



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 2015/2016



Au nom du comité et de la commission technique, nous vous présentons à toutes et tous nos meilleurs vœux pour l'année 2016

Reprise des entrainements dès le mardi 5 janvier 2016 selon les horaires habituels.

www.cafarvagny.ch

Agenda 2016 – quelques dates à retenir !

Tous les mercredis	19h00 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 Ecuwillens
Di 10 janvier 2016	1 ^{er} loto du club
Ve 22 janvier 2016	Sortie en raquettes au clair de lune
Sa 30 janvier 2016	Excursion ski de randonnée
Di 21 février 2016	Cross de Farvagny
Ve 11 mars 2016	19h00 Assemblée Générale, Lion d'Or à Farvagny
Sa-Di 19-20 mars 2016	Sortie du club au semi-marathon des Nuits-St-Georges
Ve-Di 8-10 avril 2016	Camp d'entrainement à Wohlen
Je 12 mai 2016	Reprise des entrainements « préparer Morat-Fribourg »

Cross de Farvagny 2016

A l'occasion du prochain Cross de Farvagny, les meilleurs athlètes se disputeront le titre de champion fribourgeois et comptabiliseront des points pour la Swiss Athletics Cross Cup.

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...

le dimanche 21 février 2016

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 belle carte de visite pour notre club et pour le village.

- Dès 8h30 Mise en place
- De 10h30 à 14h40 Courses
- Dès 15h45 Résultats et rangements
- Clôture de la journée avec soirée des collaborateurs

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

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

Lotos 2016

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

dimanches 10 janvier et 2 octobre 2016

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

Semi-marathon de Nuits-St-Georges

En 2016, le club innove et propose à ses membres une escapade sportive et récréative à Nuits-St-Georges...

les 19 et 20 mars 2016

A cette occasion, les plus sportifs se lanceront sur un semi-marathon ou un 10km avant de profiter des animations proposées dans le village.

Une confirmation parviendra prochainement aux membres pré-inscrits.

Soirée au clair de lune, en raquettes ou skis de randonnée

Comme chaque année, Etienne et Martial nous proposent de nous retrouver pour une sortie nocturne en raquettes ou skis de randonnée...

le vendredi 22 janvier 2016

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

18h00 Rendez-vous au parking communal au centre du village de Farvagny (derrière la Pinte)
19h00 Départ en raquettes ou skis de randonnée depuis le parking au col du Jaun (1509m) en direction de la cabane de l'Oberegg (1818m)
Niveau : Facile
Durée de la montée : environ 1 heure

Coût : Fondue, boissons et transport : CHF 20.- / personne

Matériel :

- Habits chauds, gants, bonnet, guêtres
- Lampe frontale (évent. lampe de poche), évent. boisson pour la marche
- Souliers de marche, chaussures après-ski ou chaussures coques
- Raquettes, skis de randonnée, ou snowboard, bâtons de ski (chacun s'organise)

A noter : A lieu par tous les temps... En cas de mauvais temps, la chaleur du chalet nous accueillera et l'ambiance nous réchauffera... Prévoyez des vêtements de rechange !

Renseignements et inscriptions :

Jusqu'au **17 janvier 2016** auprès d'Etienne Savary (etisavary@gmail.com - 026 411 18 41 ou 079 240 18 15).

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

Participation limitée à 30 personnes.

Excursion ski de randonnée pour tout un chacun

Après la belle sortie poudreuse de la saison passée, Olivier nous propose cette année une excursion « ski de randonnée » dans la région du Gantrisch... Si tu es intéressé, réserve...

le samedi 30 janvier 2016

Dénivelé : +1000m
Niveau : Facile (ouvert à tous, de tout niveau)
Durée de la montée : environ 3 heures

Matériel de base :

- Skis de randonnée
- DVA/ARVA, pelle

Renseignements et inscriptions :

Jusqu'au **27 janvier 2016** auprès d'Olivier Chofflon (olivier@chofflon.ch - 079 654 14 58) ou Didier Gobet (gobet.posat@bluewin.ch - 079 400 21 84).

A noter : Les participants inscrits recevront le détail des informations.

Résultats 2015 – De superbes performances !!! BRAVO !!!

CAGF Interclub mixte	1 ^o Coupe fribourgeoise des courses populaires
CAGF Interclub femmes	1 ^o Morat-Fribourg
Joanna Bourke-Martignoni	1 ^o Coupe fribourgeoise des courses populaires (F40) 1 ^o Championnat fribourgeois 5000m (élite) 2 ^o Morat-Fribourg (F40) – 9 ^o femme et 1 ^o fribourgeoise 2 ^o Championnat fribourgeois cross (F40) 2 ^o Championnat fribourgeois 10km sur route (F40)
Monique Brodard	2 ^o Coupe fribourgeoise des courses populaires (F50) 3 ^o Morat-Fribourg (F55)
Stéphanie Monney	2 ^o Morat-Fribourg (F45)
Christelle Romanens	1 ^o Coupe fribourgeoise des courses populaires (F20) 1 ^o Corrida Bulloise (F20)
Jana Waldmeyer	2 ^o Championnat fribourgeois cross (F50) 2 ^o Championnat fribourgeois 10km sur route (F50)
Gilles Barras	3 ^o Championnat fribourgeois cross (M50)
Michel Chappuis	2 ^o Coupe fribourgeoise des courses populaires (M60)
Bernardin Chavaillaz	1 ^o Coupe fribourgeoise des courses populaires (M70) 1 ^o Championnat fribourgeois 10km sur route (M70) 3 ^o Morat-Fribourg (M70)
Gabriel Piccand	1 ^o Championnat fribourgeois cross (M60) 3 ^o Coupe fribourgeoise des courses populaires (M60) 3 ^o Championnat suisse 10km sur route (M60) 2 ^o Championnat d'Europe Masters 10km par équipe, 3 ^o relais cross, 3 ^o semi-marathon par équipe
Bernard Terreaux	1 ^o Swiss Masters Laufcup (M60) 1 ^o Coupe fribourgeoise des courses populaires (M60) 1 ^o Championnat fribourgeois 10km sur route (M60) 1 ^o Corrida Bulloise (M60) 2 ^o Morat-Fribourg (M60) 2 ^o Championnat d'Europe Masters 10km par équipe
Aïda Balmer	2 ^o Championnat fribourgeois 100m (U20W)
Marine Brülhart	3 ^o Finale cantonale Swiss Athletics Sprint 60m (W11)
Salomé Chofflon	2 ^o Championnat région ouest 800m (U18W) 2 ^o Championnat fribourgeois 1500m (U18W) 2 ^o Finale cantonale Mille Gruyère (U18W)
Adrien Bosson	1 ^o Championnat fribourgeois 100m (Hommes)
Mathieu Jungo	1 ^o Championnat fribourgeois 80m (U16M) 1 ^o Finale cantonale UBS Kids Cup (M15) – 12 ^o Finale suisse 3 ^o Finale cantonale Swiss Athletics Sprint (M15)
Romain Kolly	1 ^o Championnat suisse de relais 5x80m (U16M), équipe COA 3 ^o Championnat fribourgeois 1500m (U18M)
Antonin Magne	2 ^o Championnat suisse de relais 3x1000m (U18M), équipe COA 1 ^o Finale cantonale Mille Gruyère (M9) 2 ^o Finale cantonale UBS Kids Cup (M9) 3 ^o Finale cantonale Swiss Athletics Sprint 50m (M9)
Matthieu Russenberger	2 ^o Championnat fribourgeois hauteur (U16M)
Grégory Stulz	2 ^o Championnat fribourgeois 80m (U16M) 2 ^o Finale cant. Swiss Athletics Sprint 80m (M15) – 8 ^o Finale suisse 1 ^o Championnat suisse de relais 5x80m (U16M), équipe COA
Marion Monney / Salomé Chofflon	
Charline Kapeller / Emeline Brülhart	3 ^o Championnat fribourgeois de relais olympique (U18W)
Guillaume Kapeller / Matthieu Russenberger	
Julien Rudolf / Luc Russenberger	2 ^o Championnat fribourgeois de relais 4x100m (U16M)