

Les Nouvelles du 07/01/2020

Bonne et heureuse année 2020 à tous !!!!



Résultats

05/01/2020

Semi de Cernay la ville

Bruno Duval (Pas trouvé ton nom sur le site, même pas en DNS ?!)

Les compétitions à venir :

02/02/2020

Foulée de Vincennes

François Willaime

09/02/2020

Semi de Bullion

Frédéric Bonnin

Bruno Duval

François Tourneux

01/03/2020

Semi de Paris

Bruno Duval

05/04/2020

Marathon de Paris

Alexis Duriez
François Tourneux

19/04/2019

Marathon d'Annecy

Frédéric Bonnin
Emmanuel Cornu

14/06/2020

Marathon de la liberté (Caen)

Eric Beck
Frédéric Bonnin
Loïc Chapon

06/12/2020

Marathon de Valence

Eric Beck
Frédéric Bonnin
Loïc Chapon

Les brèves :

Message de Manu Levesque

Entre la météo, les grèves, les blessures, les congés, il est rare que nous soyons tous réunis. Je vous propose que nous partagions un moment convivial le 7 février 2020.

J'ai réservé un espace rien que pour nous à l'AQUARELLE Café à Orsay. Les patrons seront ravis de nous accueillir et de nous proposer un buffet à un prix raisonnable.

Je suis dans l'attente du tarif, qui va être défini en fonction de sa composition, mais cela ne dépassera pas les 20€. (buffet, apéro, vin et café)

Pour vous inscrire, merci de remplir le doodle : <https://doodle.com/poll/sqhxvy9dq9prg9n>

A la marge, si certaines personnes rencontrent des difficultés pour remplir un doodle, envoyer moi un sms 06.19.07.82.87, je le ferai pour vous.

MERCI DE DONNER VOTRE REPONSE LE PLUS TOT POSSIBLE : DATE LIMITE le mardi 28 janvier

La déjà mythique piste bleue, en photo ci-dessous. Elle est neuve, totalement vide et n'attend que vous. L'entrée se fait par un chemin juste derrière le resto de campagne Lulu la frite <https://www.google.fr/maps/@48.7121315,2.1553451,17z?hl=fr>



Semi de Bullion en joëlette. Si vous êtes intéressé de participer, contacter urgemment Eric Beck eric.beck0117@orange.fr

Je suis preneur de présentation du coureur (coureuse) de la semaine.

Le coureur de la semaine:

Loïc Chapon



Type de coureur

Plutôt coureur amateur, qui découvre le plaisir de faire des longues distances. Jusqu'à mes quarante ans, je faisais des footing de 8 à 12 kms le dimanche sur terrain plat et suite à un cancer et quelques opérations m'handicapant au niveau des membres inférieurs, je n'ai plus couru pendant quelques années, mais j'ai pratiqué un sport plus soft, le Golf, pour maintenir un minimum la forme physique. En 2017, j'ai décidé de relever un challenge pour mes 50 ans qui me semblait inatteignable quelques années auparavant et déconseillé par le corps médical, **courir un marathon**.

Et grâce à mon ami, Eric Beck, je me suis inscrit pour le marathon de La Rochelle, édition novembre 2017, et rejoins le club de Gif pour la préparation.

Depuis, j'ai couru 4 marathons (La Rochelle 2017, La Rochelle 2018, Le Connemara 2019, Deauville 2019), 4 trails (Jouy en Josas 2018, la course de Père Noël à Bures 2018, La course des lavoirs 2019, le Trail des cerfs 2019), 3 fois les 20 kms de Paris (2017, 2018, 2019), et 1 fois Paris-Versailles en 2018.

Nombre d'années en course à pied et au club de Gif

Réellement depuis avril 2017 et au club de Gif depuis septembre 2017. Je m'étais inscrit pour préparer le marathon de La Rochelle de novembre 2017, sans intention de faire d'autres courses. Je crois que vous m'avez transmis le virus...et j'ai réellement trouvé une bonne ambiance avec un super collectif détendu, et aussi une rigueur d'entraînement.

Merci à Christian et maintenant à Karl qui assure bien la relève. Respect!

Résultats course Meilleurs temps :

20kms: 1h45'53" , trail 25 Kms: 2h36'01" , marathon de Deauville : 4h09'20" (VMA 15 km/h d'après le test de septembre 2019)

Course préférée en quelques mots:

Les marathons éloignés de la base pour passer quelques jours avec les copains du club avant, pendant et après. Je garde un souvenir particulier pour mon premier marathon du 25 novembre 2017 à La Rochelle, j'ai eu l'impression de me lancer vers l'inconnu et j'ai découvert de nouvelles sensations plus ou moins agréables, je ne vous le cache pas, mais surtout j'ai appris sur mes capacités physiques et mentales.

Le Connemarathon est pour le moment la course qui m'a apportée le plus de satisfaction, malgré les conditions de course défavorables (vent 70-80 km/h, pluie, température 4°, pas de ravitaillement, peu de public) et ces trois jours passés en Irlande avec Eric, Frédéric et Pierre resteront inoubliables.

Objectifs:

Passer en deçà des 4 heures pour le prochain marathon, merci Frédéric pour ton accompagnement. et sous les 1h40 pour les 20 kms de Paris.

Parlez de vous en quelques mots Breton d'origine, malouin de cœur, j'aime la vie, les rencontres, les voyages, la nature, la gastronomie, et maintenant le sport 😊

Calendrier course/résultat:

Marathon de Caen en juin 2020.

Marathon de Valence en décembre 2020: passer sous la barre de 3h45

Ultra marathon du Connemara en 2021 (63 kms)

et le marathon de New York en 2022

Site internet du club <http://www.orsaygifathle.lautre.net/>

Site Otakey <http://www.gifotakey.fr/>