

# Newsletter

**COURSES À VENIR :**

**Agenda +**

**dimanche 15/01 :**

Départementaux de cross à Ardon (45)

**dimanche 22/01 :**

20<sup>ème</sup> crosse de Cerdon (45)

**dimanche 29/01 :**

Régionaux de cross à Lignières (18)

**NOS PARTENAIRES**

(Ils nous soutiennent. Vous aussi, entrez dans la course + d'infos)



**ILS ONT JOUÉ, ILS ONT GAGNE**



Pour eux, 2012 commence bien. Voici les heureux gagnants du jeu concours Top Chrono. Chacun gagne un dossard afin de participer au marathon de Nantes, prévu le 15 avril 2012.

Nous leur souhaitons une bonne préparation à cette épreuve.

Alors, qui sont-ils :

- Damien Contat (45)
- Patrice Desprès (45)
- Julien Durox (37)
- Damien Geneix (45)
- Jocelyne Le Deuff (45)
- Stéphanie Lefèvre (85)
- Nathalie Parodi (45)
- Régis Pernet (72)
- Olivier Watrellos (59)



**Bravo à eux !!!!!**

Le 10<sup>ème</sup> gagnant n'ayant pas pu être contacté, nous communiquerons son nom lors de la prochaine newsletter.

Réponses du jeu :

Réponse 1 : 3000m steeple  
Réponse 3 : Le meilleur jeune

Réponse 2 : Aucune  
Réponse 4 : 42,195km

**DUR DUR APRÈS LES FÊTES !!!**

Vous avez mal aux cheveux, les bulles de Champagne sont encore présentes, vous vous êtes lâchés un peu sur les chocolats, le foie gras, etc..., mais maintenant vous allez devoir reprendre sérieusement vos entraînements, car la saison sur route va reprendre d'ici peu.

Le secret réside dans l'après réveillon. C'est là qu'il vous faudra faire attention pour compenser les excès. Il ne s'agit en aucun cas de jeuner mais de manger plus léger afin de permettre à votre système digestif largement sollicité de faire un break.

Alors, limitez le sel dans l'alimentation, oubliez l'alcool ! ne pas grignoter pour finir la boîte de chocolats en douce... privilégiez les soupes et potages, oubliez la friture pour favoriser une cuisson la plus naturelle possible pendant quelques jours pour les viandes et poissons comme à la vapeur. Et puis faites une vraie place aux légumes verts ! oubliez les gâteaux pendant quelques jours, pas facile quand on sait que la galette des roi arrive.

**ET POURQUOI PAS UNE SORTIE VTT !**

En Loire et Sologne, le 22 janvier, l'US St Cyr en Val VTT organise sa 18<sup>ème</sup> rando VTT. Avec des parcours de 20, 40 ou 60kms, suivant votre niveau, voilà une bonne idée pour une remise en jambes après les fêtes.

Boudin grillé et vin chaud sont prévus à l'arrivée pour vous remettre de vos émotions, alors rendez-vous au gymnase de St Cyr en Val pour un départ à partir de 8h30.

Plus de renseignements sur le site : [vttstcyr.free.fr](http://vttstcyr.free.fr)



**Venez nombreux !!!!!**

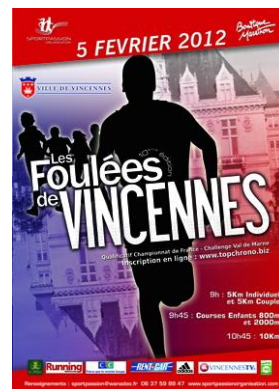
**ESPACE ORGANISATEURS DE COURSES/ANNONCEURS**

**VOTRE ENCART PUBLICITAIRE SUR LA NEWSLETTER D'INFOSPORT-LOIRET**

Votre contact : **Pascal**  
(+ d'infos)

**ENGAGEZ VOUS POUR VINCENNES**

La saison sur route va reprendre et ce sont les foulées de Vincennes qui sont parmi les épreuves qui donnent le coup d'envoi dans la région. Sur le site de notre partenaire [Top-Chrono](http://Top-Chrono), vous pouvez vous y inscrire. N'hésitez pas, car avec son profil assez rapide, sa bonne organisation et la bonne ambiance qui y règne, ce 10km est une bonne mise en jambe pour la saison.



**IL NE RESTE QUE QUELQUES JOURS !!!**

Chers amis coureurs,

Envie de courir à Nantes et de gagner un iPad 2, une tenue complète Odlo, une paire de running ou l'un des nombreux cadeaux ?



Alors, inscrivez-vous au **Marathon de Nantes**, avant le 08 janvier 2012, avec le code promo "**TOPCHRONO**", et gagnez, par tirage au sort, l'un de ces lots :

- un iPad 2
- 5 tenues complètes Odlo
- 2 paires de running homme ou femme Brooks
- 5 abonnements 6 mois au magazine VO2
- 10 paniers gourmands nantais

[Top-Chrono](http://Top-Chrono) et [Infosport-Loiret](http://Infosport-Loiret) vous souhaitent bonne chance !!

