.

Cette cohésion, c'est aussi s'encourager et se dépasser pendant les efforts et créer des moments de rire et de convivialité.

Je vous souhaite à toutes et tous une super année sportive.

Je voudrais dire mille mercis à Pascale ,Sandrine et Ophélie pour le travail qu'elles font pour notre association , merci à Sandra pour la gestion de facebook.

Encore mille mercis.

Actualités



Durant les congés d'été certains de nos adhérents ont continué à courir avec le club, et assister aux séances de renforcement musculaire.

Moments Conviviaux

Pique-nique d'été

Différents moments conviviaux ont été organisés durant cet été avec nos adhérents – de bons moments de partage





Merci à Alain, pour la mise à disposition de la salle à Amenucourt lors du dernier pique nique

Adhésions 2024/2025 – Site hello asso

Un mail d'inscription vous a déjà été envoyé avec le lien du site hello asso en fin d'année sportive le 28 juin dernier. Ne pas oubliez de renouveler votre adhésion, celles-ci seront clôturées au **15 Décembre 2024** . **A compter de cette date, seuls les adhérents ayant payé leur adhésion seront présents dans le groupe Watsapp de Gasny Running.**

<mailto:https://www.helloasso.com/associations/gasnyrunning/adhesions/inscriptions-gasnyrunning-saison-2024-25>

Nouveautés Rentrée 2024/2025

Section trail : Une section trail est mise en place à la rentrée sportive 2024/2025. Arnaud et Mika animeront cette section. Les entrainements auront lieu le jeudi soir 18 h 30 et le samedi matin,(1 semaine sur 2) ainsi qu'une sortie dominicale. Les lieux de rendez-vous seront fixés chaque semaine.

Entrainements hebdomadaires et sorties dominicales de la section trail :

Trail :

- Jeudi 18 h 30 : séance spécifique avec Arnaud
- Un samedi matin sur 2 (au départ) : séance spécifique avec Mika
- Dimanche matin (8h30) : sortie longue encadrée par Mika et Arnaud

Chacun pourra choisir sa sortie trail ou course.

Cette rentrée, et afin d'optimiser l'organisation des sorties par les coaches, chaque semaine, il sera demandé aux adhérents de confirmer ou infirmer, via le sondage WhatsApp, leur présence aux sorties.

Textiles

Les BAT ont été signés et envoyés fin juillet. Nous devrions disposer des textiles pour la rentrée.

Les commandes ont été effectuées en fonction des retours des adhérents intéressés et des tailles souhaitées. Les adhérents retrouveront leur commande sur le site hello asso et pourront procéder via la plate-forme au règlement des textiles.

Pour rappel l'association prend en charge 50 % du montant du tee shirt. Le prix affiché sur hello asso, sera prise en charge déduite

Pour les adhérents qui n'auraient pas procédé à la commande de textiles, un réassort pourra être fait ultérieurement.

Sortie canoé kayak - Dimanche 1^{er} septembre 2024

Pour les personnes inscrites, chacun a reçu ou recevra un QR code. La sortie est organisée dans la matinée, de 10 heures à 12 heures. A l'issue de cette sortie, nous nous retrouverons autour d'un pique-nique. Merci de vous équiper en conséquence

Forum des associations – Samedi 7 Septembre 2024

L'association sera présente au forum des associations organisé par la Maie de Gasny. Nous serons installés, dans la salle. Un message vous sera adressé, afin que vous puissiez confirmer votre présence au stand, soit le matin, soit l'après-midi. **Nous comptons sur vous**

Paris Versailles – Dimanche 29 Septembre 2024

Un grand nombre d'adhérents se retrouvera sur le Paris Versailles. Pour ceux qui n'ont pas encore transmis leur certificat médical, **pensez-y**. 2 mini bus seront mis à disposition du club par la Mairie de Gasny .

Octobre Rose organisé par la Mairie de Gasny- Samedi 19 Octobre 2024 –

Présence de Gasny Running

- 10h/11 h : Renforcement musculaire animé par Pascale - Espace Jean Baptiste LECLAIR - Gasny (vous pouvez venir nous rejoindre)

Ekkiden Seine-Eure 2024 dimanche 20 Octobre 2024

Trois équipes ont été constituées, le cout des inscriptions a été pris en charge par l'association. 2 mini bus sont mis à disposition par la Mairie de Gasny.

Tests VMA : 8 et 15 Septembre 2024

Les dates retenues pour les tests VMA sont les 8 et 15 septembre 2024, 9 h 30, stade de Vernonnet
SNA a été informé de l'utilisation du stade les 8 et 15 septembre 2024.

Marathon 2025

Dans quelques semaines, une liste de 2 ou 3 seront soumis au vote . Le marathon sera retenu à la majorité des votes et fera l'objet d'une préparation commune par notre coach. Les adhérents souhaitant faire un marathon autre que celui retenu, feront leur propre préparation.

Téléthon 2024 – Vendredi 29 Novembre/Samedi 30 novembre 2024

Cette année, l'Association GASNY RUNNING s'associera à GASNY RAND afin d'organiser une manifestation pour le téléthon 2024 – **Nous comptons bien évidemment sur vous**

Un grand Merci a la Mairie de Gasny, qui met à notre disposition pour les manifestations suivantes : PARIS VERSAILLES et EKKIDEN à Val de Reuil, 2 véhicules.



Le calendrier des courses :

Dates	Lieux	Format
Dimanche 25 Aout 2024	Vernon	Trail de Vernon Giverny
Dimanche 29 septembre 2024	Rouen	Marathon et semi-marathon de Rouen
Dimanche 29 septembre 2024	Versailles	Paris Versailles
Dimanche 29 Septembre 2024	Les Andelys	Trail des Rois Maudits
Dimanche 6 Octobre 2024	Villers sur Arthies	La cavale des Ecureuils 10 Km/21 Km
Dimanche 13 octobre 2024	Paris	20 km
Dimanche 13 Octobre 2024	Bois Guillaume	Semi marathon et 10 km
Dimanche 20 Octobre 2024	Val de Reuil	Marathon et semi-marathon Ekkiden
Dimanche 17 Novembre 2024	Deauville	10 Km, semi marathon et marathon
Dimanche 29 Décembre 2024	Les Andelys	Les foulées 10 Km

N'hésitez pas à nous faire part de vos courses, afin de les inscrire dans le calendrier

Bonne rentrée à tous

BON, LES GARS, C'EST LA REPRISE...
ILS SONT VULNÉRABLES !!
ALORS ON MET
LES BOUCHÉES DOUBLES !!!

