

Le Petit Canard



Bulletin de liaison du PAC-MAC
Plouzané Athlétic-Club – Marche Athlétisme Course à pied
Groupe Iroise-Athlétisme

Sommaire :

- Au-delà des longues routes
- Infos en vrac
- Athlétisme
- Marche
- divers

Au-delà des longues routes...

Il a suffi de quelques minutes et mon grand comique s'en est allé, comme souvent, sans prévenir, sans indiquer sa destinée, sans doute vers l'île déserte dont parfois il rêvait. Quelques mots, une étreinte, un regard appuyé, une présence discrète, un témoignage, un courrier, une dernière visite au copain, un geste de la main. Je n'étais pas seule — mes enfants et moi n'étions pas seuls — sur le quai, à regarder le bateau s'en aller...

Jacqueline Grall

François s'est échappé, une dernière fois, au-delà des longues routes vers des confins inconnus, ces îles mystérieuses dont parfois il rêvait. Jacqueline a été très touchée par le réconfort apporté par les personnes liées à notre club, sportifs ou non, chacun à sa façon. Le temps des souvenirs commence ; ils seront partagés sur les sentiers de randonnée où François gardera sa place, sur les stades et les circuits où Jacqueline continuera à animer les entraînements et à soutenir les concurrents du Pac-Mac. Il y aura toujours des projets à partager ensemble...

INFOS EN VRAC

Cross annuel du Pac-Mac

Le cross annuel comptant pour le championnat départemental aura lieu le dimanche 5 Janvier 2003 au complexe sportif de l'ENST au Technopôle de Plouzané. Il est fait appel aux bonnes volontés afin de permettre le bon déroulement de cette journée : signalisation du circuit, contrôles des courses, intendance.
Contact : Daniel Le Roy 02 98 05 96 08.

Repas annuel du Pac-Mac

Retenez votre soirée du samedi 8 février pour ce repas qui aura lieu à la salle de Trémaïdic !
Rendez-vous à 19 heures. – 15 euros par personne.
Inscriptions au local de Kérellan.

Marathon de Paris

Le choix du déplacement organisé par le Pac-Mac pour un marathon en 2003 est arrêté: il s'agit de celui de Paris qui se déroulera le 06 avril.
Pour tous renseignements concernant l'hébergement et le déplacement contacter *Daniel Pacé 02 98 05 09 48*
Nb : les inscriptions sont closes:

Sortie et pot de fin d'année pour tous les adhérents

La dernière sortie de l'année – marche et course à pied – aura lieu le **dimanche 22 décembre** à partir de Trégana (9 h). Edmond et Joël ont préparé un circuit agrémenté d'un pot – après l'effort – afin de marquer l'événement. Tous les adhérents y sont conviés.

ATHLETISME

prochaines courses

Samedi 21 décembre

Courses de Noël à Plouéan
Relais 2 heures (16 heures)

Dimanche 29 décembre

Corrida de Quimper ; 6,6 et 3,6 km
(17 et 18 heures)

Dimanche 19 janvier 2003

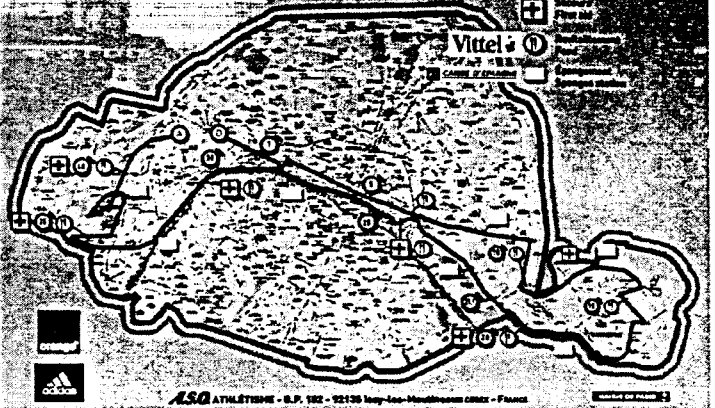
Cross de Plouarzel



le parcours / the route

dimanche 4 avril 2003

9 h 00 avenue des Champs-Élysées



Marathon de Paris le 6 avril 2003

Dernière nouvelle

**Très belle victoire de Damien Caillère
à Lannilis sur la course des 7 km**

Section Marche

Quelques projets

- Le **15 décembre 2002**, à l'occasion du cross de Brest, marche sur le circuit du Questel .

Rendez-vous à 9 heures à Kérallan

- Le **16 mars 2003** : randonnée-pique-nique 25 à 30 km

- Le **6 avril 2003** : sortie annuelle à Chateauf-du-Faou ; Petite marche le matin, repas au restaurant puis marche de 12 km

Grande Randonnée 2003

Du lundi 12 au vendredi 16 mai en Dordogne.

Hébergement à Siriac-en-Périgord ; 198 Euros par personne, pour 4 jours avec hébergement demi-pension et déplacement

INFOS COUPE VENT

Afin de répondre à une forte demande d'équipement aux couleurs du club PAC-MAC, de la part des nouveaux arrivés (nus) et des plus anciens (aux oripeaux rapiécés), le club a lancé la commande d'un nouveau coupe vent. Cet équipement réalisé dans un tissu (high Tech) respirant, déperlant et léger, vous est proposé au tarif très bien négocié de 35 euros.

Le design du modèle (création F.Caradec) est affiché au club et pour les tailles un panel de mannequins (pas de nom) a été désigné pour déterminer les commandes.

Le nombre d'articles à commander a été estimé et négocié à 150 unités. Une centaine de demandes ayant déjà été enregistrées, il est recommandé de ne pas tarder à s'inscrire ! Sachant qu'il y a également de la demande en maillots de course et sweat shirt, le club s'efforcera donc de répondre à la demande quand l'opération coupe vent sera achevée.

LE CHAUFFAGE EST ARRIVE

Deux radiateurs électriques soufflants sont désormais fonctionnels dans notre local.

Mais qu'on se le dise, ce n'est pas une raison pour retarder plus longtemps le départ de l'entraînement à l'intérieur du local !

INTERNET www.pac.mac.org

Le site du PAC-MAC est administré par des adhérents du club et donc toutes les bonnes volontés sont le bienvenue pour faire vivre ce site. En apportant votre aide technique à sa réalisation ou en l'alimentant par vos informations. Toute l'équipe déjà en place est à votre écoute pour faire de cet outil la plus belle vitrine possible de notre club. Déjà plus de 2000 visites sur le site à ce jour !