

Forum des coureurs

Après l'Hivernale des Coursières du 16 janvier 2011

Encore et toujours, bravo et merci.

Les Coursières sont vraiment une excellente manière de commencer l'année.

Le gâteau était délicieux aussi et l'organisation toujours au meilleur de sa forme.

À bientôt.

Serge Peyrelong.

Encore bravo pour l'organisation et la gentillesse de tous

Jean-Pierre Lambert, 1^{er} V2 sur 30 km

Beau parcours, course bien organisée, avec de bons ravitos (soupe à l'arrivée bien appréciable !) et des bénévoles bien sympathiques.

Béatrice Crivello, 1^{ère} V1 sur 17 km

C'était la première fois que je participais à l'hivernale et je la conseillerai sans hésitations car tout est parfait !

Fabrice Cury, 17 km

;-) Bravo à tous les organisateurs pour la 10^{ème} des Coursières. Merci à Jean Pierre : toujours le petit mot pour les coureurs.

Longue vie à cette course et aux Coursières.

Serge Raynard, 17 km

*Encore bravo pour votre organisation et la convivialité de l'épreuve,
Arnaud Brémont*



Un grand Merci pour votre course. Y participer fut un grand plaisir. En plus du parcours et des paysages, j'ai beaucoup apprécié la gentillesse des bénévoles qui nous ont sans cesse encouragés le long du parcours.

J'ai profité de la météo pour faire qq photos pendant la course. Elles sont visibles ici :

<http://jmsport.atpic.com/cap/hivernalecoursieres2011>

*Amicalement,
Jean-Michel Sanglerat, 30 km*

Il faisait bO, à ST Martin en O, le réveil n'a pas sonné assez tO, ... alors incognitO, pas de chronO ... mais !! du gatO bien mérité à l'arrivée. L'année prochaine il faudra se lever plus tO.

Patricia Auriemma

La luminothérapie

C'est très tendance la luminothérapie!

- *prenez une bonne pincée de joggeurs un peu dépressifs des frimas précoces et abus festifs de fin d'année, mais pas trop,*
- *baladez les une grande journée en plein soleil tiède de janvier sur les monts et les vaux des Coursières avec juste ce qu'il faut de gadoue pour une petite régression primale,*
- *mêlez-y quelques belles coureuses bien trottantes pour leur petite libido un peu sommeillante,*
- *ajoutez moult potes qui papotent entre deux halètements de l'effort rédempteur pour re-socialiser le tout,*
- *comblez les de sérieux casse-dalles pour satisfaire leur métabolisme stimulé (avec une salubre soupe aux pâtes concoctée par des organisateurs maternants et attentifs au moindre de leurs désirs égocentrés)*
- *et affichez des résultats un peu flatteurs, surtout dans les catégories vieillissantes, comme une caresse à leur narcissisme toujours prêt à recevoir ces douceurs,*
- *et vous aurez traité tout ce joli monde pour un coût plus que modique! pas compliqué (sauf pour les organisateurs) et pas cher,*



Voilà comment traiter la déprime des français!

Un très grand merci à nos thérapeutes de l'ASOS!

Et vivement les Coursières de printemps pour terminer la cure!

Claude, anonyme réjoui et reconnaissant!

*J'ai fait l'ultra en 2009.....
j'ai fait l'hivernale en 2011 avec le même plaisir :-))
1^{ère} course de la saison avec de superbes points de vue,
des ravitos toujours bien garnis, des bénévoles
toujours souriants
.....bref une course familiale comme je les aime
je reviendrai c'est évidentsur l'une ou sur
l'autre.....
ou pourquoi pas sur les 2*

Frédéric Burg, 77ème sur le 30 km

Je vous remercie pour cette longue matinée passée à St Martin en Haut. Nous avons été enchantés par ce superbe tracé à travers les Monts du Lyonnais (très bon balisage) et par l'accueil des bénévoles, une organisation au top qu'on aimerait rencontrer sur toutes les courses !

A conseiller pour tous les passionnés de trail et de beaux paysages.

Fabien Ruf , 30 km, et les membres de Mach3triathlon

De mieux en mieux ...

Alors là franchement, je peux vous dire qu'aux Coursières, ils savent accueillir. Ils ne font pas les choses à moitié chez ATOS. J'avais été plus qu'enchanté par mon expérience de l'Hivernale des Coursières en 2009 et tout autant satisfait par la version ultra l'année dernière mais ce dimanche mon curseur satisfaction a pulvérisé le mur du son dans sa progression vers les sommets ... l'a même fait une grosse tache au plafond le bougre.

Un petit cr de cette balade dominicale sous le soleil des Monts du Lyonnais :

<http://www.arthurbaldur.fr/index.php/2011/01/21/hivernale-des-coursieres-2011/>

Cette matinée à Saint-Martin en Haut fut fort sympathique en partie grâce à la météo mais surtout grâce à l'efficacité des organisateurs et au dévouement des bénévoles. Un grand merci à vous. Vous êtes au top.

Arthurbaldur.

Bonjour,

J'ai participé cette année et pour la 1^{er} fois au 30 Km. Ce fut un régal.

Ce trail est inscrit sur mon agenda pour les années futures.

Je suis inscrit au 50 Km du mois de Mai qui j'espère se passera aussi bien que le 30

Merci et bravo aux organisateurs pour cette matinée conviviale

Bob

Avec le recul d'une semaine de repos, un immense coup de chapeau à vous tous, organisateurs. Un sourire et un encouragement à chaque croisement de sentiers, et la sécurité à toutes traversées de routes. L'ambiance décontract' et familiale de ce rendez-vous sont les ingrédients de base de la réussite de celui-ci. En espérant que les bénéficiaires de l'association prendront autant de plaisir dans leurs prochaines escapades que nous modestes "coureurs du dimanche".

JR du 30

Merci encore pour l'organisation et la convivialité de l'événement

Fabien Antolinos, vainqueur du 30 km



Merci pour ce bel album photo ,

Effectivement, un excellent souvenir ! Que du bonheur et quelle organisation !

L'esprit, le parcours, les coureurs on en redemande !

à très bientôt ?

Bien sportivement

Philippe LEBON, président ASM Running

**Merci pour les photos. J'ai passé une matinée très agréable (A refaire)
Noël Brochier**

*Un grand merci pour cette belle matinée dans les Monts du Lyonnais : superbes paysages, excellent balisage et bénévoles sympathiques...tout était parfait, même la météo !!
C'était mon premier trail, mais ça ne sera sûrement pas le dernier !
À l'année prochaine...*

PS : je vais participer au marathon de Paris le 10 avril prochain. À cette occasion, je réalise une collecte au profit de l'Unicef. J'invite les coureurs sensibles à la cause des enfants à faire un don en cliquant sur le lien suivant <http://marathondeparis2011.aiderdonner.com/arnaudchoisy>

*Arnaud Choisy
30 KM*

* * * * *

Dans la perspective de l'ultra du 14 mai :

.... Je profite de ce message pour vous remercier encore pour l'organisation de ces Coursières à laquelle je vais participer pour la 3ème fois, et j'espère que l'édition 2011 verra la participation augmenter car cette course le mérite,... en tout cas j'en parle autour de moi.

Bien cordialement.

Michel Poittevin

* * * * *

Pour nous écrire : [cliquez ici](#)

[Forums des éditions précédentes](#)

[Retour à l'accueil](#)