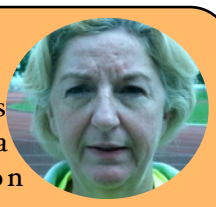
N°28- 3ème année
Janvier/Février 2013

LA JOYEUSE TRIBUNE

La lettre mensuelle de l'AJTVDF

Edito



La nouvelle année 2013 a commencé et profitons de la nouvelle composition du Conseil d'Administration pour vous présenter nos meilleurs voeux :
Du bonheur dans les courses
De la joie à se retrouver
De la convivialité à chaque fois
Et le plaisir avant tout.

Les courses vont reprendre pour certains et continuer pour d'autres.
Quelques informations sur les événements de l'année:
Le 7ème km des ajités, en juin, est d'ores et déjà inscrit à l'ordre du jour et nous aurons besoin de la mobilisation de toutes et tous pour une réussite, à l'instar des années précédentes.
Le marathon de COGNAC, en novembre, sera notre déplacement annuel et permettra d'offrir le choix de plusieurs distances sur l'épreuve.
Plus proche de nous, le marathon de PARIS où quelques un(e)s d'entre nous seront sur la ligne de départ avec ou sans Joëlette
Et puis 2013 sera l'occasion de préparer l'anniversaire des 10 ans de Notre association : et oui quelle jeunesse !!!!!!
Sous réserve pour cette occasion, le trail de la Martinique en 2014 (mais chut.....).
En attendant, de belles perspectives pour cette année.

En conclusion, très belle et bonne année à vous tous
Bien sportivement

Marie Pascale

Note du rédac-chef

Vous trouverez peut être que cette JT N°28 n'est pas très épaisse. De mémoire de rédac-chef, je crois qu'à part le N°0 de mai 2010, la JT n'a jamais été aussi brève. Que se passe t- il?

D'abord, un sacré concours de circonstance. Les trois premières courses du calendrier, l'Ice-trail, les 10km du 8ème et le trail des Marcassins n'ont pas été honorées pour les adhérent(e)s car lorsque nous avons procédé aux engagements, les inscriptions étaient bouclées. Néanmoins, Thierry nous a envoyé son témoignage à l'Ice Trail lui qui a réussi à s'inscrire en solitaire. Donc, à part la corrida de Houilles du 30 décembre, peu de retours de courses du calendrier (pour cause) et en conséquence peu de photos...

Ensuite la période de janvier n'est jamais très propice aux exploits personnels hors calendrier. A ce propos, Virginie et Loïc nous ont ramené un peu de neige de Serre Chevalier où ils étaient pour disputer un trail. D'ailleurs, ils ont croisé un traileur de l'US Métro qui devrait bientôt nous rejoindre. Alors plutôt que se retrouver sur une course sans se (re)connaître, si vous participez à des courses hors calendrier Ajité ou US Métro comme «les trois mousquetaires du marathon» (voir ci après) et que vous voulez le faire savoir, n'oubliez pas de le publier dans la JT. Peut-être que vous ne serez pas seul et peut-être d'autres seront intéressés par votre annonce: ajtvdf@yahoo.fr.

Pour info, nous sommes aujourd'hui 75 adhérents et si vous n'êtes pas encore sur le trombinoscope (voir site), nous allons vite vous solliciter.

Patrice CRAMPON

Envoyez - nous vos articles, résultats, impressions, réactions et photos sur: ajtvdf@yahoo.fr

Après Guy, Philippe, Patrick, c'est **Armand** qui, en 2012, tire sa révérence à la RATP. Depuis le mois de décembre, il a fait valoir ses droits à la retraite et il nous a rejoint au Conseil d'Administration de l'AJTVDF. Lors de son départ, l'encadrement de ce «tourneur» lui a rendu un vibrant hommage. **La JT lui souhaite une bonne retraite active.**

S'inscrire aux courses des Ajités (et de l'US Métro)

Annoncée dans la dernière JT, la procédure pour s'inscrire aux courses (même si nous n'avons pas eu beaucoup de succès définitifs à ce jour), est officiellement mise en oeuvre. Quelque soit la course du calendrier: rendez-vous sur notre site: http://ajtvdf.free.fr et cliquer sur le lien «***inscriptions courses en ligne***». A partir de là, une page s'ouvre et nous n'avez plus qu'à suivre la procédure d'inscription en cliquant sur le lien «google». Bien respecter les dates limite d'inscription qui, après nos déboires, vont être rallongées à 15 jours. La même procédure s'applique si vous décidez de vous inscrire sur une course de l'US Métro en allant sur le site www.usmtathle.com (en haut à droite de la page). Attention vous devez être adhérent pour vous inscrire. Si vous êtes inscrit et si voulez vous désinscrire pour convenance personnelle avant la date limite, une seule solution: envoyer un mail à ajtvdf@yahoo.fr. où l'administrateur de la course fera le nécessaire. Si la date limite d'inscription est dépassée, vous devrez trouver un(e) remplaçant(e). Rappel: tout engagement par l'AJTVDF non honoré est dû sauf cas justifié (Art. 2-2 règlement intérieur)

La corrida de HOUILLES *le 30 déc. 2012 par Armand et Fabrice*

1200 participants sur les 2 courses sous une température idéale: le 6,9 KM à 15 heures très festif avec beaucoup de participants grimés et l'inoxydable Gilbert, alias Jésus dans son fétiche rôle du Sauveur de l'humanité. A 16h30, le départ des 10 km, la course des As où les participants, abhorrent pour la plupart d' entre eux la couleur de leurs clubs respectifs. Course relevée avec un départ rendu difficile cependant à cause de l'étroitesse de la rue et une côte.

Conclusion: courir entre Noël et jour de l'an ...ouille ouille ouille. Résultats sur le site de Top Chrono: http://www.topchrono.biz

Trail blanc de Serre-che *par Loïc*

Virginie et **Loïc** ont participé le 13 janvier, au trail blanc de Serre Chevalier. Une première course dans la neige pour l'un comme pour l'autre. Départ de la course à 8h45 avec -7°C (aglagla) mais du soleil et surtout le principal ...de la neige !!!!

Virginie sur le 12km et moi sur le 30km avec un départ commun qui commence par une belle côte... ou plutôt une belle descente de ski mais à l'envers!!! Ensuite, nous attaquons dans le dur; piste de trappeurs avec à certains endroits de la neige jusqu'aux genoux. Je suis un peu devant Virginie (comme avec Yann!!!). Nos chemins se séparent au 7ème km. Encore 5km pour Virginie sur piste damée et moi un peu plus...

Au 20ème km un coup de mou ! Un peu de Roblochon, du jambon un coup de blanc et ça repart... Heu?! Non pardon, ça j'en ai rêvé pendant la course. Ce sera juste un gel «coup de fouet» et un coup de pied au cul, pour finir en doublant 2 italiens..NA ! Avec un chrono de 3h58 et 206ème sur environ 400! et Virginie qui était partie pour 2h de course termine en 1h42 et 288 sur 350...

voila ça c'est fait !!!!

Le kilomètre arrive...

Les 3 mousquetaires du marathon

Bertrand, Yann et Patrice ont établi leur calendrier des marathons pour 2013. Si vous avez envie de les accompagner sur un ou plusieurs marathons, n'hésitez pas à vous faire connaitre.

Le 17-03: **ROME** (Yann);
Le 24-03: **MARSEILLE** (Patrice, Bertrand);

Le 7-04: **PARIS** (les 3); le 21 -04: **NANTES** (Yann, Bertrand et Patrice);
le 28-04: **AZAY** (Patrice); le 1-05: **SENART** (les 3); ***suite dans la prochaine JT***

L'ICE TRAIL *par Thierry*

Alors qu'il y avait quelques inscrits qui n'ont pu participer à l'Ice trail (voir page 1), Thierry, inscrit individuellement, nous raconte ce qu'il a vécu:

Temps: neige et sol froid. Avec ce temps, une des courses les plus difficiles que j'ai couru. Beaucoup de monde absent sur la ligne de départ (ce qui n'aurait pas été le cas des Ajités - ndlr) .

Finalement je finis en 3h53', gelé comme un glaçon a l' heures de apéro : les pieds les mains et même le tuyau du camel back. Un bon trail mais dur pour les muscles: .une bonne préparation pour le trail des lavoirs.

Les rendez vous Ajités

3 février :
Trail des Marcassins à Saint Brice (95)

18 février:
réunion du Conseil d'Administration

24 février :
semi marathon de Savigny/orge (91)

Les anniversaires du mois

(02 janvier- 20 février)

- le 03-01: Loïc LE HENAFF
- le 29-01: Jean Luc GOSSELIN
- le 05-02: Alexandra PASSIOUK
- le 08-02: Catherine VALLEE
- le 14-02: Ariane GERMAIN et Jean Marc WALTER
- le 17-02: Roland BERARD

La JT leur souhaite «bon anniversaire»

LA JOYEUSE TRIBUNE

Lettre mensuelle de l'AJTVDF

Comité de rédaction:
Patrice CRAMPON - Julien LEBLANC
Guillaume RONDEAU; Yann FREMENT
Marie Pascale BAYART
Guy GERMAIN - Laura RUIZ
Armand ROSSI - Hervé O'NEIL