

# Journée du long

Où ? Plan d'eau des Roches de Condrieu (coté plage)

Objectif de cette journée ? Convivialité.....Endurance..... Et Convivialité

Pourquoi ? Je veux préparer Nice, Gérardmer, Roth, Trisapin.....ou Roanne.....

Qui peut venir ? Vous mais avec un minimum d'entraînement.

Les exclus ? Les cons, les TPMG (tout pour ma gueule), les champions du monde dans leur salle de bain, les pollueurs (ceux qui seront pris en train de jeter des papiers, vous avez des poches, seront insultés et molestés), les plaintifs, les fainéants, les flingueurs, ceux qui viennent frimer et faire la course, les boudeurs.....

Ravitaillements ? Le votre et tous les bars restaurants qui seront sur notre parcours.....

Le menu ? 9h00 à 10h00 natation  
10 h15 à 15h vélo  
15h15 à 16h15 Cap

Qu'est ce que je peux faire ? Rien, une partie ou tout, mais surtout ne commencez pas à vous justifier.....

Qui peut m'accompagner ? Ma femme, mon mari, mon amant, ma maîtresse, mes enfants, mes parents, ma grand-mère..... Pourvu qu'ils vous préparent un bon pique-nique et qu'ils nous gardent une bonne bière fraîche.....

L'allure de cette journée ? Lente (ce sera la mienne et on se moque pas !!!!!)

A bientôt, n'oubliez pas d'en parler autour de vous, mais surtout pas à ceux figurant dans la liste des exclus.....

Bruno C.