

Les Nouvelles du 10/12/2019

Résultats

Pas de compétitions cette semaine.

Les compétitions à venir :

14/12/2019

Trail de nuit (Sur la piste du Père Noël) à Bures sur Yvette (12 km)

Thierry Borget
Bruno Duval
Thierry Gacoin
Nadia Gourou
Martine Lebreton
Bruno Lecorgne
Séverine Meyjonade
Sophie Prawitz
Pascal Verseux

Voir <https://sur-la-piste-du-pere-noel-2019.onsinscrit.com/accueil.php>

15/12/2019

Corrida de Noël Issy les Moulineaux (10 Km)

Frédéric Bonnin
François Willaime

05/01/2020

Semi de Cernay la ville

Bruno Duval
<https://www.altiandco.fr/>

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

François Tourneux

06/12/2020

Marathon de Valence

Eric Beck
Frédéric Bonnin

Les brèves :

Une chaîne Youtube américaine sur le running assez riche.

<https://www.youtube.com/user/TREtherunexperience>

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

Le coureur de la semaine:

Pascal Verseux



Type de coureur :

« Master 2 », peu frileux, courant principalement :

- pour ralentir la DFLA (dégénérescence de la forme liée à l'âge),
- pour me dépasser (j'adore la piste, quand on se taille la bourre dans la dernière ligne droite),
- pour profiter de la campagne le dimanche (quand on court, le paysage varie plus vite qu'en marchant, mais on a quand même plus le temps de l'admirer qu'en vélo),
- pour papoter, partager.

Nombre d'années à Gif :

Une dizaine d'années, en fait à peu près depuis que je connais Martine (coïncidence).

Résultats course :

Les deux meilleurs résultats dont je me souviens sont :

- premier de ma poule au 1000 mètres à l'épreuve de gym du bac,
- le marathon de Paris quand je ne m'entraînais pas encore, 3h42 ou 45.

Course préférée :

Les trails ou marathons qu'on a faits avec les copains/copines du club, loin de Paris : Cantal, Limousin, Annecy, Cheverny, Azay-le-Rideau, La Rochelle, Morbihan...

Objectifs :

Courir le plus longtemps possible. Ensuite je passerai soit à la chorale, soit à la peinture.

Parlez de vous en quelques mots :

57 ans, ingénieur/consultant, trois grands enfants, une copine coureuse, une vie professionnelle variée, beaucoup de voyages... Globalement ça va, je ne me plains pas.

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

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