HELLO LES TRAILEURS !! Je voudrais juste vous inviter à visiter une magnifique expo photo qui est actuellement à **Jarnac** mais qui sera dans plusieurs bibliothèques de Charente.

Frédéric Berg est journaliste. Trailleur, il a notamment terminé trois fois la diagonale des fous et une fois l'UTMB, deux des courses mythiques de la discipline, ainsi qu'une dizaine d'ultras. Son frère Alexis est photographe. En 2015, ils ont publié un livre exceptionnel pour rendre hommage à la beauté de ce sport unique.

APRES LE LIVRE, L'EXPO ! Ils nous présentent des tirages photo en grand format et de grande qualité. Le Service Départemental de la Lecture met à disposition une vingtaine d'ouvrages sur la philosophie du marcheur, le quotidien des plus grands champions, l'alimentation, un topo guide des plus belles boucles en France mais aussi de très beaux récits ou romans.

GRAND TRAIL : C'est la nouvelle expo qui va vous donner rapidement des fourmis dans les pieds ! Retrouvez le programme sur <http://sdl16.lacharente.fr/laction-culturelle/les-rendez-vous-du-sdl/>

Vendredi soir, une conférence de Stéphane VIDAL Préparateur physique, coach sportif, à Jarnac a attiré une quarantaine de sportifs et les questions étaient très techniques...

Diagonale des fous Pour ceux et celles qui ne connaissent pas la course, c'est en quelque sorte le graal de l'ultra trail, souvent considérée, sur cette distance, comme la course la plus dure du monde

ROUILLAC DECEMBRE

Il court, ils courent ...Et nous, on rit !

Samedi 15 décembre à 18h, Frédéric Berg animera une conférence et à 20h30, Yohann Métaf fait son show dans une aventure haletante et hilarante « la tragédie du dossard 512 » en s'inspirant de son expérience de l'ultra-trail !

HELLO LES TRAILEURS !! Je voudrais juste vous inviter Samedi 15 décembre à 18h

Frédéric Berg animera une conférence sur l'ultra-trail et à 20h30, Yohann Métaf fait son show dans une aventure haletante et hilarante « la tragédie du dossard 512 » en s'inspirant de son expérience de l'ultra-trail ! Cela se passe à « la palène » à Rouillac.

www.facebook.com/events/2003326413095146/

Il court, ils courent ...Et nous, on rit !