

Augustin Genoud
Rue de la Scierie
1965 Savièse
027 395 15 55 et 079 484 85 43
augenoud@bluewin.ch

Savièse, le 16 juin 2010



www.cs13etoiles.ch

Chers amis,

★ A 40 ans, Tarcis Ancay n'en finit pas d'étonner. Pour la troisième année d'affilée, il s'est emparé du titre suisse du marathon, 2 h 20' 53'' à Zürich, le 11 avril. Dans la même course, David Valtério a réussi une superbe performance (2 h 25' 57''). Tarcis, vainqueur de la Course du Soleil et des championnats valaisans des 10 km sur toute, est encore et toujours le coureur le plus complet de notre canton, capable de s'imposer sur tous les terrains.

★ Promesse donnée, promesse tenue, les parcours d'entraînements du premier groupe des « populaires » ont été légèrement raccourcis afin que le temps de course avoisine l'heure. Rappel : départ à 18 h précises, tous les lundis et jeudis. On ne risque pas de battre des records du monde mais on se fait du bien, au corps et à l'esprit. Du premier juillet à la mi-août, je n'assurerai pas une permanence aux entraînements. Néanmoins, les entraînements sont quand même maintenus pour les malheureux qui n'ont que de courtes vacances et qui n'ont pas peur des grosses chaleurs.

★ Lucien Epiney, 2 h 33' sur le marathon l'année dernière et fils de mon contemporain Gérard (de Vissoie), va unir sa destinée le 17 juillet à la renommée joueuse de basket Maria Villarroel, originaire du Vénézuéla, pays où se déroulera le mariage. Le CS 13 Etoiles leur souhaite une magnifique fête.

★ Le dernier numéro de «Running Romand magazine » nous rappelle la brillante carrière de Werner Doessegger que les « anciens » ont bien connu. Doessegger partage avec Markus Ryffel le fait d'avoir gagné neuf fois Morat-Fribourg. En 1971, il porta le record suisse du 10'000 m à 28' 23'' ! Ce qui fait l'originalité de Werner est qu'il travailla toujours entre 8 h et 9 h par jour, qu'il ne s'est jamais entraîné plus d'une heure par jour, qu'il refusa toute aide financière afin de ne pas compromettre sa liberté et pour la même raison, il refusa de faire partie des cadres nationaux, ce qui ne l'empêcha de défendre les couleurs nationales à 24 reprises.

★ La **cabane de Prafleuri**, propriété de Jean-Jacques Theytaz, fête cette année ses 10 ans de rénovation. Nous y avons déjà fait une belle sortie il y a quelques années. Nous avons décidé d'y retourner le **dimanche 25 juillet**. Babette et Paul Dayer, les gardiens, nous proposent un repas (pâté campagnard, magret de canard avec sauce à l'orange, dessert) pour le prix de 35 fr. par personne (25 fr. pour les moins de 20 ans et 15 fr. pour les moins de 15 ans), boissons comprises. Programme de la journée :

8 h 00 : rendez-vous à la station service Elf à côté du rond-point sur la route reliant Sion à Bramois, au départ du val d'Hérens. De là, nous nous rendrons au barrage de la Grande Dixence et monterons en télé (gratuitement) jusqu'au haut du barrage.

9 h 00 : marche jusqu'à la cabane de Prafleuri. Il s'agit d'une marche d'environ deux heures et demie, en passant par la Barmaz et le col des Roux, sans difficultés majeures, donc à la portée de tous. Après le repas, nous ferons le retour par le vallon de Prafleuri. Arrivée à Sion vers 17 h 30 heures.

Les intéressés sont priés de s'inscrire auprès de Marlyse ou Jean-Jacques (jjm.theytaz@netplus.ch ou 027 322 91 65 ou 079 248 25 17 ou 079 248 25 09) avant le 21 juillet. Vos amis sont les bienvenus. En cas de temps incertain, appelez Marlyse ou Augustin (079 484 85 43).

Bon été. Meilleures salutations.

Augustin Genoud