



LA NIOUZLETTEUR DES BASKETS DE SEUGY

Chaque mois, retrouvez une synthèse des dates et événements des BDS

Hé oui, c'est tout nouveau tout beau ! Nous allons essayer d'éditer chaque mois cette newsletter, histoire de ne pas oublier nos rendez-vous du mois suivant et de verser une petite larme aux récits de nos aventures du mois précédent.

C'est la rentrée, commençons donc par un gros résumé des événements qui nous attendent cette saison 2015/2016 :

Où courent les Baskets cette année ?

Nouvelle rentrée, nouvelle proposition : le bureau des Baskets vous propose 4 courses offertes par l'association mais aussi d'autres rendez vous, sorties et activités durant toute l'année.

Des Courses offertes avec différents thèmes :

Le mercredi 11 novembre 2015, une course locale à **THIERS** sur **THEVE**.

Nous avons eu des retours très sympa de l'édition précédente :

- C'est une Course nature de 5 ou 10 km, près de Pontarmé dans l'Oise.
- 45mn de trajet en voiture, inscription prise en charge par les BDS.
- le blog : <http://esthierscourseapied.unblog.fr/>, on en parle aussi sur kikourou.com.

Le dimanche 13 décembre, **L'INDIAN RACE** :

<http://funevents.free.fr/organisations/oindianrace.htm>

Un trail très rigolo mais assez sportif en forêt de Montmorency.
- C'est une épreuve NATURE pas comme les autres. L'épreuve est **ENTIÈREMENT BALISÉE**. Le tracé en **BOUCLE** sera tenu **SECRET** (ni carte, ni indication kilométrique.) Un parcours d'environ 15km, un autre de 20 à 25km. Les participants évoluent en **AUTONOMIE TOTALE** sur un parcours très nature (hors chemin) et valident leurs passages à l'aide d'un carton de **POINTAGE**...

- Possibilité de courir avec l'option fugitif : C'est à dire menottés pour les binômes aventureux.

Je propose le parcours court, avec toute l'équipe BDS menottée ensemble (?)...

- 20mn de trajet en voiture, inscription prise en charge par les BDS.



Le samedi 9 avril 2016, *The fourth International Cacoine Race by BDS.*

Notre **Cacoine** internationale :
Souvenez vous que l'année dernière nous avons sur cette épreuve des Bretons, des Romains et des Grecs...

1km, 1.5km, 5 et 10km, inscriptions prises en charge par les BDS.

C'est une course très sympa à travers nos chemins, animation et ambiance garanties, puis grande soirée avec tous les BDS et bénévoles après les courses.



Le Dimanche 26 juin 2016, la Transbaie :

<http://www.transbaie.com/>



Grand moment de course à pied dans la baie de Somme. Le chrono n'y a aucune importance. Nous irons chercher le grand air, la fête et les bienfaits thérapeutiques de la vase et l'eau de mer sur une distance autour de 16km.

Possibilité de dormir à Mers (à 1/2 heure du départ) pour le week-end, inscription prise en charge par les BDS.

Les Baskets de Seugy proposeront également des courses sans prise en charge de l'inscription mais organiseront l'événement.

Le dimanche 20 mars 2016, le semi-marathon de Lisbonne.

<http://www.running-portugal.com/lisbon/lisbonhalf/fr/inscriptions.html>



Les années précédentes, des marathons touristiques nous ont permis de visiter l'Europe comme à Vienne, Prague ou Rome. Cette année afin d'être plus nombreux nous choisissons un semi-marathon, celui de Lisbonne.

Nous avons calculé un coût approximatif pour ce week-end : Transport par Ryanair depuis Beauvais, appartement collectif 3 nuits et dossard, autour de 200€ tout compris sauf la nourriture si nous nous inscrivons maintenant.

Avion 90 € (1h40), dossard entre 33 et 43€ (possibilité de faire un 7km à 25 €), appartement de 15 personnes 150m², 5 chambres, 3 SDB, 250€ par nuit, soit 18€ par personne et par nuit.

Le samedi 28 mai 2016, LA CHAMPENOISE :

<http://la-champenoise.com/>

Une Course dans le top des courses sympa de 18km dans le vignoble champenois. Deux formats sont proposés : Course libre à allure libre, enfin c'est pour ne pas dire en zigzag, pour les personnes aimant le champagne ou course chronométrée avec bien sûr dégustation de champagne.

Cela ce passera à Reuil près de Château Thierry avec une possibilité de dormir sur place en gîte.



Le Dimanche 26 juin 2016, Le Marathon du Mont-Blanc :

<http://www.montblancmarathon.net/fr/les-courses/marathon>



A l'initiative de Isabelle et Gilles, nous sommes déjà 10 à être pré-inscrits pour cette fabuleuse course. Les inscriptions seront closes dimanche soir 27 septembre, donc dépêchez-vous ! Le code groupe GRP7M5ZZ permet d'inscrire par tirage au sort l'ensemble du groupe.

C'est un marathon de 42 km avec 2730m de dénivelé

positif, donc costaud, mais on peut prendre son temps pour le faire, jusque 9 heures...

Un Seugy-Dieppe-Londres en vélo ? (proposition de Gérard, je décline toute responsabilité) :

En suivant le chemin Paris Londres qui passe chez nous. En 4 jours durant un grand week-end nous pouvons aller à Londres en vélo: Deux parcours sont possible la vallée de L'Oise ou de L' Epte.

L'Oise : parcours des bâtisseurs d'abbayes, châteaux et cathédrales. Au programme : Royaumont, Chantilly, Senlis, St Germer, Beauvais et le pays de Bray.

L'Epte : parcours des impressionnistes et châteaux forts : Auvers, Giverny, Gisors et le vexin Français.

1ère jour : Seugy, Gournay en Bray ou Forges les eaux ; nuit en gîte.

2ème jour : Gournay Dieppe, visite de Dieppe et son château ; nuit en couchette dans le bateau Dieppe Brighton. Retour en train possible depuis Dieppe pour les courts séjours ou les petits mollets.

3ème jour : visite de Brighton, son Pear et son palais indien, puis route vers Londres.

4ème jour : Londres en vélo et visite de la ville.

5ème jour : retour en train ou bus.

Date : un long week-end ou vacances 4 ou 5 jours (406km avec un vélo).

Il y aura également des soirées :

Le Réveillon, jeudi 31 décembre à Seugy dans la maison du village : ouvert à tous les BDS, leurs familles et amis , réservation en commun d'un traiteur et d'une animation musicale.

La Soirée de la Cacoine le samedi 9 avril sous forme « auberge Espagnole » avec animation musicale par nos soins.

Où seront les Baskets en Octobre ?

Le **vendredi 2 octobre à 21h**, venez nombreux pour l'**assemblée générale** des BDS qui se tiendra à l'école de Seugy. C'est l'occasion de se voir, de partager des idées ou de proposer son aide...

Le **samedi 10 octobre**, aura lieu La Girotine à Boufemont :

C'est une course en relais solidaire de 3x6km. Nous avons déjà commencé à former des équipes. Laurence se charge de l'organisation.

<http://boutique.fdh.org/girotine.html>

Où étaient les Baskets en Septembre ?

Il y a eu la **journée porte ouverte, le samedi 12 septembre** :

Bravo aux nombreux adhérents venus s'inscrire sous une pluie battante. Que ceux qui n'avaient pas de parapluie n'oublient pas de nous fournir leur cotisation et l'indispensable certificat médical. Vous pouvez déposer une enveloppe dans la boîte au lettre des Baskets, à la mairie.

Nous avons participé aux **courses des 3 villes, le dimanche 20 septembre** :



Gérard nous a accueilli à Mers-les-bains, nous y avons dégusté la fameuse paella de Christian, les inoubliables lasagnes de Laurence, les extraordinaires fromages de Fabienne et Daniel, la délicieuse sangria de Delphine, l'excellent champagne de Brigitte, les fabuleuses tartes aux pommes de Fabien et plein d'autres spécialités gastronomiques qu'on ne pardonnera de ne pas avoir citées.

Le lendemain, le semi était difficile ...

Retrouvez d'autres aventures des Baskets de Seugy sur notre site :

<http://lesbasketsdeseugy.e-monsite.com/>

Les Baskets de Seugy

Association loi 1901

Mairie de SEUGY - Rue de la Fontaine - 95270 SEUGY

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