



Saint-Malo, le 10 septembre 2018

N/réf : SR/EL/DM/JYP/STG

Salut CRDER (Chers Randonneurs Débordant d'Energie Renouvelable),

Y'a pas d'raison d'changer, car une fois d'plus, et on s'demande quand ça va s'arrêter, v'la t'y pas qu'y'a l'automne qui s'ramène et qu'va falloir penser à r'mettre des hannes plus chaudes et surtout, pour les randonneurs aux gambettes bronzées, r'chausser ces maudits godillots bien lourds pour écraser les mottes des chiatiques G.R. qu'on est bien forcé d'parcourir. Et oui, va l'falloir si on veut éliminer cette matière grassouillette qui s'plâit à s'déposer sur nos si beaux muscles abdominaux. Déjà vous avez pu remarquer que vos G.O. sont au top de leur forme, mais ne vous inquiétez pas, vous aussi après des mois et des mois d'efforts vous réussirez à atteindre leur niveau ... peut-être ... faut y croire. Mais non, on déconne, vous êtes beaux, bronzés, trépignant d'envie de « bouffer » des kilomètres de chemins bourbeux ou poussiéreux, les litrons d'vin rouge dans la besace et des histoires de l'été plein la tête. Pour faire bref, on est heureux de se retrouver et que r'commence une belle saison de randos.

Donc, comme nous en sommes convenus au cours de cette belle réunion du 07 courant, à l'unanimité, on vous prie de trouver :

- un état de la (dé)composition des équipes organisatrices (qui peuvent être complétées par de nouveaux arrivants et de plus il serait heureux que de nouvelles équipes se forment),
- le calendrier des randos du dimanche avec pique-nique,
- le calendrier des randos du dimanche à la demi-journée.

On vous le répète, si après ça, vous ne retrouvez pas la silhouette de vos dix-huit ans, vos vingt-cinq dernières années de cotisation vous seront remboursées sous réserve des possibilités financières de l'Asso. Par réciprocité, les randonneurs qui présenteront une silhouette beaucoup plus affinée se verront dans l'obligation de verser un montant dit « de reconnaissance », montant qui sera déterminé par une commission SMSL désignée à cet effet.

Bon on arrête la « déconne ». Sérieux.

.../...



Donc, précisions :

1. Reprise des randos du lundi « Marche Détente », le 17 septembre 2018, tous les lundis après-midi, environ 2h00/2h30 de marche sur terrain plat. Rendez-vous à 14h00 sur le parking du magasin Max Plus à la Découverte, puis tous les lundis à la même heure et au même lieu de Rdv. Pas de randos pendant les vacances scolaires.
2. Reprise des randos du jeudi matin, le 20 septembre 2018. Rdv à 9h00 - parking du magasin Max Plus à la Découverte. Rando tous les jeudis matins, sauf en période de congés scolaires. Durée 3h00 - environ 12 km.

A noter également :

- Week-end Rando-Loisir : 29/30 juin 2019 - Probablement Presqu'île Quiberon ?
- Repas de reprise rando : 6 janvier 2019 - salle du Grand Domaine (petite rando apéritive de 10h00 à 12h00).
- On a besoin de bénévoles pour nos diverses organisations SMSL : Trail, Téléthon, etc ... Inscrivez-vous auprès de Sandrine notre permanente et si besoin on vous sollicitera. Merci.

Marche Nordique.

Tous les mardis et vendredis le matin - Rdv à 8h45 pour un départ à 9h00 - parking du magasin Max Plus à la Découverte. Durée 2h00 - environ 13 km.

Arrêt en période de congés scolaires.

Initiation sur place pour les débutants (il faut 3 ou 4 séances).

Reprise le mardi 18 septembre 2018.

Le week-end Marche Nordique aura lieu les 18/19 mai 2019 dans les Monts d'Arrée - région de Brasparts - 29.

Certificat médical obligatoire.

Une fois par mois, les anniversaires de ce mois seront « arrosés ».

CONSEILS POUR TOUS LES RANDONNEURS :

- Toujours se munir de sa carte vitale.
- Equipements : bonnes chaussures de marche/vêtements de pluie/bâtons obligatoires pour la Marche Nordique, comme l'on veut pour les autres formes de randonnées.
- Boisson, un peu d'alimentaire énergisant (fruits secs, bananes, pommes ...).

Donc, c'est reparti et comme le disait Confucius :

« Nhou Blypas Deu Pran Hdreudu Péku Anka Deu Beuh Zouyn Danla Nhathur ».

Ce qui peut se traduire par (un peu cavalièrement on le reconnaît) :

« Plus tu lâches du lest, moins tu fatigues ».

.../...



On vous embrasse tous avant de se retrouver pour plein de moments d'amitié et de convivialité.



Dominique, Catherine, Evelyne, Dédé, Jean-Yves et Serge.

P.S.1 : *Vu son âge, l'auteur a de moins en moins honte de ses âneries.*

P.S.2 : *Les infos concernant les lieux de randos sont consultables sur le site SMSL : www.saint-malo-sports-loisirs.fr*

P.S.3 : *Jointe également la composition des équipes organisatrices.*