



CLUB



ATHLÉTIQUE



GIBLOUX



FARVAGNY

INFORMATION AUTOMNE 2014

MAN VS WILD



Agenda 2014

Tous les jeudis	jusqu'au 2 octobre, 19h00, entraînement de préparation au Morat-Fribourg, r.d.v. aérodrome Ecuvillens
Tous les dimanches	8h30, course en groupe, r.d.v. aérodrome Ecuvillens
Sa 16 août	Sortie d'été, tour des Gastlosen
Ve 5 septembre	Championnat interne des adultes
Me 17 septembre	Meeting du soir organisé par le CA Gibloux Farvagny et le CARC Romont au stade du Mouret
Je 9 octobre	Pasta Party groupe « préparer Morat-Fribourg »
Di 23 novembre	2 ^e loto du club
Di 8 février 2015	Cross de Farvagny

Changement d'horaires pour les entraînements du jeudi soir

A la suite d'une séance technique visant à faire le bilan de la saison 2013/2014 et regroupant les moniteurs de tous les groupes d'entraînement du CA Gibloux Farvagny, il a été décidé d'abandonner l'entraînement de gym fitness en raison du manque de participants. Afin de répondre à la demande actuelle et dans une vision globale du club, les plages horaires ont été réorganisées :

18h00-19h30	groupe écoliers (salle de 18h00 à 19h00)
18h30-20h00	groupe cadets/juniors (salle de 19h00 à 20h00)
20h00- 21h30	groupe athlétisme adulte

Merci de prendre note de ce changement d'horaire !

Préparer Morat-Fribourg 2014

Les entraînements ont déjà repris depuis le jeudi 1^{er} mai 2014 et ceci pour la 17ème année. Nous avons prévu 7 groupes d'entraînement de différents niveaux en plus des groupes de marche nordique.

Rendez-vous **tous les jeudis à 19h, du 1^{er} mai au 2 octobre 2014 à Ecuvillens**, buvette de l'aérodrome. Parlez-en autour de vous, il y a de la place pour tout le monde et vous pouvez nous rejoindre à tout moment.

Et afin de clôturer cette saison estivale de course à pied, une pasta party organisée le jeudi 9 octobre 2014 vous permettra de vous remémorer les meilleurs moments, tant des entraînements que de la course Morat-Fribourg.

Championnat interne des adultes

Notre traditionnel concours interne aura lieu le

vendredi 5 septembre 2014
au départ du parcours mesuré du bois Cornard à 18h30

Le gagnant sera celui ou celle qui sera le plus près de son temps qu'il aura estimé au départ. Vous êtes invités à participer nombreux à cette rencontre qui se déroulera sur deux parcours à choix : 4.8 km ou 9.2 km.

Après cette activité, une grillade sera organisée sur place. La viande est offerte, les boissons, salades et desserts sont à apporter par les participants.

Sortie d'été – Tour des Gastlosen

C'est les grandes vacances ! Mais les samedis d'été sont aussi une occasion de se retrouver pour une randonnée autour du splendide massif des Gastlosen le

samedi 16 août 2014

Itinéraire :

Au départ de Chli Sattel (parking 1430m), nous rejoindrons le Chalet du Soldat. Le sentier grimpe ensuite sous les parois des Sattelspitzen jusqu'à la crête puis descend au Col du Loup (1921m) juste en contrebas. Un sentier dans les pâturages passe sous la Rüdigenspitze, et après la bifurcation pour le col de l'Oberberg, le sentier traverse une forêt puis remonte un peu pour atteindre le Chalet du Grat. Il ne reste alors plus qu'à rejoindre Chli Sattel en passant par Musersbergli.

Difficulté :

randonnée T2 (sentier bien tracé), durée 4h30, distance 11.6 km, dénivelé 760m (carte en fin de bulletin)

Rendez-vous :

9h30 au parking de la salle de sport à Farvagny pour ceux qui désirent regrouper les véhicules

10h15 au parking Chli Sattel

Participation :

ouvert à tous, sans inscription

Infos :

Karine Schouwey 076 329 39 61

karine.schouwey@gmail.com

Didier Gobet 026 411 35 21 / 079 400 21 84

gobet.posat@bluewin.ch

Subsistance :

pique-nique tiré du sac, organisé par chaque participant

Remarque :

annulation en cas de forte pluie

Loto

Le prochain loto organisé par le CA Gibloux Farvagny aura lieu le

dimanche 23 novembre 2014

Merci d'inscrire cette date dans votre agenda afin de venir soutenir notre club !!!

Camp d'entraînement 2015

Voilà 2 années que nous regroupons jeunes (2004 et + âgés) et moins jeunes pour un weekend d'entraînement à **Wohlen/AG** (du vendredi soir au dimanche).

En 2015, nous allons renouveler l'expérience. Bien que les informations détaillées vous parviendront en temps voulu, vous pouvez d'ores et déjà réserver les dates **du 17 au 19 avril 2015**.

Dates et heures de reprise des entraînements saison 2014/2015

Sous réserve de modifications (voir site internet)

Athlétisme jeunesse : mardi 2 septembre à 17h pour le groupe 1 (2005 et plus jeunes) et 17h45 le groupe 2 (2002-2004)

mardi 5 août à 18h30 pour le groupe 3 (2001 et plus âgés), uniquement mardi jusqu'au jeudi 4 septembre

Gym parents-enfants : mardi 2 sept. à 9h30 (2 groupes ensemble pour les premières leçons)

Gym enfantine : mardi 2 septembre à 15h45

Marche nordique : mardi 2 septembre à 18h30 (lieu de rdv indiqué sur le site internet)

Gym polysport : mardi 2 septembre à 19h45

Athlétisme adulte : jeudi 30 octobre à 20h00

Consulter le site internet **www.cafarvagny.ch** pour le programme complet.

Coordonnées du comité

Pour rappel, voici les différents moyens de contacter les membres du comité. Les coordonnées des moniteurs, et toutes les informations actualisées sont à disposition sur le site internet www.cafarvagny.ch, que nous vous invitons à consulter régulièrement.

Fonction	Adresse	Contacts	Responsabilités
Présidente	Karine Schouwey Bd de Pérolles 18a 1700 Fribourg	026 321 24 92 076 329 39 61 karine.schouwey@gmail.com	organisation générale; contact avec les autorités; relations avec la FFA et la COA; relations avec l'intersociété; relations avec la commission technique; bulletin d'information; déléguée du groupe jeunesse; matériel & halles
Vice-président	Philippe Berset Imp du Raffort 12 1695 Rueyres-Saint-Laurent	026 411 07 76 079 540 25 62 philippe_berset@yahoo.com	organisation des entraînements de préparation Morat-Fribourg; président du CO cross; organisation du championnat interne adultes
Secrétaire	Martine Russenberger Imp du Plan 25 1730 Ecuvillens	026 411 34 36 078 919 64 34 russenbergerm@edufr.ch	gestion administrative; invitations et convocations; procès verbaux; envoi des diverses communications
Caissier	Didier Gobet Rte St-Jacques 64 1726 Posat	026 411 35 21 079 400 21 84 gobet.posat@bluewin.ch	gestion financière
Membre	Emmanuelle Scherler Rte de Kaisa 35 1726 Farvagny	026 411 02 70 076 452 19 28 escherler@sunrise.ch	gestion des manifestations (lotos et sorties); organisation de la soirée de clôture jeunesse; déléguée FFG et FSG

TOUR DES GASTLOSEN



Legende

Sesselbahn / Télésiège

Gastlosen-express



A Talstation /Départ

Buvette Oberbach

B Bergstation/ Arrivée

Bärghus

C Buvette „des Sattels“

D Chalet du Soldat

E Wolfsort

F Chalet Grat

G Panoramaplatz / Place panoramique

H Trottinettabfahrt

Panoramaweg 600m
Chemin panoramique B > G

Wanderwege
Sentiers pédestres

Geologischer Pfad Gastlosen
Sentier géologique Gastlosen

Gastlosentour
Tour des Gastlosen

Trottinettabfahrt
La descente Trott

