

L'actu d'l'athlé

Rand'hommage

Afin de rendre hommage à Marc qui nous a quitté dans la nuit du 21 au 22 février dernier, la famille, les amis, le club invitent tous les entraîneurs et les athlètes qui le désirent, à participer à une randonnée qu'il appréciait particulièrement faire en compagnie de Julian au Mont Foucart **le samedi 4 mai prochain**.



Pour ceux qui aimeraient s'associer à la journée sans pouvoir crapahuter, celle-ci se terminera par un repas festif où tout le monde sera convié (lieu et heure à préciser).

Afin de préparer au mieux cette journée, et pouvoir avoir une 1^{ère} estimation, merci de bien vouloir préciser à l'adresse suivante : timeoeafoix@gmail.fr

Les noms et prénoms des randonneurs -----

En précisant l'âge des mineurs -----

Les noms et prénoms de ceux qui participeront au repas du soir -----

Les noms et prénoms de ceux qui pourraient donner un coup de main pour préparer la soirée -----

Le contact des personnes inscrites :

Tel -----

Mail -----

Des informations complémentaires quant à l'organisation de la rando et du repas seront délivrées ultérieurement.

Le club annule tout entrainement ce jour.

Calendrier printanier à compléter par le calendrier régional

dimanche 31 mars 2024		Pâques		
lundi 1 avril 2024		Pâques		
samedi 6 avril 2024	DEPARTEMENTAUX 09 et POINTES D'OR (Benj-Min)	1 ERE JOURNEE		PAMIER
samedi 6 avril 2024	VACANCES			
dimanche 7 avril 2024				
8-12 / 04 2024	STAGE ELITE LAO			
	STAGE TRAIL DEMI-FONDS	LAO		FONT ROMEU
samedi 13 avril 2024	MINI STAGE	ATHLETES		PAMIER
dimanche 14 avril 2024				
mercredi 17 avril 2024	JO J moins 100 jours	EA PO	17 H	PAMIER
jeudi 18 avril 2024	STAGE PERCHE			TARBES
	ANIMATION CLSH LAVELANET			FOIX Ferrière
jeudi 18 avril 2024	STAGE U 16 LAO	MINIMES		MONTAUBAN
15-19 / 04 2024	DEPARTEMENTAUX 09 et POINTES D'OR (Benj-Min)	2EME JOURNEE		FOIX
samedi 20 avril 2024	DEPARTEMENTAUX			TARBES
samedi 20 avril 2024	DEPARTEMENTAUX			TARBES
lundi 22 avril 2024	RENTREE			
dimanche 28 avril 2024	INTERCLUB 1ER TOUR			MURET
dimanche 28 avril 2024	France MONTAGNE			BRIANCON

Pendant les vacances de Pâques :

Les 6 et 20 avril : Départementaux pour les cadets et + et les pointes d'or des benjamins-minimes

Championnats départementaux Pamiers 06/04/2024 Stade Balussou

Horaires	courses	sauts	Lancers
10h30	Inscription		
11h	3000 Steeple	Hauteur MM-MF-TCF-TCM	Poids BM-BF
11h30	400mHaies TCF-TCM 200mHaies MM-MF		
13h	200m TCF-TCM	Hauteur BM-BF	Poids MM-MF
13h30	120m MF-MM	Perche B-M-TC	
14h	50m BF-BM	Triple TCF-TCM	
14h30	800m TCF-TCM		
15h	2000m MM-MF/ Marche BF-BM	Triple MM-MF	Poids TCM-TCF
15h15	3000m/Marche MM-MF TCF		
16h	5000m/Marche TCM	Triple BM-BF	
16h30	4*100m TCF-TCM 4*60 MM-MF-BF-BM		
17h	Remise des récompense		

Le samedi 13 avril : Pamiers invite les athlètes des autres clubs à un stage de relais pour les catégories benjamins et +.

- Inscriptions auprès des entraîneurs

Le mercredi 17 avril : animation type poussinade avec invitation aux parents, fratrie et amis dans le cadre des journées préolympiques à 17h à Pamiers

- Inscriptions auprès des entraîneurs

Dans le prochain numéo :

- Le programme de la journée du 20 avril pour laquelle nous lançons un appel à bénévoles
- Les résultats des championnats du 1^{er} trimestre.