

EDITO

Veillir !

Quand tu saisis enfin que tu as vraiment vieilli... en course à pied :

- tes gros « blocs » d'entraînement de trois ou quatre jours n'en font plus que deux
- tu as déjà couru vingt minutes et t'es pas encore bien échauffé
- tu arrives à avoir mal à des muscles dont tu ignorais même jusqu'à l'existence
- le mot « vitesse » ne fait plus partie de ton vocabulaire
- tu connais par cœur la définition du mot « récupération »
- si par malheur tu pars trop vite, tu ne pourras sûrement pas finir
- tu en mets toujours un peu plus dans ton camelbag, on sait jamais !
- tu fais une mauvaise nuit la veille de course et t'es déjà prêt à abandonner
- tu comptes en douce le nombre de Master 5 qui finissent tes courses préférées
- Marco Olmo est devenu ton idole, ton dieu
- tu envisages de changer de Suunto car la tienne marque une moyenne de plus en plus basse et pareil pour le dénivelé
- les photos des instagrameuses ne te font plus aucun effet (sic)
- tu t'es déjà inscrit à une course en payant en francs
- tu t'inscris enfin sur une épreuve pour juste accompagner un pote qui débute
- tu penses à acheter un disque dur externe pour stocker toutes tes photos de course

Rémy Jégard

LE MOT D'ALAIN LETARD

"Le Cantal, ça me gagne !"



Au retour du marathon de Royan, petit tour le 10 Juin à Alzonne, près de Carcassonne pour une épreuve caritative des Pompiers Solidaires du Languedoc Roussillon. Première édition. Tout parfait. Une équipe motivée, sympathique, qui veut bien faire. Marjorie Boyer et les siens attendaient un peu plus de monde. Dommage. Pas mal pour cette première organisation appréciée de tous les participants présents. Quant à moi, je reviendrai avec plaisir, s'ils me sollicitent l'année prochaine. Les 16 et 17 Juin, un morceau consistant avec un trail repertorié parmi les 100 plus beaux trails du monde par Nature Trail, l'UTPMA, l'ultra d'Aurillac. Tout est plus que parfait, des présidents rigoureux Daniel Lamouroux et Jean-Marc Augé, des directeurs de course qui connaissent bien leur sujet Claire Rimbault et Jean Marc. Des bénévoles en grand nombre, motivés, disponibles, efficaces. Tous les ingrédients réunis pour une grande et belle édition, remportée par Jérôme Mirassou, venu oublier quelque peu le sinistre vécu les jours précédents chez lui dans les Pyrenees Atlantiques, après le passage d'orages dévastateurs. Le Cantal est véritablement une terre de Trails. Et comme pour insister sur mes propos, la présence de Philippe Propage entraîneur de l'équipe de France de Trails et concurrent de cette édition 2018. Merci les amis, ne changez rien, une véritable réussite. Le 29 juin, retour à la maison, au club avec les amis, les copains de Bouliac Sports Plaisirs. Des travaux dans la commune, une lassitude de l'équipe et la 23 ème Nocturne de Bouliac qui propose un nouveau format : un trail en nocturne de 10km à effectuer en solo sur 2 tours ou en duo relais. Nouveau défi pour l'équipe de Jean-Jacques Hochard et de la place désormais que j'occupe dans le Club, je dois avouer que « Jacky » et les siens ont réussi leur coup. Le journal Running Mag, reviendra en détail sur cette édition. Soirée chaude, très chaude même, surprenante, conviviale, enjouée. Merci les amis, les bénévoles aussi qui depuis 2008, les coureurs du club, ne courent pas, ils reçoivent les autres. Une de mes fiertés que d'avoir contribué à mettre en place cet état d'esprit. Après quelques réglages vous serez une fois de plus au top. J'ai passé en votre compagnie une excellente soirée. Rendez-vous de juillet pour moi kes 6 et 7 à Espelette (64) puis le 14 Juillet Bourg Sur Gironde (33), le 18 au 10km du Moun à Mont de Marsan (40), le 19 les 10km de Saint Vincent de Tyrosse (40), le 21 à Izon (33), le 22 à Soulac (33). C'est chargé !

Bon été à vous tous et bonnes vacances.

Alain Letard
alain.letard@sfr.fr

Retrouvez toutes les infos, les résultats, les photos de vos courses sur le site de Running Mag :
www.runningmag-aquitaine.fr
et n'hésitez pas à nous contacter au 0613360887 pour profiter des différentes offres promotionnelles !

Running Mag

Poitou-Charentes-Aquitaine

est édité par la société R.P. Presse
au capital de 400 €.

Lieu dit "Fournéri" 81500 Teulat

Remy : Tél.06 13 36 08 87

E.Mail: krj@sfr.fr et runningmag@sfr.fr

Rédaction :

Lieu dit Fournéri 81500 Teulat

Directeur de la publication : R.
Jégard Gérant de la société :
Rémy Jégard

Ont collaboré à ce numéro :

Kris - Alain Létard - Nathalie Würry
- Max Migoli

Montage : Rémy

Impression : Occitane Imprimerie
- Avenue Jean Baylet - 31095
Toulouse Cedex 9 - Tél.:
0562113448

(Ce journal est imprimé
dans le respect de l'en-
vironnement)

N° ISSN : 1967-0214

N° Commission paritaire :
0223K83326

ABONNEMENTS 1 an : 17 €
Abonnement de soutien : 76
€

Prix TTC aux taux de 2,10 %

