



Basket met ton coupe-vent même usé, car il est aux couleurs de l'automne !

Le dimanche 18 novembre, un beau soleil nous accueillait à Valmondois, où notre première sortie commune permettait aux marcheurs de marcher, aux coureurs de courir et aux enfants de dévorer tous les cookies de Laurent.



Dimanche 25 novembre, les BDS étaient nombreux à participer, pour la bonne cause, à la Color-Run Hugo & Emma à Luzarches.



Le samedi 8 Décembre nous avons inscrit l'Orrygeoise-night au programme. C'est une petite course festive non chronométrée où les gros barbus à bonnet rouge sont les bienvenus. Le parcours fait 8km, le départ est à 17h30 et l'inscription est seulement de 7€.



Le dimanche 16 décembre, l'association organise une randonnée à Paris. Comme l'an passé, nous partirons de la Gare du Nord en passant par Montmartre, puis découvrir quelques-uns des plus beaux passages couverts de la capitale et visiter le Petit Palais. Nous partirons sans doute de Seugy avec le train de 9H09. Plus d'infos sous peu.

Basket tiens toi prêt à chausser les crampons d'ici 45 jours, pour une sortie nocturne dans la poudreuse !

En effet, le réchauffement climatique c'est terminé : il va neiger ! Sortie « Flocon court » en vu !

Pour bien préparer son année sportive : la BDS toudoulist 2019 !

Basket, voici ce qu'il te reste à accomplir concernant tes bonnes résolutions pour 2019 :

- Participer au **Trail du Château de Pierrefond**, pour une course de 13 ou 26km ou une randonnée de 13 km. **L'inscription est offerte par l'association des BDS !** il reste encore des places, nous sommes déjà 17 inscrits ! Nous organiserons un covoiturage à partir de Seugy.
- Randonner 2 jours en **raquettes** dans le **Jura**, avec **nuit en gîte**. Cela se passera le week-end du 2/3 février : faites savoir si vous êtes intéressés. Il s'agira d'une initiation, mais on est les Baskets de Seugy tout de même !
- Vous êtes **chionophobe** (gnii ?) ? Partez plein sud avec les BDS le week-end du 23/24 mars, pour le semi marathon de **Malaga**. Pas envie de faire le semi ? C'est pas grave, on pourra aussi se baigner, voir le musée Picasso, faire de la rando (urbaine) et manger **El Boquerón**...
- Le samedi 25 mai aura lieu la **Champenoise**, course festive de 18km dans les vignobles, **offerte par l'association**. Nous organiserons l'hébergement et une randonnée le dimanche. Les inscriptions sont ouvertes et la course est très prisée : il faut donc s'inscrire dès maintenant. Gérard, notre président bien aimé, se charge des inscriptions dès maintenant. Nous participerons au **concours, déguisés** : nous danserons la **bourrée Cacoine** avec l'aide de Delphine, chorégraphe seugoise bien connue, ce qui nous permettra de gagner de nombreux lots.

N'hésitez pas à poser des questions sur ces événements : moyens de transport, hébergement, capacité sportive, budget ou autre. Le bureau des Baskets de Seugy est une équipe de professionnels dûment sélectionnés et surentraînés, disponibles 24/24h et 7/7j pour répondre à toutes vos questions !



Retrouvez toutes les Niouzletters sur <http://lesbasketsdeseugy.e-monsite.com/>

Les Baskets de Seugy

Association loi 1901

Mairie de SEUGY - Rue de la Fontaine - 95270 SEUGY

Pour vous désabonner ou nous contacter, envoyer un mail à "lesbasketsdeseugy@gmail.com"