



Rendez-vous importants !

**09/11/2024 de 9:30 À 12:00
TESTS PERFORMANCE
ET VO2**

**14/11/2024 à 19:30
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
ORDINAIRE**

*Les convocation et toutes les
infos vont ont été envoyées
par mail.*

**VENEZ NOMBREUX, c'est
votre club!**

Communication

**POUR TOUTES INFOS OU
DEMANDES:**

free-runners.ch

[instagram.com/free_runners_geneve](https://www.instagram.com/free_runners_geneve)

freerunnersgeneve@gmail.com

079'905'95'34

Le coach vous recommande!

**COURSES CLÉS DES ENVIRONS
DE NOVEMBRE ET DÉCEMBRE**

Trans'Onésienne > 24/11/2024

Meyrin Run > 30/11/2024

Course de l'Escalade > 07/12/2024

**N'OUBLIEZ PAS DE RAPIDEMENT
VOUS INSCRIRE POUR LE
GENERALI GENEVE
MARATHON, via le lien qui
vous a été transmis pour
l'équipe Free Runners Genève**

*Pour info, vous trouverez
toutes les courses en Suisse
par ici: guide.swiss-running.ch*

INFORMATIONS D'AUTOMNE

Octobre / Novembre 2024

Chers Runners,

Le temps file à toute allure, et vous aussi!

Encore de nombreuses représentations de notre fier jeune club dans les courses les plus variées et pour tous les âges depuis la rentrée scolaire, et beaucoup d'entre vous sont montés sur les podiums... Félicitations!

De Genève à Majorque, en passant par Barcelone, Lausanne, Fribourg, et même le KM Vertical de Fully qui a été affronté par notre Président Patrick Racloz, et avec une superbe représentation record au Demi de Jussy, vous vous êtes tous dépassés et avez porté haut les couleurs de Free Runners!

Les températures baissent, et les journées deviennent courtes! Pensez à vous couvrir et à vous équiper de signalisations lumineuses lors de vos sorties nocturnes. Les juniors «avancés» du lundi soir vont d'ailleurs s'entraîner dès 17:00 au lieu de 17:15 à partir de lundi prochain 4 octobre pour profiter de 15 minutes de lumière naturelle supplémentaire.

Notez bien dans vos agendas les dates importantes du samedi 9 novembre, test de performance et VO2 à la piste d'athlétisme de Sous-moulin, et le jeudi 14 novembre, car nous vous attendons nombreux à l'Assemblée Générale de votre club!

Au plaisir de vous (re)trouver en pleine forme sur les pistes, routes et sentiers!

Le comité Free Runners Genève



*Le club a été largement
représenté sous le soleil
couchant du
Demi de Jussy!*

14/09/2024

