

Bravo Roméo !

Roméo Dos Santos, notre jeune collègue toujours aussi assidu aux séances des jeudis et samedis s'est mis en évidence récemment aux championnats de France de cross sport adapté. En effet, son chrono de 23 minutes et 15 secondes sur 5 550 m (avec un vrai terrain de cross) lui a valu la médaille de bronze dans sa catégorie junior. Bravo à lui !



s.r.l. **GUIHARD et Fils**
serrurerie - ferronnerie
chaudronnerie
St GERMAIN DU PUY



LES FRUITS DE LA PASSION

Quelques dates à retenir

- 28 avril : Trail de l'Avenir de Lignières.
- 13 mai : sortie vélo/rando de Running Passion
- 20 mai : Trail des Côteaux du Cher à Méry sur Cher
- 26 mai : Trail des Terres du Haut Berry à Menetou Salon.
- 3 juin : foulées de Graçay.
- 3 juin : Trail de Sidiailles.
- 9 juin : relais nature de La Chapelle Saint Ursin.
- 16 juin : Trail de Sancerre



LE MOT DU PRESIDENT

En ce début de printemps qui prend son temps à s'imposer, il n'est pas facile de se vêtir et d'enfiler les running. Néanmoins, vous êtes nombreux à avoir bravé cette météo repoussante pour assouvir votre passion.

Cette passion, agrémentée d'objectifs sportifs est à chaque fois un aboutissement. On définit un objectif et on grave la date sur le calendrier. Ensuite, on entre dans une période où le temps défile à grande vitesse.

L'assiduité et le travail parfois apportent une cerise sur le gâteau. Mais quelle satisfaction d'avoir mené à bon terme son objectif.

Quel plaisir, aussi de vous lire et, au fil de vos mots, de revivre ces moments forts, que tout sportif ressent...

Quel plaisir aussi de constater cette diversité d'objectifs que chacun des acteurs a bien voulu transcrire et a permis de construire ce numéro.

Je tiens aussi à remercier chacun de vous pour l'épanouissement de Roméo au sein de notre Association. Epanouissement qui l'a fait monter sur un podium « France ».

Au plaisir de partager vos Foulées...

Sportivement,

Christian



Ekiden Avord

Dimanche 18 mars 2018, je serais bien restée sous la couette, mais aller défendre les couleurs de notre asso en équipe ce n'est pas mal. Le temps est frais mais ça ne nous fait pas peur. Nous sommes six (Caroline, Hélène, Chantal, Sylvie, Guetch et François) Lahoucine est venu nous soutenir, ça c'est bien !!!

Après une petite attente de 30 minutes, Guetch se prépare pour le départ des 5 kilomètres. C'est parti, le départ est lancé ! Super : 21 minute 52, la moustache n'a pas bougé malgré le vent ! François prend le relai pour un 10 km. Pas le temps de se lamenter sur ses douleurs chroniques, il repart sur Bourges, il avait oublié qu'il travaille... Quant on n'a pas de tête on a des jambes ! Hélène qui a très peu d'heures de sommeil se prépare et s'élance pour un 5 km avec le sourire, tout de suite après c'est à moi pour le 10 km, puis Chantal pour un 5 km et enfin Sylvie sur 7 km 200. Lahoucine, toujours avec nous, veille aux grains.....

Résultat : c'est pas mal 3 h 39 mn !

Bravo à nous tous, c'était super ! A refaire en 2019 plus nombreux.

Caroline



10 km Foëcy



09/12/2017 : Saint Germain du Puy (8 km)

Hervé Rodriguez : 48 min 21'' (13^è/21)

09/12/2017 : Saint Germain du Puy (20 km)

Elie Lafourcade : 2h 10 min 40'' (20^è/20)

17/12/2017 : Domerat (6 km)

Elie Lafourcade : 30 min 27'' (173^è/215)

23/12/2017 : Chateauroux (7,4 km)

Gilles Audot : 46 min 02'' (195^è/303)

30/12/2017 : Varennes Vauzelles (7,2 km)

Stéphane Coquery : 26 min 22'' (19^è/428)

31/12/2017 : Boussac (6 km)

Catherine Lafourcade : 35 min 22'' (138^è/216) **2^è V3**

Elie Lafourcade : 39 min 44'' (178^è/216)

10/02/2018 : Vierzon (15 km)

Pascal Fernandes : 1h 02 min 33'' (21^è/113)

25/02/2018 : Foëcy (5 km)

Philippe Guetchrian : 21 min 48'' (25^è/77)

25/02/2018 : Foëcy (10 km)

Stéphane Coquery : 37 min 52'' (52^è/300)

Christoph Suard : 39 min 02'' (77^è/300)

Franck Gallot : 41 min 38'' (113^è/300)

Didier Maréchal : 41 min 49'' (117^è/300)

Roméo Dos Santos : 43 min 08'' (133^è/300) **2^è J**

Pascal Andreaud : 45 min 36'' (177^è/300)

Georges Matar : 47 min 18'' (211^è/300)

Laurent Pirot : 49 min 02'' (233^è/300)

Sylvie Deslandes : 56 min 04'' (283^è/300)

25/02/2018 : Cannes (10 km)

Hervé Rodriguez : 54 min 25'' (1181^è/2044)

04/03/2018 : Paris (21,1 km)

Eve Terrier : 2h 24 min 06'' (34213^è/36510)

04/03/2018 : Chevenon (58) (8,3 km)

Stéphane Coquery : 36 min 15'' (2^è/82) **1^{er} V1**



Sortie club à Saint Witz

Les résultats (suite et fin) :

17/03/2018 : Saint Witz (10 km)

Christian Jeannin : 50 min 49'' (87^è/308)

Jean-Paul Matthiau : 50 min 51'' (89^è/308) **2^è V4**

Laurent Pirot : 52 min 17'' (101^è/308)

Martine Douhet : 56 min 11'' (154^è/308) **1^{ère} V4**

Gérard Sauvestre : 57 min 41'' (176^è/308) **3^è V4**

17/03/2018 : Saint Witz (21,1 km)

Franck Gallot : 1h 30 min 39'' (37^è/455)

Didier Maréchal : 1h 36 min 40'' (80^è/455)

Gilles Audot : 1h 54 min 36'' (110^è/505)

Catherine Lafourcade : 1h 57 min 53'' (318^è/455) **2^è V3**

Elie Lafourcade : 2h 06 min 21'' (385^è/455)

18/03/2018 : Avord Ekiden 18 (42,195 km)

Philippe Guetchrian/François Hang/Hélène Fouchard/Caroline

Boutin/Chantal Di Pauli/Sylvie Deslandes : **3h 39 min 58''**
(32^è/40)



Pascal à l'arrivée des 15 km de Vierzon Village



Sortie club à Saint Witz



3 V4 ne font pas forcément un V 12 !



Laurent : « qu'est-ce que je suis venu faire dans cette galère ? »

Le Petit Trail de Noël

Avec les fêtes de fin d'année, fleurissent un peu partout ce qu'on appelle les « corridas ». J'ai eu la chance de participer à l'une d'elles le 23 décembre dernier : le Petit Trail de Noël à Châteauroux. Décidément ce département voisin (où Running Passion était allé en force un mois plus tôt pour courir l'Ekiden) est un habitué des courses festives. Car autant vous le dire tout de suite, le Petit Trail de Noël n'est une compétition que pour quelques uns. En effet pour la grosse majorité des engagés, il s'agit plutôt de participer à une belle fête et, si possible avec un déguisement (pas obligatoire mais fortement recommandé). Certes le costume du bonhomme au manteau rouge est le plus représenté mais on y trouve de tout, y compris le plus insolite comme ce tandem de « cadeaux » à l'échelle dix ! Pas facile de courir dans un cube de plus d'un mètre de côté, fut-il en carton ! Heureusement que les tenues prêtent à la rigolade car ce n'est pas



vraiment le cas du parcours... Imaginez des ruelles très étroites, certaines à peine éclairées, des virages en épingle et une multitude de marches à monter ou à descendre ... Mais bon, comme dit plus haut, on n'est pas là pour faire un chrono ! A l'évidence la formule plaît puisque les 700 dossards (300 solos et 200 duos) s'arrachent en quelques jours. Une idée de sortie club pour l'édition 2018 (programmée le samedi 22 décembre prochain) accessible à tous que ce soit en solo (7 km) ou en duo (3 + 4 km).

Gilles

OBJECTIF SAINTELYON 2017

Au printemps 2017, je tombe sur un hors série intitulé : « les 100 trails que l'on rêve de faire une fois dans sa vie ». Le timing fait que je recherche un nouvel objectif et, si possible, refaire un ultra trail après plusieurs 6000D et Les Templiers... En feuilletant le magazine, je lis les 7 lignes du descriptif de la SaintéLyon avec les mots suivants : hiver, nocturne, mythique et doyenne des courses, 73km pour 1950m.d+ et 2250m.d-. Un truc de fou ! Le choix est fait et il reste donc 16 semaines avant le 1^{er} décembre. J'entame la prépa par 4 semaines d'arrêt à cause d'une déchirure au mollet. Reste 12 semaines qui ne seront destinées qu'à accumuler les longues sorties VTT (agrémentées par un Bourges-Sancerre), les très longues sorties (2h-2h30) en solitaire dans la campagne berrichonne, quelques séances à allure spécifique et ce, 6 fois par semaine (merci à mon pote Hervé M. pour son soutien sans faille dans cette aventure). Puis, pour parfaire le tout, la dernière semaine de prépa est ponctuée par les précieux conseils « culinaires » de notre président. Evidemment, je surveille la météo du Forez où la neige est annoncée ainsi que des températures négatives. Et les collègues de RPB me mettent « un peu » la pression... L'objectif principal est avant tout de finir et, si possible, en 8h 30'. Il est 23h 30 et nous sommes le 2 décembre. Les jours précédents, il a neigé sur le Forez et le speaker nous annonce que la neige ne tombe plus sur le parcours. Et il précise que cette 64^{ème} édition de la SaintéLyon est une version authentique avec neige et froid. Autour de moi, les coureurs ont encore le sourire (tendu !). Chacun vérifie une énième fois son matériel.



Cinq partants également sur le semi marathon avec là aussi un superbe parcours mais rendu difficile par les 250 m de dénivelé positif et ... des conditions météo épouvantables à l'arrivée. Dans ce contexte, les 1 h 30 de Franck Gallot (en pleine préparation marathon) et les 1h 57 de Catherine Lafourcade (sur qui les ans n'ont pas de poids) sont très respectables.

Après l'avant goût sportif, venait le plat principal sous la forme du dîner d'après course, marqué lui aussi par la fraîcheur. Au sens propre comme au figuré car avec pour cadre un gymnase chauffé à minima et une ambiance qui peinait à décoller malgré les efforts d'un D.J. limité, beaucoup n'avaient qu'une hâte : rentrer ... au chaud !

Gilles



Le groupe des 10 km sur la ligne de départ

Sortie club à Saint Witz

Et dire que quelques jours auparavant, il avait fait 15° C à Bourges ... Certes nous savons tous que le mois de mars peut réserver quelques surprises météorologiques mais de là à penser que le froid, le vent et même la neige nous attendaient à Saint Witz, il y avait un grand pas que même les plus blasés d'entre nous n'avaient osé franchir ... De même que nous savions tous que Saint Witz se situe au nord de Bourges (et même au nord de Paris) mais pas que cette commune du Val d'Oise était voisine de la Laponie !

Vous l'aurez compris, la sortie Running Passion à Saint Witz fut marquée du sceau des intempéries. Et c'est fort dommage car nous sommes convaincus que c'est une belle épreuve qui vaut le coup d'être courue, la preuve elle fêtait en cette année 2018 son 40^e anniversaire. Etant donné le contexte, les marcheuses ont préféré déclarer forfait (à l'exception de Bernadette qui a apprécié les 10 km de terrain varié). Ils étaient cinq sur le 10 km et si la météo (toujours elle) n'a pas permis de superbes chronos, il convient de souligner la performance de Martine Douhet qui l'a emporté dans sa catégorie.



Bien au chaud à l'hôtel et avant les courses, tout le monde a le sourire ...

Le départ est donné sur fond de rock. Nous démarrons sur le bitume en faux-plat montant. Les 30^{ères} minutes (à froid) sont physiquement difficiles (4'20 au kilo... N'importe quoi)... Et dire qu'il reste 8h de ballade ! Nous atteignons les sous bois et je me mets enfin en route. Je ne fais que passer au 1^{er} ravito de St Christo en Jarez (16 km). Les kilomètres s'enchaînent et, rapidement, je décide de courir par étapes... De poste de ravito en poste de ravito. Et à la sensation (j'avais préparé une fiche pour gérer mes ravitos persos). La neige et le verglas pimentent les montées et surtout les descentes. Le vent du Nord qui nous gifle le visage n'a rien à envier à la Tramontane et la température avoisine les -10°C. La pipette de mon Camelback est gelée. A Ste Catherine (28 km), une petite soupe et un thé chaud apportent un peu de réconfort mais je ne m'attarde pas de trop. C'est une nuit de pleine lune qui accompagne le ballet de nos frontales. Le kilomètre 37,8 appelé « le signal »

est le point culminant (930 m. alt.) et amorce la « descente » (reste quelques belles montées) sur Lyon. J'atteins le ravito de St Genou (41^{ème}). Il est 4h 25 et je crapahute depuis 4h 43. Chacun est dans sa bulle ou plutôt dans son faisceau de lumière. Il faut rester concentré afin d'éviter les racines et les pierres gelées. Le ravito suivant au 52^{ème} à Soucieu en Jarrost se fait désirer tellement j'ai hâte d'y arriver. Du coup, je recharge bien les batteries pour atteindre le dernier ravito au 62^{ème} à Chaponost... La neige a disparu depuis un moment. Il y a de moins en moins de monde avec moi. Allez ! Il reste 11 bornes et il est 6h 55. Un SMS pour rassurer les proches et me voilà reparti. Le soleil se lève et Lyon est en approche. Les dernières côtes (la dernière grimpe à 18% sur plusieurs centaines de mètres) et la dernière descente vers Lyon me confirment le dicton qui dit : « On monte avec le cœur et on descend avec les rotules ». Reste à traverser la Saône puis le Rhône. Les mollets et les cuisses sont douloureuses mais La halle Tony Garnier, le point final, est en vue. Il est 8h 15. Je suis finis en 8h 33' de la 64^{ème} édition. Un dernier mot pour adresser un chaleureux merci à Cassandra et Aubert pour leur soutien.



Christoph

Eve au semi marathon de Paris

Ma première expérience sur semi marathon, Paris le 4 Mars 2018... Téméraire ayant décidé de me lancer sur un semi, j'ai choisi Paris. Les kilomètres seraient aussi nombreux, mais au moins sans boucles répétitives, dans une belle ville et côté émulation j'imaginai difficilement mieux. Grâce à Lahoucine et malgré les intempéries et les virus allant de pair, je suis arrivée plutôt confiante le jour « J ». Presque heureuse de la pluie (« éparsé » selon Météo France, abondante et continue selon moi !) puisqu'on avait eu une prévision de neige... Enfin c'était le départ ! Du moins pour moi, parce que pour certains c'était au même moment l'arrivée... Notamment pour le champion Yohann Diniz (1h37). Je craignais le froid, l'attente, la cohue... Rien de tout ça, l'organisation était irréprochable, l'ambiance joyeuse et la pluie anecdotique puisqu'on s'était préparé à une tempête de neige. Suivant les conseils du coach, j'ai pris garde de ne pas me faire embarquer par ce flot (44999 coureurs quand même). Une bonne première moitié de la course s'est passée sans encombre, quoi qu'avec une alternance de « on arrive bientôt ? » et « c'est bientôt fini ? » à l'évidence partagée par d'autres... Les orchestres, bien agréables (je me serais volontiers arrêtée les écouter) les supporters méritants vu la météo, tout ça était vraiment sympathique. Encore que le « souriez, vous avez payé pour ça ! » m'a paru un brin ironique... Au km 13, douleurs de plus en plus pénibles (pas assez de sel selon Lahoucine) et à partir du 14^e, j'ai dû alterner marche et course (« coursinette » plutôt..) pour réussir à franchir la ligne d'arrivée, 2h 24 après mon départ... Pas dégoûtée, je remettrais ça ! Mais pas en mars.. Et avec des munitions salées cette fois ...



Eve

Trail de Chevenon

J'ai réussi une bonne course au trail de Chevenon (dans la Nièvre) réalisant le chrono de 36 minutes et 15 secondes sur le 8,3 km soit une moyenne de 13,72 km/h. Je me suis classé 2^e au scratch et premier de ma catégorie V1. Le circuit faisait en fait 8,3km et non 7,5 km comme annoncé sur le programme. En fait, les circuits ont été quelque peu allongés pour éviter des passages très boueux. Au final, un circuit difficile et bien boueux ! Mais je me rends compte que je suis à l'aise sur les trails où mon rapport poids / puissance fait la différence. Je pouvais même gagner, je pense, si je n'avais pas couru le dimanche précédent. Je manquais un peu de fraîcheur en fin de course alors que j'étais en tête à 100 m de la ligne...

Stéphane

