



Sommet du Mont Blanc  
10 août 2004



ETOILE BALGENTIENNE  
Section MONTAGNE

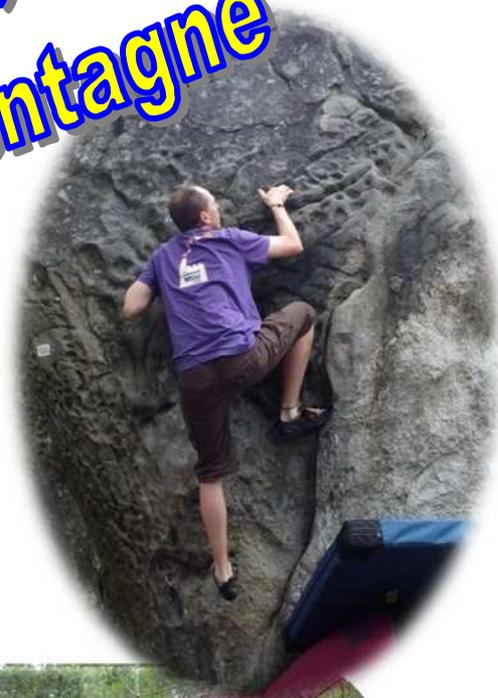


fédération française  
des clubs alpins  
et de montagne

# Etoile Balgentyenne - section Montagne



randonnée, escalade, alpinisme, sports de montagne



Bulletin n  48 – octobre 2016

Sur Internet : <http://etoile-balgentyenne.ffcam.fr>

## Editorial :

"Pourquoi tu passes des heures et même des journées de congés à suivre des formations pour devenir cadre? Et ensuite, pourquoi tu continues à passer une partie de ton temps libre pour accompagner des novices en escalade (intérieur ou extérieur), en alpinisme, en ski de rando ou...???"

La réponse est simple: "Parce que je suis heureux de faire ce boulot (qui n'en est pas un car je suis bénévole) et que j'ai beaucoup de plaisir à le faire."

Pourquoi?

Le sourire des participants lors d'une séance d'escalade, heureux d'avoir pu progresser grâce à quelques conseils ou simplement d'avoir passé un bon moment. La joie du grimpeur en haut de la voie qu'il n'aurait jamais pensé réaliser. Le bonheur dans les yeux du compagnon de cordée à la fin d'une belle ascension. Le plaisir de dessiner une belle trace dans la pente de neige pour faciliter la montée des copains. Le visage du skieur débutant qui vient de réussir 3 virages sans tomber...

Etre cadre, c'est sûr, c'est du temps, pour la formation d'abord et ensuite pour l'encadrement. Mais en retour, il y a tous ces plaisirs que je viens de citer et bien d'autres encore.

Gaston Rébuffat disait que la montagne est plus belle dans le regard de son compagnon de cordée.

Et c'est aussi pour cela que je vais en montagne (parfois de toutes petites montagnes) avec des compagnes ou compagnons de cordée!

Je ne suis pas le seul dans ce cas au club, nous formons déjà une belle équipe, et j'espère bien la voir s'agrandir!

*Bonne Montagne à tous!*

*Christian*



## Programme des Activités de la saison 2016/2017



### Dimanche 9 octobre :

Trail de la Forêt de Russy (matin).  
Lieu : Saint Gervais la Forêt (41).  
Distance : 27, 12 et 7 kms.  
Sortie escalade sur le viaduc de Vineuil (après-midi)  
Ouvert à tous (y compris aux écoles d'escalade).  
Responsable : Christian.



### Samedi 15 octobre :

Randonnée (journée) dans la Vallée de l'Aigre.  
Départ 9h30.  
Responsable : Anne



### Dimanche 16 octobre :

Escalade à Surgy (58).  
Ouvert aux grimpeurs autonomes.  
Responsables : Philippe et Stéphanie.



### Jeudi 3 novembre :

A partir de 19h : Assemblée Générale du club EB  
section Montagne dans la salle de Réunions.



### Dimanche 6 novembre :

Trail "Le Postier"  
Lieu : Les Grouets (41)  
Distances : 12 et 32 kms.  
Responsable : Christian



**Dimanche 27 novembre:**

Randonnée (matinée) bois de Bussy.  
Départ 9h00.

Responsable : Patrick



**10 et 11 décembre :**

Trail du Loup Blanc.

Lieu : Guéret (23)

Distances : 110 kms (3 500 m en D+) en solo  
ou duo et 30 kms (950m D+).

Responsable : Christian



**Samedi 3 décembre :**

Animation pour le TELETHON.  
Descentes en rappel pour tout public.  
Nous aurons besoin aussi de grimpeurs  
confirmés pour l'encadrement.

Responsable : Christian

**Samedi 3 décembre :**

La Sarabande.

A Beaugency, course en ville de 5,2 kms.

Responsable : Christian



**Samedi 17 décembre :**

Contrôle des EPI du club à partir de 13h30  
Rangement et inventaire du matériel EB Montagne  
Besoin de nombreuses "bonnes volontés"!!!



**Dimanche 18 décembre :**

Démontage, nettoyage et remontage de  
quelques prises dans la S.A.E.

Pour tout le monde.

Diverses travaux pour tous, même les  
non-grimpeurs.



**Dimanche 18 décembre:**

Randonnée (journée) Mur de Sologne, Bracieux.  
Départ 9h00.

Responsable : Anne



**Du 24 au 31 décembre :**

Séjour neige, multi-activités (ski alpin, ski de  
rando, raquettes, escalade sur glace, ...).

Lieu : La Grave (05).

**Date limite d'inscription le 2 novembre !**

Responsable : Christian.



**Dimanche 15 janvier 2017 :**

Trail hivernal du Sancy.

Lieu : Le Mont Dore (63).

Distances : 30 kms (1 515m en D+) ou 20  
kms (900m D+).

Responsable : Christian



**Weekend du 21-22 janvier :**

Escalade sur glace et randonnée raquettes.  
Lieu : Le Mont Dore (63).

Responsable : Bruno.



**Du 18 au 25 février :**



Organisé par le Comité Départementale 45 (donc ouvert aussi aux Orléanais et éventuellement autres cafistes).

Séjour neige, multi-activités (ski-alpin ; ski de rando, raquettes, escalade sur glace, ...).

Lieu : à déterminer (Haute Savoie).

**Date limite d'inscription le 15 novembre !**

Responsable : Christian.



**Weekend du 18-19 mars :**

Randonnées raquettes, alpinisme et éventuellement ski.

Lieu : Mont Dore (63), chalet CAF du Sancy.

Responsable : Stéphanie.

**25 places uniquement !!!**



**Du 15 au 22 avril :**

Séjour multi-activités : escalade, randonnée, ... pétanque éventuellement...

Lieu : Massif de l'Horthus près de Montpellier.

Responsable : Manu.



Pour certains séjours, il faut réserver longtemps à l'avance.

**INSCRIVEZ-VOUS RAPIDEMENT !!!**

**Pensez à l'organisateur!**

**Du 29 avril au 1<sup>er</sup> mai :**

Alpinisme ou escalade en grande voies.

Lieu à déterminer.

Responsable : Christian.



**Weekend du 6 au 8 mai :**

Alpinisme ou escalade en grandes voies.  
Lieu à déterminer.

Responsable : Christian



**Du 25 au 28 mai (Ascension) :**

Multi-activités : randonnée, escalade, alpinisme.  
Massif du Mont-Blanc.

Responsable : Christian.



**Du 25 au 28 mai (Ascension) :**

Randonnée itinérante  
Le tour de Belle Ile en Mer.  
Responsable : Anne



**Du (Week-End Comité Départemental) :**

Multi-activités : randonnée, escalade ...

Responsable : Christian.



**Weekend du 3 au 5 juin (Pentecôte) :**

Alpinisme ou escalade en grandes voies.  
Lieu à déterminer.

Responsable : Christian



**Rassemblement d'été**  
**Du : 29 juillet au 19 août**

Multi-activités : randonnée, escalade, alpinisme, via-  
ferrata, ...  
Massif du Mont-Blanc.

Responsable : Christian.



**Randonnée itinérante d'été**

**Différentes idées:**

Tour du Grand Combin ou une partie de la "Via-  
Alpina" (entre 6 et 13 étapes selon l'option)  
Si vous êtes intéressés, contactez rapidement la  
responsable: Anne.



**Coordonnées des organisateurs  
sur le site du club et affichées  
dans la salle d'escalade**

**Ouverture de la salle :**

<b>Lundi</b>	<b>19h/21h00</b>	Grimpeurs autonomes
<b>Mardi</b>	<b>15h/16h</b>	Sport adapté
	<b>19h/20h</b>	Entraînement au trail (RDV à la salle)
	<b>20h/21h30</b>	Slackline (dans la salle de gym)
<b>Mercredi</b>	<b>16h30/18h</b>	Ecole d'escalade (groupe 1)
	<b>18h/19h30</b>	Ecole d'escalade (groupe 2)
	<b>19h30/22h</b>	Grimpeurs autonomes
<b>Le 1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois</b>	<b>19h/21h</b>	Permanence – Rencontre Préparation pour des sorties, discussions avec des cadres, renseignements divers, ...
<b>Les autres jeudis</b>	<b>19h/21h</b>	Technique: sur des manips de corde ou du perfectionnement escalade (tous grimpeurs autonomes)
<b>Vendredi</b>	<b>18h/20h</b>	Grimpeurs autonomes
<b>Samedi</b>	<b>9h30/11h</b>	Ecole d'escalade (groupe 3)
	<b>11h/12h</b>	Grimpeurs autonomes
	<b>14h30/17h</b>	Grimpeurs autonomes (fermé les weekends de sorties club; consulter le site du club)

**Attention!!! pendant les vacances scolaires la salle est ouverte, mais avec des  
modifications d'horaires!**



C'est juste après le pic-nic que Patrick, Françoise, Freddy, Éric, Karine, Christian et moi-même avons entamé le parcours dans la forêt de Fontainebleau. Sur le sable, parmi les arbres et les blocs de grès, nous avons marché sous un ciel souvent voilé et avec une température globalement agréable. Mais comme une douche ne fait pas de mal, il nous a flotté dessus. Bien évidemment, la roche trempée glissait et il n'était pas aisé de ne pas dérapier...

Nous avons fini la boucle en environ six heures et demie - sept heures et n'étions pas mécontents d'enfiler la polaire. La pluie, ça va un peu mais pas trop... elle a donc cessé.

Peu après, l'équipe de nuit (Philippe, Bastien, Antonin, Nicolas et Thomas) est arrivée et nous avons souhaité bonne route à Patrick, Françoise, Freddy et Éric. Puis vint le temps de manger, enfin !

Quand la nuit commença à tomber, nous avons réglé nos frontales et nous sommes mis en route. « La nuit, tous les chats sont gris », cette expression colle parfaitement à mon ressenti lors de cette nocturne. Le



paysage est différent, l'approche du terrain aussi ; et lorsque l'on éteint les lumières, une atmosphère paisible nous envahit. Dans la pénombre quasi totale, au-dessus des nuages, à la seule lueur de la lune presque pleine, il vaut mieux repartir pour ne pas s'endormir sur place...



Nous avons quasiment mis le même temps que pour la rando diurne, mais la fatigue se faisant sentir, je n'étais pas mécontente d'apercevoir les voitures. Il est environ cinq heures trente ce dimanche matin lorsque je tente de fermer les yeux, sur le siège passager.

8 heures. Après cette (très courte) nuit, un bon café bien chaud. Puis, Thomas, Nicolas et Antonin ont dompté les blocs pendant que Karine et moi endossions le rôle de paparazzi. Vers dix heures et demie, Christian et Philippe nous ont rejoint après leur trail. Pendant ce temps-là, Bastien dormait...

Mais le week-end à Fontainebleau touche à sa fin, cette impression de vacances aussi, il est déjà temps de partir. J'ai passé un super week-end, la rando nocturne était une première pour moi. Merci d'avoir organisé cette sortie !



**Emilie**

## LE GRAND NETTOYAGE D'ETE S'IMPOSE



Tradition oblige, le dernier weekend de la saison du club s'est avéré être très chargé. Après le très beau pique-nique clôturant cette année (l'occasion de voir un grand nombre de grimpeurs en même temps autour du verre de l'amitié), certains licenciés se sont prêtés au jeu du démontage des prises. C'était une quinzaine de personnes qui étaient présents pour accomplir cette mission : enlever presque la moitié des voies soit quarante, en à peine une journée.

Mais cette quête ne faisant pas peur aux présents a été accomplie en un temps record : une simple matinée. Avant la pause déjeuner, tout le monde avait terminé son travail et toutes les prises étaient lavées puis séchées.

Ainsi, dès le samedi après-midi, certaines voies pouvaient être élaborées. Cette opportunité permettait à certains adhérents (quoique

peu nombreux pour ce défi) d'exprimer leur part de sadisme cachée. Néanmoins, comme il faut une demi-journée minimum pour construire un parcours d'une couleur(\*), ces ouvriers de voies ont donc renouvelé ce travail le lendemain, toute la journée.

C'était, quant à moi, une très bonne fin de semaine. Nous avons pu apprendre les diverses techniques pour accomplir cette mission. Hâte de revivre ce moment au prochain nettoyage.

**Cyril**

(\* ) NDLR avec de la pratique, on peut "construire" une voie en 1h30

## Que faire pour célébrer la fête nationale ?



De l'escalade pardi! Ce fameux jeudi 14 juillet devait permettre à neuf grimpeurs d'escalader un site naturel, près d'Auxerre, à Surgy. Malheureusement, le temps idéal pour pratiquer ce sport n'était pas au rendez-vous (averses puis orage violent). Cette sortie a donc été annulée.



Mais comme il ne faut jamais désespérer y compris dans les cas les plus difficiles, une autre virée s'est créée la veille pour le lendemain, avec non plus un site mais deux, présents dans notre chère région diversifiée.



Ainsi, vers dix heures trente, nous étions en train de tester nos talents sur un ancien viaduc à Blois ayant été bombardé puis réadapté pour cette autre fonction. Et tandis que certains tentait d'arriver en haut sans avoir l'envie de tricher, d'autres n'hésitaient pas à emprunter un sentier menant au sommet. A chacun sa méthode.

Puis, après l'accord de chaque personne, nous sommes allés à La Chaussée Saint Victor pour compléter cette sortie, en escaladant de la vraie falaise équipée. Quelques minutes ont suffi pour que tout le monde y trouve son bonheur, son objectif à atteindre avant dix-huit heures, créneau de départ.

Il est clair que selon moi, il s'agit d'une expérience à renouveler. C'était une belle occasion de revoir certaines techniques de grimpe (un rappel sur le rappel, le ré-encordement, etc.). Cette journée s'est terminée en rendant tout le monde heureux.

*Cyril*

## Aout 2016 - séjour d'été

Cette année, le club proposait 2 semaines à Corps, entre le Dévoluy et la vallée du Valgaudemar.

Nous étions 17 la 1<sup>ère</sup> semaine et seulement 4 la 2<sup>ème</sup>.

Trois bungalows dans un camping, c'est moins confortable et convivial qu'un grand chalet mais ce n'est pas toujours facile de trouver un hébergement, surtout avec une aussi grosse différence d'effectif.



Au programme, rando, escalade, alpinisme et via-ferrata; il y en avait pour tous les goûts. La météo nous a permis de faire à peu près tout ce que nous souhaitions.

Peu de glaciers dans cette région (mais nous le savions); par contre de belles voies rocheuses (de 6 à 12 longueurs) nous ont bien occupés.



Quelques réalisations marquantes: l'Olan (par la VN), l'Obiou (VN et variante des Chatières), et le Mont Aiguille (par la Tour des Gémeaux).

A noter quelques "premières" pour des "petits nouveaux" (petites nouvelles): premières voies sur site naturel, premières grandes voies, premiers rappels en montagne, premières via-ferrata...

A noter aussi la participation de 6 jeunes (- de 18 ans) qui pour certains n'ont pas hésité à passer "en tête" en grandes voies.

Bonne ambiance, entraide, convivialité, émulation, ...

Bref! Un super séjour!

**Christian**



\*\*\*\*\*

**Séjour au lac du Sautet du 30 juillet au 6 août.**

**Découverte d'une belle région des Alpes :**

1er jour : petite rando pour s'échauffer et le lendemain escalade aux Hauts Gicons. Des belles voies de 200 m : une grande première pour moi. Une belle rando en boucle : les cabanes du berger, 700 m de dénivelé.

4ème jour : retour aux Hauts Gicons le matin pour de l'escalade et via ferrata l'après-midi.

5ème jour : journée un peu plus calme pour nous avec visite des vieux villages et rando en bordure du lac du Sautet.

6ème et dernier jour : via ferrata dans les gorges à la sortie du barrage du Sautet et rando en forêt et le long du canal.

Tout ayant une fin, il faut refaire les valises. Une semaine vite passée et bien occupée avec une équipe de gens bien sympa.

**Hubert & Claudine**



## Prendre modèle sur des génies de l'escalade

### Championnat du Monde d'escalade - Paris - 18 septembre 2016

Voici l'une des rares sorties dont les participants de la section montagne n'y vont pas pour faire du sport, mais pour apprendre et se divertir.



Dimanche 18 septembre, midi, le dernier jour du championnat du monde d'escalade se déroulant à Paris était lancé. Lorsque nous sommes entrés - après l'attente dans une file assez longue et d'une fouille corporelle pour chacun d'entre nous -, nous pouvions admirer des grimpeuses de bloc, dont la plupart sont âgées d'une vingtaine d'années voire moins. Elles tentaient de marquer un maximum de points sur une durée de quatre

minutes par parcours et devaient se stabiliser vers la fin pour valider l'essai. Et être suspendu trois secondes minimum à la fin d'un bloc sur des prises qui sont impossibles à saisir pour n'importe quel grimpeur lambda, prouve que ces pratiquantes sont plus que de simples compétitrices sinon des individus montrant ce qu'est l'art de grimper. Un talent qu'elles possèdent dès leur naissance.

Puis, a débuté l'épreuve « grimpe en moulinette sur 15 mètres » pour les paralympiques, amputé d'une jambe mais avec un niveau bien supérieur à la moyenne : du 8a+. « Ce ne sont pas des compétiteurs, mais des héros » annonce l'arbitre, parlant soit en français soit en anglais avec un accent... atypique.

Petite entracte et ensuite arriva l'instant où nous étions tous ébahis : la vitesse femme. Première victoire enregistrée à 8 secondes 67 !!! Il y avait parfois même des écarts se jouant sur



quasiment rien mais permettant de se rapprocher du podium : 9,04 s contre 9,14 s ou bien 8,07 s contre 8,12 s. La finale s'est résumée par la victoire d'une russe (à 7,52 s) et ainsi par la 2<sup>ème</sup> place d'une française (à 7,79 s).



Enfin, dernière épreuve de la journée (et de l'année), l'épreuve de difficulté homme. Une grande voie comportant quelques marques de magnésie pour indiquer le placement des mains et ce parcours était réalisé en tête où toutes les dégaines doivent être attachées par souci de sécurité. Un japonais, un italien, un espagnol mesurant 1,60m, un canadien, deux français, un autrichien, un slovène et un république-tchèque ont fait le meilleur d'eux-mêmes. Le meilleur était le dernier à passer. Ce compétiteur sera le seul à sortir la voie. C'était une performance grandiose, tellement spectaculaire que tous les spectateurs étaient levés.

En ce qui me concerne, se déplacer à Paris afin de voir ces grands sportifs, était tout à fait exceptionnel. Il y a peu de mots pour qualifier ce moment heureux et magique. Nos lèvres étaient suspendues

face aux gestes que faisait le grimpeur. Nous étions joyeux pour eux comme nous avons parfois peur. Il faut revivre ce moment !!!

*Cyril*

#### Quelques avis brefs par rapport à la sortie:

«Une première pour le club: aller voir un championnat du monde alors que nous ne faisons pas de compétition. Un très beau spectacle, très impressionnant! Merci à Nicolas pour l'organisation de cette sortie »

*Christian.*

« J'ai trouvé qu'il y avait une bonne ambiance dans le petit groupe de gens qui sont partis, et que ça valait le coup de voir comment ça fonctionnait ne serait-ce qu'une fois. L'épreuve la plus impressionnante, selon moi, était la vitesse femme. »

*Manon.*

## 1<sup>er</sup> et 2 octobre: un grand rassemblement régional!!!

Un week-end qui rassemblait à Tauves (63) les différents clubs de la Région Centre. Plus de 100 participants et cette année, la nouveauté, c'est l'accessibilité de l'hébergement aux personnes en situation de handicap. Ce qui a permis la venue de nombreuses personnes en fauteuil, ou avec des problèmes pour se déplacer. Le club de Châteauroux qui mène une action importante dans ce domaine était bien représenté.

Pour Beaugency, nos fidèles grimpeurs du mardi étaient là (foyer de l'Herbaudière et APAJH de Meung). Trois personnes supplémentaires, du foyer J. Cartier, avec une éducatrice, complétaient le groupe (12 personnes). Au total, nous étions 26 de Beaugency.



Le samedi, 5 d'entre nous suivaient le stage UFCA. Pour tous les autres (valides ou non), pas de grimpe possible, car de la pluie le matin et quelques averses l'après-midi. Ce sera donc initiation Joëlette le matin et rando avec ces mêmes Joëlettes l'après-midi. Cela paraît assez simple, vu de loin, mais il faut une bonne coordination entre les 2 équipiers. Le circuit que certains font 2 fois car il n'y a pas assez de Joëlettes pour toutes les personnes en fauteuil

(14), n'est pas très difficile. Mais il y a quand même quelques belles montées.

Un apéro sympathique où les discussions vont bon train suivi d'une super "truffade", voilà de quoi terminer la journée en beauté.

Dimanche, la météo étant moins humide, les grimpeurs se retrouvent sur la paroi de la Roche Tuilière. Pour nos grimpeurs du mardi, les 25m de rocher, cela change beaucoup par rapport aux 9m de salle d'escalade. Mais tous participent bien et réalisent de belles performances. L'après-midi, après le départ de 2 minibus, il ne reste plus que des grimpeurs "confirmés" qui vont eux aussi réussir de belles voies.



De leur côté, un groupe de randonneurs repart sur un circuit avec les Joëlettes le matin puis un 2<sup>ème</sup> parcours l'après-midi (sans les Joëlettes qui devaient rentrer de bonne heure)

En conclusion, je retiendrais que le mot de "PARTAGE" qui était annoncé par le Comité Régional comme le thème du week-end s'applique complètement à tout ce que j'ai pu voir pendant ces 2 jours!!!

Des personnes de toutes conditions qui aident des copains ou des inconnus, des grimpeurs de clubs différents qui partent sur une même cordée, des "semi-valides qui aident des "plus handicapés"... Une super ambiance, une entraide de tous et pour tous, quel que soit la personne, le club... et durant tout ce week-end. Un super exemple!!! A renouveler!!!



*Christian*

Quelques mots de 2 participantes:

C'est avec la pluie que nous avons fait le trajet, Vendredi 30 septembre au soir, pour arriver au gîte de Tauves (63). On m'avait promis du soleil, je n'y croyais plus... Samedi ne fut pas plus glorieux côté météo, mais étant à l'abri et au chaud pour la session de formation, je ne m'en souciais guère.

C'est d'abord pour mieux connaître la fédé et par curiosité que je me suis inscrite à l'UFCA (Unité de Formation aux Communes Activités), une formation de base, mais peut-être que par la suite, une formation suivra...

Ce week-end était sous le signe du « Partage », nous avons donc aidé des personnes handicapées à grimper dès le lendemain, un rayon de soleil perçant les nuages, mais pas suffisamment pour réchauffer l'atmosphère. C'était un beau rocher de basalte sur lequel j'ai pu grimper sur du 4c, 5b et un beau 5c à tendance 6a selon moi.

Je remercie les organisateurs de ce séjour, un très bon moment.



*Emilie*

\*\*\*\*\*



Excellent moment de partage, de confiance en l'autre pour équilibrer les joëlettes et rendre la personne handicapée heureuse. Superbe émotion intense le soir quand ils nous reconnaissent et viennent vers nous après quelques regards et sourires échangés.

L'empathie prend toute son importance. Je remercie ici cet échange avec véhémence et espère pouvoir revivre ces instants magiques où ces personnes s'ouvrent à vous et les accompagnateurs partagent aussi leur quotidien à qui veut l'entendre.

Dédicace particulière aux Denis.

*Marie Laure*



# La slackline, une activité méconnue!

Depuis la saison dernière, Virginie ouvre un créneau pour la slackline le mardi soir de 20h00 à 21h30.

Depuis début octobre, l'entraînement ne se passe plus dans la salle d'escalade, un peu trop petite pour cette activité, mais dans la salle de gym (juste à côté)



Venez goûter à cette activité de concentration et d'équilibre.

## La Slack'in Marcillac

### Un grand rassemblement de slackers (et slackeuses)

Du 2 au 4 septembre, la responsable de EB slackline (Virginie), accompagnée par une autre grande personne douée dans cette discipline (Véronique), se sont prêtées à un jeu plutôt amusant à Marcillac la Croisille mais assez difficile : la waterline. L'objectif était simple : rester en équilibre sur la slackline sinon... plouf, dans l'eau.



« Il y avait une ambiance familiale et festive pendant ce weekend », affirme Virginie. « Un évènement où des novices et des confirmés étaient réunis. Les sangles étaient différentes

(par rapport à la distance, à la souplesse et à la masse). Il ne restait plus qu'à se surpasser. Nous sommes toutes les deux parties heureuses. Un weekend grandiose. Hâte d'être à l'année prochaine pour y retourner. »

*Cyril - A partir du témoignage de Virginie*



P.S. : N'hésitez pas à tester vos capacités sur une slackline le mardi, à partir de 20 heures. Sensations garanties !

**L'Etoile Balgentienne Section Montagne  
aux 26km du**



Dans l'ordre d'arrivée :

32<sup>ème</sup>, Christian en 2 h 9 mn et 47 secondes

166<sup>ème</sup>, Nicolas en 2 h 45 mn et 34 secondes



167<sup>ème</sup>, Philippe en 2 h 45 mn et 37 secondes

205<sup>ème</sup>, Jean-Michel en 3 h 20 mn et 8 secondes



C'est une activité que nous lançons cette saison, un parfait complément à l'entraînement de grimpeur.

Venez courir avec nous, c'est ouvert et accessible à tous!!!

Nous savons nous mettre à la portée de débutants

Les mardis: rendez-vous à 19h00 à la salle d'escalade; pour une durée d'environ 1h00

**Nicolas - Christian**

**Réalisation, mise en page et édition de ce bulletin, Françoise, Freddy, Cyril et Christian**