

Nordic Newsletter

saison 2024/ 20204

- ✈ **Assemblée Générale le jeudi 21 novembre – voir invitation jointe**
- ✈ **Championnat National courte distance : Adelboden (Suisse)**
Du 16 au 19 janvier 2025 – Le vendredi : Vertical Race.
L'invitation de la Commission Nordique vous parviendra dans les prochains jours.
- ✈ **Championnat National longue distance : vallée de Goms (Suisse)**
Dimanche 23 février 2025 - course populaire « 53 ème int. Gommerlauf »
Distance : 42 km style libre – La veille : 21 km style Cl ou F
L'invitation de la Commission Nordique vous parviendra dans les prochains jours.
- ✈ **Très gros succès populaire de notre 3ème cross biathlon de Schiffange le 22 sept**
175 participants (101 en 2023) – Satisfaction totale des participants.
- ✈ **Les Masters World Cup 2025 auront lieu à Klosters (Suisse)**
Du 8 au 16 mars - voir : <https://www.mwc2025.com/en/programm>
Je centralise les inscriptions **avant le 24 décembre** en qualité de National Director.
Pour l'hébergement, je dois contacter l'organisateur.
- ✈ **Proposition d'un séjour en Finlande début mars 2025 – voir invitation jointe**
- ✈ **Proposition d'un séjour en Finlande début avril 2025 – « Laponia week » avec différentes courses, une tous les 2 jours dans les 2 styles.**
Organisé par Dany & Eeva – Un courrier vous parviendra dans les prochaines semaines. Un moment inoubliable dans le grand nord Finlandais bien au-delà du cercle polaire à Munio. Dépaysement total garanti, avec sauna et bain eau glacé !
- ✈ **Pour rappel concernant les membres de plus de 50 ans :**

L'athlète > 50 ans qui souhaite prolonger sa licence pour participer aux compétitions sportives doit présenter chaque année au 30 juin au Licensemanager de la FLS un certificat émis par un cardiologue ou un médecin du sport pour s'assurer de son aptitude médicale pour les compétitions auxquelles il(elle) participe et qui se déroulent souvent en altitude. A partir de ce moment, il(elle) sera de nouveau valide.

En vue de garder la continuité de la validité de la licence, le certificat pourra être daté 2 mois avant l'échéance du 30 juin.

En plus la FLS recommande vivement à l'athlète > 50 ans de procéder tous les 2 ans à un test d'effort auprès d'un cardiologue ou médecin du sport.