

## ■ La course des Kaesnapper

La 12<sup>e</sup> édition de la course des Kaesnapper aura lieu le **19 septembre 2009 à Hégenheim**. Comme vous le savez cette course est organisée conjointement avec l'ASL Hégenheim (le maître d'oeuvre étant Georges Salmon).

Comme l'an dernier nous aurons besoins d'une quinzaine de bénévoles. Nous vous donnerons en temps utile de plus amples informations. **Nous comptons sur vous !**

*Ci-dessous quelques photos de la 11<sup>e</sup> édition.*



Vainqueurs 2008 de la course des AS :  
Mostafa Zouhair et  
Christine Fuchs



Photo du haut : installation de l'arrivée  
Photos au milieu :  
Marinette entourée de la Sénatrice et du Sous-Préfet  
à gauche : départ d'une course de jeunes

## ■ Marathon d'Amsterdam 2009, 18 octobre



Site Internet :  
[www.amsterdammarathon.nl/home/](http://www.amsterdammarathon.nl/home/)

Nous avons lancé en début d'année l'opération : « Osez le marathon » Une dizaine de sportifs ont répondu à l'appel pour participer à leur premier marathon. Les entraînements au stade sont suivis assidûment. Une vingtaine de personnes (coureurs et supporters) vont effectuer le déplacement à Amsterdam.

Nous avons également organisé 2 conférences/débat sur la préparation physique et la diététique.



Les futurs marathonniens à l'entraînement

## ■ Entraînements

Le premier entraînement de la saison 2009/2010 se fera le **mardi 1<sup>er</sup> septembre** au stade de la Frontière.

Nous espérons que vous serez nombreux pour cette première séance. Rappel des jours et heures des entraînements : tous les mardis et jeudis à 18 h 45.

## ■ Adhésion et fiche médicale

Vous trouverez ci-joint la feuille d'adhésion 2009 et la fiche médicale à faire remplir par votre médecin. Merci de la faire parvenir à Serge BURKLÉ le plus rapidement possible.

**ATTENTION, la saison commence début septembre !**

## ■ Tout sur les licences

### Validité des licences

La saison administrative 2009/2010 durera du 1<sup>er</sup> septembre 2009 jusqu'au 31 août 2010.

La licence 2008/2009 restera valable pendant le mois de septembre 2009 jusqu'à son renouvellement.

Pour que le licencié et le club soient couverts en termes d'assurance, la licence doit être renouvelée pour les activités de compétition et d'entraînement.

### Validité des certificats médicaux

Trois mois au moment de la prise de licence au lieu de 12 mois.

### Assurance licence

Contrairement à ce qui est indiqué dans le point 5 de la circulaire administrative fédérale, la FFA n'a pas encore opté pour une compagnie d'assurance au titre de la saison 2009/2010.

### Les types de saisons :

#### - Saison administrative

Elle concerne la gestion des licences et se situe, comme les saisons passées, du 1<sup>er</sup> septembre 2009 au 31 août 2010.

Le tarif appliqué correspondra à celui de la catégorie d'âge au jour de la prise de licence.

#### - Saison sportive

Elle s'étalera du 1<sup>er</sup> janvier 2010 au 31 décembre 2010 avec changement de catégorie d'âge au 1<sup>er</sup> janvier 2010.

### Classement des athlètes et des clubs

Le classement actuel sera arrêté au 31 août 2009 et sera le classement officiel des clubs pour l'année (période du 1<sup>er</sup> septembre 2008 au 31 août 2009).

Une nouvelle grille de classement des athlètes et des clubs sera utilisée à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2010.

Elle servira également pour définir le niveau de classement des athlètes dans le cadre des demandes de mutation. Le nouveau classement des clubs s'effectuera sur l'année civile à partir de cette même date.

**Un certificat médical (à l'exclusion de la licence Encadrement) datant de moins de 3 mois au moment de la prise licence sur SI-FFA :**

- de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition pour les licences Athlé Compétition, Athlé Santé Loisirs option Running et Athlé Découverte.
- de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme pour les licences Athlé Découverte et Athlé Santé Loisir option Santé.

## ■ Samir à Berlin

Samir Baala, licencié au Saint-Louis Running Club, est sélectionné dans l'équipe de France d'athlétisme pour courir le marathon. Cette course aura lieu le samedi 22 août. C'est pour nous un très grand honneur d'avoir un coureur de notre club, participant à une compétition mondiale.



**Samir, nous sommes tous avec toi et nous t'encouragerons tous devant le poste de télé !**

à lire au verso la lettre de Samir

### Renseignements :

Président : Rémy Pagura - [remy.pagura@sl-running.org](mailto:remy.pagura@sl-running.org)  
et n'oubliez pas de consulter le site web du Running :

**[www.sl-running.org](http://www.sl-running.org)**

Lettre de notre ami Samir

Bonjour a tous, mes chers partenaires du Running club.

Comme vous l'avez certainement appris, j'aurais prochainement l'honneur de porter les couleurs de la France lors des Mondiaux d'athlétisme qui se dérouleront du 15 au 23 août à Berlin. Avec l'équipe de France de marathon, nous venons tout juste de rentrer d'un stage de préparation intensive, à Font-Romeu, dans les Pyrénées Orientales. A l'issue de ce stage, qui aura duré trois longues semaines, j'ai appris avec bonheur que je ferais partie des cinq athlètes retenus pour composer l'équipe de France qui participera aux Mondiaux. Mais sincèrement, ce qui me tiens le plus a cœur, c

'est le fait de pouvoir participé a un tel évènement sportif en compagnie de mon frère Mehdi. Pouvoir partager un moment fort comme celui là avec un proche, un membre de sa famille, c'est un moment unique dans la vie d'un sportif. Ce n'est pas tout les jours que ça arrive. Au cours de mon stage à Font-Romeu, je partageais ma chambre avec James Theuri, un sympathique athlète d'origine Kenyane. Au début, on se parlait peu, mais au fil des jours, on appris a se connaître mieux. On a beaucoup parlé du Kenya, de la France, de nos petites histoires perso, mais très peu du marathon. Il faut dire qu'on se tapait déjà 30 bornes par jour. Inutile, donc d'en rajouter des tonnes. Inutile de chercher a augmenter la dose. Deux fois par jour, on laissait parler nos foulées sur les petits chemins de montagne environnant, c'était déjà largement suffisant. Et puis, le marathon, ça ne se raconte pas, ça se vit. J'ai eu droit a de la musique Kenyane tout les jours et mes goût musicaux variés faisait parfois le bonheur de James. Comme lorsque, je balançais le « Don't worry be happy » de Bobby Mc Ferrin. Cette chanson tournait en boucle dans la chambre en rentrant de l'entraînement. C'est devenu l'hymne du stage. Avec mon record personnel a 2h17mn06sec, je serais le petit poucet de la bande mais je suis très motivé par l'enjeu. Car c'est un très beau challenge qui s'offre a moi. L'objectif pour tous les marathonniens du groupe France, sera de réaliser une bonne performance lors de la coupe du Monde à Berlin le 22 prochain. Notre collectif devra être soudé pour aller chercher une bonne place par équipe. Pour réaliser une bonne performance, nous devons être unis comme les cinq doigts de la main. Nous avons tous des personnalités différentes et vivre ensemble trois semaines complète n'a pas toujours évident. Mais c'est bien ce qui fait le charme de la vie en collectivité. Apprendre a vivre avec l'autre et savoir accepter ses différences.

Très sportivement, a vous tous!

Baala Samir