

## Bon Pied Bon Œil : décembre 2013

Le samedi, le dimanche, BPBO est sur le canal, plein Est ou plein Ouest selon l'humeur de Zéphyr. Mais les BPBOistes sont aussi voyageurs. Ils étaient trois début octobre à participer à l'ultra Trail du Toubcal au Maroc : de 26 à 105 km à travers les magnifiques paysages de l'Atlas, aux dénivelés crampesques. Fin octobre, 26 coureurs et coureuses sont allés de Marseille à Cassis, via le col de la Gineste, 20 km et 330 m de dénivelé positif. Certains sont en route ( à l'heure où le scribe tapote) pour le marathon de New-York ; Et d'autres partent pour Florence pour visiter la capitale toscane par son pavé. Sans aller si loin, nous étions également présents au marathon de Toulouse et aux semis et trails qui nous sont proposés dans la Région.

Courir est un plaisir et une occasion de découvrir, d'observer, de humer, de rencontrer aussi. Si l'effort est solitaire, le faire en groupe rend solidaire. Certes, nul besoin de chronomètre pour dégourdir les articulations, garder la ligne, trouver ou retrouver le souffle ; Mais de temps en temps, se mesurer à soi-même, se donner un peu de stimulation ajoute à l'objectif, renforce le plaisir.

Alors à vos Baskets et RV sur le canal ou sur notre site : [bpbo31.free.fr](http://bpbo31.free.fr)

### Vos rendez-vous :

**AG de BPBO le 11 janvier**

**Déca d'Escalquens le 19 février** : 5 et 10 km, inscription sur le site de BPBO

### Adhérents de BPBO à Marseille - Cassis



**Site du club** : <http://bpbo31.free.fr>

**Contact** : Bernard LARROQUE 05 62 71 28 73