



Informations sur l'association CAPHG

Si vous désirez rejoindre notre association, voici quelques infos:

1) Général

Nous ne sommes pas un club, juste une association loi 1901 à but non lucratif, donc pas de licence. Il y a une cotisation de 20€/an (2024). L'appel à cotisation s'effectue toujours le jour de l'assemblée générale qui se déroule début janvier. Cette cotisation est dégressive en fonction du nombre d'inscrits d'une même famille et habitant la même adresse : 20€/personne, 35€/2 personnes, 50€/ 3 personnes, 65€/ 4 personnes. Prix par an et tarif 2024.

Si une personne s'inscrit en cours d'année, la cotisation est à payer au prorata des mois restant et ce par trimestre consommé. (5€/Trimestre)

2) Les entraînements

Il y a trois entraînements par semaine :

- Le mardi à 18h30 rendez-vous au carreau de la mine d'Hussigny en période hivernale et au cimetière de Godbrange en période estivale.
- Le jeudi à 18h45 rendez-vous à la plaine de jeux de Longwy Haut.
- Le dimanche matin à 9h15, rendez-vous sur le parking du cimetière de Godbrange pour la sortie en commun de la semaine. Distance et allure en fonction du niveau des membres présents, 3 groupes sont constitués : rapide, moyen et tranquille. Nous sommes plus à vocation course nature que course sur route donc les sorties en commun se déroulent plus souvent dans les bois que sur route.
- Ces entraînements ne sont pas obligatoires, chacun fait en fonction de ses contraintes personnelles.
- Chaque personne désirant faire partie de l'association peut venir suivre 2 ou 3 entraînements gratuitement pour se faire une idée de l'ambiance qui règne au sein du groupe.

3) La vie de l'association

- L'association prend en charge quelques courses par an:

Courses pris en charge en 2024 :

- Les courses inscrites au challenge Trails du Pays Haut (Le Trail des forges de bure d'orval, la Longlav'Run, Le Coulmy Run, Le Trail Daniel Feite MSM et le Trail urbain de Longwy)
 - La course de Baslieux
- L'association organise des week-ends, les frais restent à la charge du participant.

Week-end organisés en 2024 :

- week-end Trail au premier semestre 2022 (date et lieu encore à définir)
 - week-end du 20 km de Paris, les frais restent à la charge du participant.
 - Week-end à Malonno en Italie (KV et trail 21km)
- Chaque membre n'est en aucun cas tenu de participer à telle ou telle course, chacun fait comme il a envie.
 - Les contraintes de faire partie de l'association: le membre ne peut pas courir le trail de la croix Labbé car il sera réquisitionné pour l'organisation de cet événement. Nous participons aussi à diverses manifestations à Hussigny (par exemple):
 - Course des enfants de Hussigny-Godbrange
 - 14 juillet
 - Courses Marcel Kieffer en tant que signaleurs.
 - Il est conseillé de vous créer un compte sur le site internet de l'association www.caphg.net, car il y circule des infos concernant les entraînements, par exemple si ceux-ci sont annulés ou décalés.

Voilà en quelques lignes comme se déroule la vie de notre association, en espérant que vous en ferez partie.

Sportivement

L'équipe CAPHG