



CLUB



ATHLÉTIQUE



GIBLOUX



FARVAGNY

# INFORMATIONS HIVER - PRINTEMPS 2020



## **1945-2020 75 ans du CAGF**

S'il s'agissait d'un mariage, nous pourrions prétendre à nos noces d'albâtre et ériger une statue à notre effigie pour marquer le coup. Restons humbles et laissons les statues et leur immuabilité de côté. Le CAGF, lui, bouge, s'adapte, évolue et surtout se renforce, se fortifie année après année et cela depuis 1945, grâce à ses membres. Jeunes depuis peu et jeunes depuis longtemps, tous ont contribué durant 75 ans au développement de ce club. Chaque personne y laisse tôt ou tard une trace. Merci à toutes et tous. Les festivités seront lancées le 7 mars par notre Cross qui accueille cette année le Championnat Suisse. Le comité d'organisation s'affaire depuis plus d'une année à cette manifestation et nous pouvons le remercier pour le travail déjà accompli. Ce sera l'occasion de fêter notre anniversaire avec toute la région du Gibloux.

Il nous tenait également à cœur de faire profiter à tous nos membres de cet anniversaire, sans que l'un ou l'autre d'entre vous soit astreint à une tâche. Pour cela, une journée récréative vous sera proposée le samedi 29 août 2020 afin de partager un moment agréable et conviviale ensemble. Réservez d'ores et déjà cette date. Plus d'informations suivront...

Enfin, comme pour chaque anniversaire, il est toujours agréable d'en garder un souvenir matériel, nous profiterons de l'occasion pour renouveler nos équipements de sport. Là également, les informations suivront....

Cher(e)s membres et ami(e)s, le comité du CAGF vous présente ses meilleurs vœux pour 2020 et de belles fêtes de fin d'année.

Pour le comité  
Votre président  
Olivier

## Agenda 2020 - quelques dates à retenir !

Tous les mercredis	18h30 course en groupe, rdv parking de la salle de sport de Farvagny
Tous les dimanches	8h30 course en groupe, rdv aérodrome Ecuwillens
Di 19 janvier	Excursion ski de randonnée, Vallée de la Jogne
Ve 24 janvier	Initiation ski de fond, Mont de Riaz
Ve 7 février	Sortie raquette, Cabane de l'Oberegg
Di 16 février	Excursion ski de randonnée, Männliflue
<b>Sa 7 mars</b>	<b>!!!! CHAMPIONNAT SUISSE DE CROSS à FARVAGNY !!!!</b>
Di 15 mars	Excursion ski de randonnée, Argentière
Ve 27 mars	<b>Assemblée générale CAGF, Salle communale à Farvagny</b>
Ma 21 avril	Reprise des entraînements de trail, 19h00 à la Vuisterna
Ve-Di 17-19 avril	Camp d'entraînement à Wohlen
Je 7 mai	Reprise des entraînements "Courons et marchons ensemble"
Di 31 mai	1e loto du club
Ve 19 juin	Championnat interne adulte
Sa 29 août	Sortie récréative 75 ans CAGF
Di 15 novembre	2e loto du club
Sa 28 novembre	Sortie biannuelle du Club à la Neuveville - pour les 18 ans et +

## Les Championnats Suisses de Cross 2020 à Farvagny !

Comme vous le savez maintenant toutes et tous, notre Club athlétique Gibloux Farvagny fêtera ses 75 ans en 2020. A cette occasion, nous nous sommes donnés comme défi d'accueillir la crème des athlètes suisses et espérons-le quelques internationaux à l'occasion **des Championnats Suisses de Cross**. Nous profitons de ce bulletin pour vous remercier toutes et tous de votre participation à la vente de produits locaux. Ce fut un franc succès. Les marges sur les ventes que nous avons pu dégager ont d'ores et déjà couvert une partie des coûts liées aux préparatifs. Ces derniers avancent à grands pas. Les libretos et flyers ont été imprimés et sont en cours de distribution, le site internet ([www.cross2020.ch](http://www.cross2020.ch)) est opérationnel et les inscriptions ouvertes sur ([www.mso-chrono.ch](http://www.mso-chrono.ch)). Comme à l'habitude, la finance d'inscription sera offerte à tous les membres du club. Enfin un « LIVE TV » est prévu sur [www.ATHLE.ch](http://www.ATHLE.ch). Notre belle région du Gibloux sera ainsi mise à l'honneur le temps d'une journée. Nous vous donnons donc toutes et tous rendez-vous **le samedi 7 mars 2020** à la salle communale de Farvagny.

Le Comité d'organisation

## **!Changement! Assemblée Générale CAGF 2020**

Suite au changement d'affectation de la salle du Lion d'Or, notre assemblée générale se tiendra à la salle communale de Farvagny le vendredi 27 mars. Elle sera suivie du traditionnel souper offert à tous les membres présents. Prenez-en bonne note et venez nombreuses et nombreux.

## **!NOUVEAU! Initiation au ski de fond, style skating ou classic**

En été, le Gibloux est un lieu apprécié par les trailers du CAGF, en hiver c'est aussi un cadre magnifique pour la pratique du ski de fond. Afin de découvrir les atouts de ce sport complet, une initiation est organisée pour la première fois dans le cadre du CAGF.

Où : Le Chalet Neuf aux Monts de Riaz

Quand : vendredi 24 janvier à 17h45

Prix : 30 CHF / personne (Location matériel : 15 CHF, vignette d'accès aux pistes : 5 CHF, cours par des moniteurs : 10 CHF)

Matériel : Possibilité de louer sur place skis, chaussures et bâtons. A prendre : une lampe frontale et des habits appropriés et chauds.

Niveau requis : bienvenue à tous, y compris les débutants !

Après-ski : afin de récupérer des efforts fournis et de partager nos impressions, la buvette du Chalet Neuf offre la possibilité de se restaurer sur place après l'initiation.

Inscriptions et renseignements : jusqu'au 10 janvier auprès de Nicolas Dubey  
– [nicolas.dubey@gmail.com](mailto:nicolas.dubey@gmail.com) – 079 236 30 12.

Un minimum de 6 inscriptions est nécessaire pour que l'initiation ait lieu.

## Sorties ski de randonnée

Au vu du succès de la saison 2019, Olivier nous propose pour 2020, à nouveau trois sorties réparties entre janvier et mars à l'échelle de difficulté progressive. Vous trouvez ci-dessous les propositions en détails.

La première sortie sera l'occasion de faire un bref rappel des notions des base de sécurité et la participation est vivement recommandée à ceux qui désireraient participer aux autres sorties.

### **Dimanche 19.01.2020, vallée de la Jogne**

Nombre maximum de participants : 12

Dénivelé : +1000/-1000m.

Difficulté technique : F (facile)

Exigences physiques : B (plutôt exigeante)

Temps total : 5h

Programme : Course en fonction des conditions du moment. Rappel des notions de base de sécurité avalanche.

Matériel: de base pour le ski de randonnée (DVA, pelle, sonde, couteaux suivant conditions)

Rendez-vous : 7h30, parking JPF à Rossens

Prix : frais de transport selon nombre de participants

Renseignements et inscriptions : Jusqu'au **16 janvier 2019** auprès d'[Olivier](#) (079 654 14 58)

Adjointe : Christian

### **Dimanche 16.02.2020, Männliflue (2652m.)**

Nombre maximum de participants : 10

Dénivelé : +1300/-1300m.

Difficulté technique : PD (peu difficile)

Exigences physiques : B (plûtôt exigeante)

Temps total : 5 à 6h

Programme : C'est la plus belle randonnée du Diemtigtal entre Adelboden et Simmental.

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

Rendez-vous : 6h30, parking JPF à Rossens

Prix : frais de transport selon nombre de participants

Renseignements et inscriptions : Jusqu'au **13 février 2019** auprès d'[Olivier](#) (079 654

14 58)

Adjoint : Christian

**Dimanche 15.03.2020, Argentière, les 3 cols (3323 m.)**

Nombre maximum de participants : 8

Dénivelé : +1300/-2800m.

Difficulté technique : PD+ (peu difficile +)

Exigences physiques : C (exigeante)

Temps total : 6h à 7h

Programme : En route sur les glaciers du Mont-Blanc sur la première partie de la haute-route Chamonix-Zermatt et une magnifique descente de -2800m.

Matériel: de base pour le ski de randonnée (DVA, pelle, sonde, couteaux) + baudrier, crampons, sac à dos avec fixation pour skis.

Rendez-vous : 6h00, parking JPF à Rossens

Prix : téléphérique des Grands-Montets + frais de transport selon nombre de participants

Renseignements et inscriptions : Jusqu'au **12 mars 2019** auprès d'[Olivier](#) (079 654 14 58)

Adjoint : Christian

Exigences physiques :

Il y a quatre niveaux d'exigences physiques :

- A - peu exigeante : 3 - 5 h temps total; env. 800m montée
- B - plutôt exigeante : 4 - 7 h temps total; env. 800 - 1300m montée
- C - exigeante : 6 - 10 h temps total; env. 1300 - 1600m montée
- D - très exigeante : plus que 10 h temps total; montée plus de 1600m

## Sortie raquettes au clair de lune

Nous avons à nouveau l'occasion de nous retrouver pour une sortie raquettes...

**Vendredi 7 février 2020**

### 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. Parking au col du Jaun.  
~21:00          Martial Rouiller nous accueillera au chalet et nous proposera une fondue "maison"  
~01 :00          De retour à Farvagny  
Difficulté :    Facile. Montée à la cabane : environ 1h15. Retour voiture en 45 min.  
Coût :           Fondue/boissons/transport: 20 Fr.-.

### 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 evt lampe de poche)
- Éventuellement guêtre
- Éventuellement petite gourde pour la marche

Délai d'inscription:    lundi 4 février 2020  
Participation limitée:    30 personnes  
Renseignements :    079/240 1815

A noter : A lieu par tous les temps (par mauvais temps, la chaleur du chalet nous accueillera sur place et chacun prévoira le rechange...)

----- Inscription -----

Nom et Prénom: \_\_\_\_\_

Nombre de personnes : \_\_\_\_\_

Numéro téléphone : \_\_\_\_\_

J'ai un véhicule à disposition si nécessaire : oui / non

A retourner à: Etienne Savary, Court Chemin 11, 1726 Farvagny ou par e-mail à [etisavary@gmail.com](mailto:etisavary@gmail.com) ou par message au 079/240 1815

## Performances 2019

Salomé Magne	1 <sup>e</sup> Finale Cantonale Mille Gruyère (U10), 4.18.04
Monney Emma Baudin Lucie Kapeller Gwendoline	2 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois de relais 3 x 1000 m (U14W), 11.04.09
Antonin Magne	3 <sup>e</sup> Finale cantonale Mille Gruyère (U14), 3.14.34
Rémi Bart	1 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois hauteur (U18), 1.86 m 2 <sup>e</sup> Championnat romand en salle hauteur (U18), 1.80 m 1 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois en salle, hauteur (U18), 1.75 m 2 <sup>e</sup> Championnat romand actifs hauteur (Hommes) 1m80
Fabien Morel	3 <sup>e</sup> Finale cantonale Mille Gruyère (U18), 3.08.06
Corentin Chofflon	3 <sup>e</sup> Morat-Fribourg (U18), 33.22 (depuis Courtepin)
Arnaud Monney	1 <sup>e</sup> Morat-Fribourg (U18), 31.28 (depuis Courtepin)
Luca Russenberger	1 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois saut en longueur (U18), 5.37 m 2 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois hauteur (U18) 1m60
Bruno Oberson	2 <sup>e</sup> Morat-Fribourg (U18), 33.21 (depuis Courtepin)
Marion Monney	1 <sup>e</sup> FriRun Cup (F19), 590 / 600 points 2 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois 5000m (U20W), 19.20.10 2 <sup>e</sup> Morat-Fribourg (U20W), 1h17.50
Julien Rudolf	1 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois 100m (U20), 11.39 1 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois en salle 50 m (U20), 6.30 3 <sup>e</sup> Champ. suisse de relais olympique (U20), COA, 3.22.12
Matthieu Russenberger	1 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois saut en longueur (U20), 5.67 m 2 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois hauteur (U20), 1.75 m
Charline Kapeller	1 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois lancé du disque (Femme), 19.75 m
Adrien Bosson	1 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois 100m (Homme), 11.34 1 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois en salle, 50 m (Homme), 6.28
Pascal Berset	2 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois de Cross (Homme) 3 <sup>e</sup> FriRun Cup (M20), 559 / 600 points
Russenberger Luca Bosson Adrien Russenberger Mathieu Rudolf Julien	1 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois de relais 4x100m (Homme), 45.40
Stéphanie Monney	2 <sup>e</sup> FriRun Cup (F40), 581 / 600 points
Joana Bourke Martignoni	1 <sup>e</sup> Morat-Fribourg (F45), 1h08.51
Jana Waldmeyer	1 <sup>e</sup> FriRun Cup, (F60), 600 / 600 points 1 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois 10 km sur route (W60), 44.26
Monique Brodard	2 <sup>e</sup> FriRun Cup (F60), 395 / 600 points
Antoine Geinoz	3 <sup>e</sup> FriRun Cup (M60), 558 / 600 points
Gaby Piccand	2 <sup>e</sup> Masters Laufcup smrun (M65)
Bernard Terreaux	1 <sup>e</sup> Morat-Fribourg (M65), 1h12.43 1 <sup>e</sup> Masters Laufcup smrun (M65) 1 <sup>e</sup> FriRun Cup (M60), 600 / 600 points 2 <sup>e</sup> Championnat fribourgeois 10 km sur route (M60), 39.41
Bernardin Chavallaz	2 <sup>e</sup> Masters Laufcup smrun (M75)



