



Ce mois-ci

- **Les anniversaires**

Ce sont toutes et tous
Nos ami(e)s. Pensez à
Leur souhaiter un
bon anniversaire.

- **Flashback**

Savez-vous quand l'Hivernale...

- **Les entraînements**

Comment se déroulent-ils ?...



Un homme à la mer !

Le bureau vous a proposé pour ce dernier samedi du mois de mai, une sortie sur le littoral picard, dans un endroit plein de charme où mêler plaisir de courir et plaisir des yeux.

Vous étiez donc une quinzaine à avoir répondu présent et c'est de bonne heure et de bonne humeur que nous avons covoituré jusqu'au Crotoy.

Le soleil était au rendez-vous, la mer s'était obligeamment retirée, et le parcours était varié, entre sentier sous les pins, plage de sable et parcours urbain pour découvrir certaines curiosités.

Après avoir couru sans esprit de compétition, rien que pour le plaisir et sans souffrir, nous nous sommes retrouvés pour un pique-nique empreint de convivialité et de partage sur un terrain proche du Crotoy, appartenant à notre ami Pascal que nous remercions vivement.

Retrouvez quelques photos de ce très bon moment, de quoi rêver et qui sait, vous motiver pour de prochaines sorties ?

<https://acabeauvais.jimdofree.com>

Section '**Blog**', rubrique '**et courir de plaisir**'



Un défi, ça vous dit ?

Le dimanche 20 juin nous vous proposons un défi. En quoi cela consistera-t-il ?

Il s'agira pour vous de courir sur une distance de 5 kilomètres, seul et face à vous-même.

Les départs s'échelonneront toutes les minutes dans ce « contre la montre » inédit pour le club.

Il ne s'agit bien évidemment pas d'établir un classement et ce que vous gagnerez, ce sera le plaisir de partager avec tous l'apéritif offert par le club.

Plus d'infos dans un prochain mail





Anniversaires

- Philippe DUCASSE
le 20 juin
- Christine GAUDENCIO
le 23 juin



Les entraînements

Avec ce retour à la (presque) normale, nous nous efforçons de vous proposer des entraînements adaptés à votre envie de courir. Un calendrier prévisionnel des coachs encadrants est établi et 3 possibilités vous sont offertes :

- Course et technique
- Running standard
- Running « cool »

N'oubliez pas de consulter l'agenda pour plus de précisions :

<https://acabeauvais.jimdofree.com>

rubrique **Calendrier**, puis **Agenda**



Flashback

Savez-vous quand la 1^{ère} édition de l'Hivernale a eu lieu ?

C'est précisément le 18 décembre 1988 que s'est courue cette course qui est devenue, sinon mythique, du moins un événement attendu par des centaines d'adeptes de la course à pied.

Certes, l'ACA Beauvais n'en était pas à son coup d'essai et d'autres épreuves (*) lui avaient déjà valu une belle réputation et lui avaient aussi permis de connaître les moyens nécessaires à l'organisation de courses.

Les dirigeants avaient su convaincre et fédérer plusieurs entreprises mais aussi des particuliers pour motiver 332 concurrents hommes et femmes à s'inscrire sur l'un des deux parcours, le 17 kms (16,800 en fait) et le 4,2 kms.

Le 1^{er} vainqueur des 17 kms était François Thierry du BOUC Athlétisme en 0h57'03", à la moyenne de 17,67 Km/h et le 1^{er} 'acabien' était Olivier Le Clech, classé 4^{ème} en 0h59'23".

Sur la course des 4,2 kms, c'est François Grare du BOUC Athlétisme qui a remporté l'épreuve en 13'56".

* le Marathon bellovaque, le semi-marathon de Saint Martin le Noeud.

Ces courses feront l'objet d'un prochain article.

