

Bon Pied Bon Œil : Novembre 2013

Le vent, la pluie, le froid seraient-ils de retour en ce début novembre ? Qu'importe pour les coureurs de BPBO qui reviennent d'une magnifique course entre Marseille et Cassis, avec un très bel esprit associatif avant... et après la course. Certains sont aussi en route pour le marathon de Florence en Italie !

La fraîcheur des températures ne pose pas de problèmes aux joggers et autres runners. Au contraire, l'organisme risque moins la surchauffe ou la déshydratation et profite à fond des belles couleurs automnales. Il est conseillé de savoir se couvrir, de ne pas partir trop vite et d'échauffer le corps, notamment les articulations. L'adhésion au club crée par ailleurs une stimulation lors des entraînements et une émulation pour les courses qui égrènent la saison.

L'assemblée générale de BPBO doit se réunir prochainement. Nous ne manquerons pas de vous en informer. D'ores et déjà, un appel à candidature est lancé pour renforcer le bureau et pallier quelques départs.

Pensez à consulter notre site pour suivre notre actualité, les entraînements, les courses :

bpbo31.free.fr

Surtout, n'oubliez pas vos baskets !

Site du club : <http://bpbo31.free.fr>

Contact : Bernard LARROQUE 05 62 71 28 73