

# MONCONTOUR : MENESTRAIL 2017.....+TRAIL L'URNE A TREGUEUX

voilà nous y sommes à une semaine de la grande messe du trail et en plus sur nos terrains d'entraînement .Nous sommes un grand nombre inscrits sur les différentes distances , alors reste une semaine de repos , pour être en forme au mieux . Semaine dernière dimanche une petite sortie fut organisée sur les terres de hénon avec landéhen ( LE LEC) .S'en est suivi d'un arret bien mérité au foyer .Une sortie bien sympa ma foi !! .

merci david pour l'article dans le télégramme :

Même si la course à pied est un sport individuel, l'objectif numéro un de l'association T3TEAM et de son président Franck Morel est le collectif, toute l'année les membres se retrouvent les mardis, jeudis et dimanche pour des sorties de groupe de plus en plus fréquentées. Dimanche dernier, ils avaient invité les membres de l'association du LEC (Landéhen Endurance Club). Coureurs, marcheurs et vététistes ont pu s'entraîner sur 16 et 22 kilomètres, sur les tracés du prochain Ménestrail. Une matinée conviviale soldée par un apéritif bien mérité



BONNE COURSE A TOUS ET RENDEZ-VOUS APRES A TREDANIEL POUR CEUX QUI VIENNENT MANGER .

---

NOUS AVIONS AUSSI ,TRAIL DE L'URNE A TREGUEUX OU 4 COUREURS ETAIENT PRESENTS SUR LE 11 BORNES POUR 320 PARTICIPANTS :

- 241 ème richard gaudin en 1h11'
- 278 ème mathilde guyomard en 1h16'50"
- 284 ème mélinda pécheux en 1h17'32"

bravo à vous les filles