



C L U B

A T H L É T I Q U E

G I B L O U X

F A R V A G N Y

INFORMATIONS

HIVER-PRINTEMPS 2018

Au nom du comité et de la commission technique, nous vous présentons à toutes et tous nos meilleurs vœux pour l'année 2018.

Reprise des entrainements dès le mardi 9 janvier 2018 selon les horaires habituels.

www.cafarvagny.ch

COMITÉ, LES DERNIÈRES NOUVELLES

En octobre, notre club a enfin trouvé son nouveau caissier, il s'agit de Serge Ayer qui a accepté le poste de responsable des finances et a *de facto* intégré notre comité. Sa nomination officielle aura lieu lors de notre prochaine assemblée générale. Nous lui souhaitons d'ores et déjà plein succès dans sa nouvelle tâche et nous nous réjouissons de travailler avec lui.

À VOS AGENDAS, LES PREMIÈRES DATES À RETENIR POUR 2018

Tous les mercredis	18h30 course en goupe, r.d.v. parking de la salle de sport de Farvagny
Tous les dimanches	8h30 course en groupe, r.d.v. aérodrome Écuwillens
Ve 26 janvier 2018	Sortie en raquettes au clair de lune
Sa 3 février 2018	Excursion ski de randonnée
Di 25 février 2018	Cross de Farvagny
Ve-Di 23 - 25 mars 2018	Sortie du Club à Lyon (F) – Marathon Relais Métropole de Lyon
Di 25 mars 2018	1 ^{er} loto du club
Ve-Di 13 - 15 avril 2018	Camp d'entraînement à Wohlen
Ve 20 avril 2018	19h00 Assemblée Générale, Lion d'Or à Farvagny
Je 3 mai 2018	Reprise des entrainements « préparer Morat-Fribourg »
Ve 22 juin 2018	Championnat interne des adultes, cabane du Bois Cornard à Écuwillens
Ma 26 juin 2018	Soirée de clôture athlétisme jeunesse

COUPE FRIBOURGEOISE DES COURSES POPULAIRES 2018

Délai pour les inscriptions groupées par le CAGF : 30 décembre 2017. Pour les retardataires, l'inscription individuelle reste toujours possible lors des premières courses. Ne pas oublier de s'inscrire sous le nom du club ! La première course aura lieu le samedi 13 janvier 2018 à Guin.

CROSS DE FARVAGNY 2018

Le prochain Cross de Farvagny, qui comptera comme championnat fribourgeois de cross ainsi que pour la manche Premium de la Coupe suisse de cross, aura lieu

le dimanche 25 février 2018.

Le parcours situé à côté de la halle de sport sera à nouveau le « terrain de jeu » des coureurs. La compétition, qui accueillera coureurs populaires et élites, répartis en catégories, des plus jeunes aux vétérans, se déroulera selon le programme habituel...

Nous comptons sur votre collaboration pour l'organisation de cette manifestation ainsi que pour la confection de gâteaux et autres pâtisseries. Sans votre précieux coup de main, cette compétition ne pourrait voir le jour. Le cross de Farvagny est une tradition dans le monde de la course à pied et est une très belle carte de visite pour notre club et pour le village.

Dès 8h30	Mise en place
De 10h30 à 14h30	Courses
Dès 15h45	Résultats et rangement
En fin de journée	Clôture de la journée avec souper des collaborateurs

Merci d'avance pour votre soutien à cette manifestation et un grand merci à tout le comité d'organisation :

Responsable	Philippe Berset
Marketing / Libretto	Patrick Neuhaus
Restauration	Sandra Charrière
Infrastructure	Antoine Magnin / Sébastien Piccand
Parcours	Cédric Piccand
Chronométrage / Internet	Olivier Chofflon / Adrien Bosson
Inscriptions / Bureau	Martial Monney

« COURONS ET MARCHONS ENSEMBLE », PARTONS POUR LA 3^{ÈME} DÉCENNIE !

Chaque année, le Club Athlétique Gibloux Farvagny vous propose des entraînements en groupe et ouverts à tous. Comme vous l'avez toujours fait, continuez à en parler autour de vous et rendez-vous tous les jeudis à 19h00,

du 3 mai au 4 octobre 2018

à Écuvillens, à côté du restaurant de l'aérodrome.

LOTOS 2018

Les lotos organisés par le Club Athlétique Gibloux Farvagny auront lieu les

dimanches 25 mars et 4 novembre 2018.

Merci d'inscrire ces dates dans vos agendas afin de venir y participer et ainsi soutenir notre club !!!

SORTIE AU CLAIR DE LUNE, EN RAQUETTE OU SKI DE RANDONNÉE

Cet hiver, Etienne et Martial nous proposent de nous retrouver pour une sortie raquettes ou skis de randonnée...

le vendredi 26 janvier 2018.

C'est l'occasion de passer une super soirée autour d'une délicieuse fondue, dans une cabane à notre disposition...

Programme :

18:00 Rendez-vous au parking communal au centre du village de Farvagny (derrière la Pinte)
19:00 Départ en raquettes pour la cabane de l'Oberegg (1818m). Parking au col du Jaun (1509m).
~20:30 Martial Rouiller nous accueillera au chalet et nous proposera une fondue « maison »
~00:30 De retour à Farvagny

Difficulté : Facile. Montée à la cabane : environ 1h00.

Coût : Fondue/boissons/transport: CHF 20.00

Matériel :

Habits chauds/gants/bonnet, souliers de marche ou chaussures après-ski ou chaussures coques
Raquettes et bâtons de ski (chacun s'organise)
Lampe frontale (ou évt. lampe de poche)
Eventuellement gûêtres et petite gourde pour la marche

Renseignements et inscriptions :

Jusqu'au **lundi 22 janvier 2018** auprès d'Etienne Savary (etisavary@gmail.com – 079 240 18 15).

Merci d'indiquer nom, prénom, nombre de participants, numéro de téléphone, et si tu peux mettre un véhicule à disposition.

EXCURSION SKI DE RANDONNÉE POUR TOUT UN CHACUN

Après la sortie en terre vaudoise dans la région des Plans-sur-Bex, Olivier nous propose cette année une excursion en terre bernoise, à l'Albristhorn (2762m.), un sommet majeur des Préalpes bernoises et une des plus belles courses à ski de randonnée du Simmental.

Si tu es intéressé(e), réserve... **le samedi 3 février 2018.**

Dénivelé : +1300m

Niveau : skieur moyen

Durée de la montée : 3h30

Matériel de base : skis de randonnée (DVA, pelle, sonde, couteaux suivant conditions)

Rendez-vous : 7h00, parking JPF à Rossens

Renseignements et inscriptions : jusqu'au **31 janvier** auprès d'Olivier (079 654 14 58) ou Didier (079 400 21 84).

ENTRAINEMENT TRAIL, UNE NOUVELLE ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR VOTRE CLUB

À compter de début avril 2018, le Club Athétique Gibloux Farvagny proposera une nouvelle activité trail tous les mardis soirs sur les sentiers du Gibloux. L'idée est de donner des entraînements spécifiques pour la course de montagne ou trail. Tous les coureurs sont les bienvenus : des débutants voulant se lancer un premier objectif sur une course de montagne aux confirmés voulant peaufiner leur technique. Alors n'hésite pas et viens faire chauffer tes mollets dans le Gibloux !

Des informations détaillées (horaire, lieu de rendez-vous, etc.) seront disponibles sur notre site internet dès le mois de mars 2018

RÉSULTATS 2017– DE SUPERBES PERFORMANCES !!! BRAVO !!!

CAGF Interclub mixte Joanna Bourke Martignoni	2 ^e Coupe Fribourgeoise des courses populaires 1 ^e Championnat fribourgeois de trail 27km (F40) 2 ^e Championnat fribourgeois de course de montagne (F40)
Monique Brodard Jana Waldmeyer	2 ^e Morat-Fribourg (F60) 1 ^e Coupe fribourgeoise des courses populaires (F60) 2 ^e Championnat suisse de 10km sur route (F60)
Michel Chappuis Bernardin Chavailleaz	3 ^e Coupe fribourgeoise des courses populaires (M60) 1 ^e Coupe fribourgeoise des courses populaires (M70) 1 ^e Championnat fribourgeois de cross (M70) 2 ^e Championnat suisse de course de montagne (M70)
Thierry Marchon Gabriel Piccand Bernard Terreaux	1 ^e Championnat fribourgeois de trail 27km (M20) 2 ^e Coupe fribourgeoise des courses populaires (M60) 1 ^e Championnat suisse de 10km sur route (M65) 1 ^e Championnat suisse de course de montagne (M65) 1 ^e Coupe fribourgeoise des courses populaires (M60) 1 ^e Championnat fribourgeois de cross (M60) 2 ^e Morat-Fribourg (M65)
Cécilia Bovey Charline Kapeller Adrien Bosson	3 ^e Finale cantonale Mille Gruyère (W13) 3 ^e Championnat fribourgeois disque (U20W) 1 ^e Championnats régionaux en salle 50m (Hommes) 1 ^e Championnat fribourgeois en salle 50m (Hommes)
Mathieu Jungo	2 ^e Championnat fribourgeois 100m (U18M) 2 ^e Champ. suisse de relais olympique (U18M), équipe COA 3 ^e Championnat suisse de relais 4x100m (U18M), équipe COA
Guillaume Kapeller Antonin Magne	2 ^e Championnat fribourgeois 1500m (U18M) 1 ^e Finale cantonale Mille Gruyère (M11) 2 ^e Finale suisse Mille Gruyère (M11) 1 ^e Finale cantonale UBS Kids Cup (M11) 21 ^e Finale suisse UBS Kids Cup (M11)
Bruno Oberson	1 ^e Finale cantonale Swiss Athletics Sprint 60m (M11) 1 ^e Finale cantonale Mille Gruyère (M14) 16 ^e Finale suisse Mille Gruyère (M14)
Matthieu Russenberger	2 ^e Championnat fribourgeois hauteur (U18M) 3 ^e Championnat fribourgeois longueur (U18M)
Valentino Sansonnens Grégory Stulz	3 ^e Finale cantonale Swiss Athletics Sprint 50m (M09) 1 ^e Championnats régionaux 100m, 200m et 400m (U18M) 1 ^e Championnat fribourgeois 100m (U18M) 1 ^e Championnat fribourgeois en salle 50m (U18M) 2 ^e Champ. suisse de relais olympique (U18M), équipe COA 3 ^e Championnat suisse de relais 4x100m (U18M), équipe COA 5 ^e Championnat suisse 200m (U18M) 7 ^e Championnat suisse en salle 50m (U18M)
Guillaume Kapeller / Grégory Stulz / Mathieu Jungo / Julien Rudolf Anouk Van der Burgt / Cécilia Bovey / Jeanne Berset	1 ^e Championnat fribourgeois de relais olympique (U18M) 2 ^e Championnat fribourgeois de relais 3x1000m (U16W)

Meilleures performances fribourgeoises U18M établies en 2017

150m	16.92	Grégory Stulz
400m	49.14	Grégory Stulz
4x100m	43.67	Mathieu Jungo, Grégory Stulz (COA)