



Voici le 1er bulletin d'information du P.A.C. C.A.P. qui vous tiendra au courant de la vie du club.

LES ENTRAINEMENTS

Les Entraînements ont repris, tout le monde à ses baskets. Ils se déroulent toujours le mardi, le jeudi à 18 h 30 (R.V. à la salle municipale du bourg) et le dimanche à 9 h 30 (à Kéroual ou ailleurs).

Petite nouveauté cette année, une séance de musculation le vendredi à 18 h 15 (une salle nous est réservée de 18 h à 20 h au gymnase de Kerallan).

FORME D'ENTRAINEMENTS OU ENTRAINEMENTS POUR TENIR LA FORME

L'entraînement classique commence par un échauffement en commun à la coulée verte avec gymnastique, étirements etc. Ensuite nous partons pour un parcours autour du bourg, (on en fait des vers), sur chemins creux ou de traverse, pistes cyclables, routes, des groupes de niveaux se formant chemin trotinant.

Dimanche 27 septembre 1987 : Entraînement sur le chemin côtier. R.V. à 9 h 30 sur le parking de Trégana

Pour ceux qui sont intéressés, certaines séances se dérouleront par thèmes, étant entendu qu'il n'y a pas obligation à les suivre et que l'entraînement se déroulera normalement pour les autres personnes.

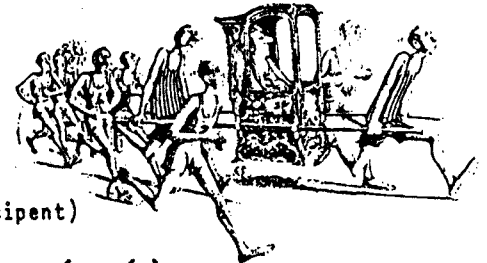
Voici le calendrier de ces séances :

- Mardi 22 septembre : séance de changements d'allures.
- Mardi 6 octobre : Test de Ruffier (Coulée Verte)
- Dimanche 18 octobre : Test de Cooper. Le R.V. est à St Renan près du Lac.
- Mardi 20 octobre : Séance de changements d'allures.
- Dimanche 1 novembre : Série de côtes (à Kéroual).
- Dimanche 6 décembre : Série de côtes (à Kéroual).



PARTICIPATION AUX PROCHAINES COURSES

- Dimanche 27 septembre : 8 et 20,7 km du Haut Léon
- Dimanche 3 octobre : Relais Rennes-Brest (des membres du club y participent)
- Dimanche 11 octobre : 10 km et Semi-marathon du Rallye.
- Dimanche 25 octobre : Iaulé-Morlaix et St Pol Morlaix, l'évènement de l'année, déjà plusieurs personnes du club le font le font dans leur tête. Un car est prévu au départ de la Trinité. Les inscriptions se font dès maintenant à la salle ou auprès de Thérèse CROM. Les supporters sont bienvenus.
- Dimanche 11 novembre : 11 km et Semi de Plouguin.



Pour toutes ces courses, des feuilles d'inscriptions sont affichées à la salle municipale. Il est possible de s'inscrire par ailleurs en téléphonant à D. GUILLERM 98.45.64.61.

L'ECHO DES SAVATES :

Celles de Francine (notre présidente) sont parties à la retraite, victimes d'un coup de pompe. Une "chose sûre", elles ont parcouru pas mal de kilomètres. Longue vie à la prochaine paire.

Cet été plusieurs coureurs du PAC, n'ont pas cessé de s'entraîner mais aussi ont participé à des courses sur leur lieu de vacances. A noter la participation de :

- Francis SALAUN à une course à St Jean de Mont,
- Alain NIZOU et Philippe CRASSOUS au 30 km du CANIGOU (2100 m de dénivelé 16 km de côtes, 14 de descente). (Pyrénées Orientales).
- Philippe CRASSOUS au 12 km de St CYPRIEN (Pyrénées Orientales).
- Yvon KERLIDOU aux 11 km de MOUTIER (Près de Limoges). Il a fini 8ème/100, 3ème vétérans. Il s'est vu offrir une bouteille de Ricard, a eu les honneurs de FR3 Limoges. Pour cause : il portait le maillot des 50 km de Ploudal (avec le slogan : "Pas besoin d'alcool pour être drôle"), buvait un demi et avait sa bouteille de Ricard devant lui.

Voici donc les nouvelles fraîches du PAC.CAP, si vous avez d'autres exclusivités à faire passer n'hésitez pas, ce bulletin est là pour cela.