

Didier Fournier
Route de Zampillon 18
1965 Savièse
079 338 78 10
president@cs13etoiles.ch



Info juin 2023

www.cs13etoiles.ch

Chers amis,

★ Notre traditionnelle **balade** en montagne aura lieu le **dimanche 23 juillet** prochain. Nous vous proposons une promenade dans le magnifique site de Salanfe au départ de Van d'en Haut, au-dessus de Salvan. Programme de la journée :

8h15 : Rendez-vous à la Place des Potences à Sion pour un regroupement éventuel des véhicules ou à **9h15** directement au camping de Van d'en Haut, terminus de la route.

Depuis Van d'en Haut, il faut compter env. 4h30 (aller-retour) jusqu'au lac/barrage de Salanfe, inclus le tour du lac. Parcours sans difficulté, à la portée de tous, enfants compris. Chacun prendra son pique-nique.

Retour à Sion prévu entre 17h et 17h30.

Il n'y a pas d'inscription pour cette sortie. En cas de temps incertain, veuillez consulter notre site ou m'envoyer un coup de fil.

★ Lors du dernier marathon de Londres, le Kenyan Kelvin Kiptum (23 ans) a gagné la course dans un chrono de 2h01'25'', ce qui constitue le 2^{ème} meilleur temps de l'histoire sur la mythique distance de 42 km. La 2^{ème} moitié de sa course a été plus rapide que la 1^{ère}, soit en Negative Split dans le jargon, ce qui s'avère souvent une tactique de course payante. Le record sur marathon est toujours détenu par son compatriote Eliud Kipchoge en 2h01'09'' réalisé l'automne 2022 à Berlin.

★ La presse nous apprenait à fin mai dernier l'ahurissant record du monde de 100 km sur route par le Lituanien Aleksandr Sorokin dans un temps de 6h05'35'' à la vitesse moyenne de 16.4 km/h. Il est également détenteur du record du monde de 100 km sur piste pratiquement dans le même temps (6h05'41'') mais également la plus longue distance parcourue en 24 heures, soit 319 km. Stupéfiant... Dans un autre registre, à noter l'exploit réalisé en 2022 par un Britannique de 53 ans en courant un marathon par jour, soit une distance d'environ 15'000 km, dans un but caritatif. Chapeau bas. L'article ne mentionne pas le nombre de chaussures usées lors de cette courageuse odyssée.

★ Sierre – Zinal vivra sa 50^{ème} édition en août prochain. Plus de 6'000 sportives et sportifs s'élanceront sur les chemins anniviards. Nul doute que les organisateurs et bénévoles seront à la hauteur de l'événement. Comme en 2022, l'édition 2023 se déroulera le samedi et non plus le dimanche comme auparavant.

★ La 2^{ème} édition du Marathon des terroirs du Valais a eu lieu en mai dernier et a réuni environ 3'000 participants sur les différentes distances proposées, soit une belle augmentation du nombre de sportives et sportifs par rapport à la 1^{ère} édition en 2022. Plutôt encourageant pour le millésime 2024...

★ Comme en 2022, les amis de la **Foulée bleck** à Grimisuat nous invitent à participer en nombre à cette charmante et sympathique course qui se déroulera le **samedi 16 septembre 2023**. Rendez-vous dès lors au centre du village de Grimisuat ce jour-là. Deux parcours tracés sont proposés entre Grimisuat, Ayent et Champlan, soit 6 km (+180 m. de dénivelé) destiné aux populaires ou 12 km (+430 m. de dénivelé) destiné aux athlètes plus aguerris.

★ Après un camp d'entraînement à Lisbonne à Pâques, les athlètes du groupe athlétisme jeunesse continuent leur progression et leur participation à diverses compétitions. A noter en particulier les records réalisés par Valentin Imsand au saut à la perche, soit 5.40 mètres à fin mars dernier (20 cm de mieux que son précédent record) puis 5.61 mètres à fin mai dernier pulvérisant par la même occasion le record suisse U23 vieux de plus de 40 ans. En compagnie de son collègue d'entraînement Justin Fournier, on retrouvera Valentin cet été lors des championnats d'Europe U20 à Jérusalem. Plein succès aux jeunes athlètes du groupe lors des prochaines compétitions, sans oublier que le plaisir doit rester l'élément motivateur principal.

★ Des membres de notre club se sont particulièrement mis en évidence ce printemps avec Manu Sassi qui a établi un nouveau record personnel sur 10'000 mètres lors des derniers championnats suisses (distance parcourue en 30'58'23'') ou sa brillante 2^{ème} place (mais 1^{er} Suisse) au semi-marathon de Zurich en 1h07'12'', soit à 5 petites secondes de son record personnel. Quant à Lucien Epiney, à relever en particulier sa magnifique victoire dans la catégorie M40 (17^{ème} rang au général) au marathon de Zurich en 2h25'29'', soit plus de deux minutes de mieux que son précédent record personnel. Félicitations pour ces brillantes performances ainsi qu'à tous les membres qui s'illustrent dans différentes courses ou compétitions.

★ Suite à de nouvelles demandes de membres du club, le comité vous propose différents vêtements personnalisés (Sweat, T-Shirt, liquettes) et casquettes à des conditions particulièrement attractives. Toutes les informations à ce sujet se trouvent sur les pages suivantes. Profitez de cette offre promotionnelle et n'oubliez pas le dernier délai de commande au 31 juillet prochain.

★ Pour terminer, n'oubliez pas de réserver la date du **samedi 25 novembre** pour notre assemblée-souper. Les informations détaillées vous parviendront en temps utile.

Dans l'intervalle, portez-vous bien, bel été, à bientôt et salutations sportives.

Didier Fournier



www.cs13etoiles.ch

En collaboration avec la société Texner pour divers **vêtements** (Sweat, T-shirt et liquette), votre Club vous offre la possibilité d'acquérir les articles de sport suivants proposés à des conditions particulièrement attractives, soit :

- T-shirt avec manches courtes pour le prix de Fr. 40/pièce
- Liquette sans manches pour le prix de Fr. 40/pièce
- T-shirt avec manches longues pour le prix de Fr. 45/pièce
- Sweat à capuche pour le prix de Fr. 45/pièce



Tous les articles sont d'excellente qualité, de modèles différents concernant les vêtements pour les hommes et les femmes, avec des tailles allant de XS à 5XL. La couleur noire, déjà utilisée lors de la dernière commande il y a quelques années, semble toujours être appréciée et indémodable. Les articles avec les impressions recto et verso sont visualisables sur les pages suivantes. A noter que les Sweat sont proposés pour la 1^{ère} fois. **Les différents articles avec logos peuvent être visualisés sur le site internet du club.**

Vos commandes seront prises en compte jusqu'au 31 juillet prochain. Les articles commandés seront disponibles dans un délai de 5 à 8 semaines dès la confirmation aux fournisseurs. Le paiement se fera lors de la validation de toutes les commandes. Les personnes ayant passé une commande recevront une info pour le paiement.

Les commandes sont à faire via l'adresse e-mail suivante : webmaster@cs13etoiles.ch en indiquant précisément votre nom, prénom, quantité et article.

* * * * *

En collaboration avec le magasin de sport « Tarcis Ançay Running » pour des **casquettes**, votre Club vous offre la possibilité d'acquérir les casquettes suivantes proposés à des conditions particulièrement attractives, soit :

- Casquette (modèle 1, de couleur noire) pour le prix de Fr. 25/pièce
- Casquette (modèle 2, de couleur blanche) pour le prix de Fr. 25/pièce



A noter que les deux casquettes proposées (voir feuille en annexe) auront bel un bien un logo discret du club sur le devant.

Vos commandes seront prises en compte jusqu'au 31 juillet prochain. Les articles commandés seront disponibles dans un délai qui reste à déterminer.. Le paiement se fera directement au magasin de sport lorsque les casquettes seront retirées.

Les commandes sont à faire via l'adresse e-mail suivante : tarcis.ancay@gmail.com en indiquant précisément votre nom, prénom, quantité et modèle (blanc et/ou noir). Tout renseignement en lien avec la commande de ces articles peut être adressé à cette adresse e-mail.

T-shirt manches courtes Hommes et Femmes



MAILLOT MANCHES COURTES tissu S005
Unisex

XS S M L XL 2XL 3XL 4XL 5XL



MAILLOT MANCHES COURTES tissu S005
Femme (col en V)

XS S M L XL 2XL 3XL 4XL 5XL

T-shirt manches longues Hommes et Femmes



MAILLOT MANCHES LONGUES tissu S005
Unisex

XS S M L XL 2XL 3XL 4XL 5XL



MAILLOT MANCHES LONGUES tissu S005
Femme (col en V)

XS S M L XL 2XL 3XL 4XL 5XL

Liquettes sans manches Hommes et Femmes



LIQUETTE SANS MANCHE tissu S005
Unisex

XS S M L XL 2XL 3XL 4XL 5XL



LIQUETTE SANS MANCHE tissu S005
Femme

XS S M L XL 2XL 3XL 4XL 5XL

Sweat Hommes et Femmes



SWEAT A CAPUCHE modèle z266
Unisex

XS S M L XL 2XL 3XL 4XL 5XL



SWEAT A CAPUCHE modèle z266F
Femme

XS S M L XL 2XL

Casquettes

Modèle 1 (noire)



Modèle 2 (blanche)



Un logo discret du club figurera sur le devant des casquettes