

RAPETOU

Les RAPETOU sur le pont !

Depuis début octobre, les RAPETOU ont entrepris un véritable tour du Sud-Ouest. On a vu leurs maillots verts à Royan, Albi, Saint-Sébastien, Bordeaux, Cognac ou encore à Mont-de-Marsan ! Plus près de nous, ce sont 20 de nos coureurs qui ont participé à la Raisin d'Or à Sauternes. Une dizaine de RAPETOU étaient aussi présents à St-Maixent pour une épreuve non chronométrée en faveur de la Ligue contre le Cancer.

Côté performances, mention spéciale à Frédéric Godde qui boucle son 1^{er} marathon en 3h30 et à Christelle Lacoste, qui réalise 152 km pour sa première participation à des 24h !

Malgré l'heure d'hiver, les entraînements se poursuivent les mercredis et vendredis soirs avec gilets et lampes. Quant au lundi, les coureurs ont repris le chemin du dojo pour le renforcement musculaire. La sortie longue du dimanche a vu des départs depuis Sauternes, Ste-Croix-du-Mont, Brannens ou encore le long du canal à Castets.

Les RAPETOU continuent donc de se maintenir en forme en vue des fêtes de fin d'année qui approchent !

Prochaines échéances :

- **12/12** : Course des sables à Barbaste (Lot-et-Garonne)
- **19/12** : Course de Noël à Bazas

