



La feuille de chou



Numéro 53

www.sgsathle.org

février 2017

Marathon de Séville



8h30 (tapantes)

Séville en février à 7h30 du matin il fait encore nuit) ce n'est pas la grosse température, il faut se couvrir, et l'élégance française a encore pu frapper un grand coup (photo à l'appui).

De leur côté, les supportrices étaient au top et s'approprièrent à brillamment assurer.

Tout cela s'annonçait très bien...

8h30 Le départ est lancé pour les 14000 coureurs !

3 heures plus tard...

Et à la fin, c'est encore le Portugal qui gagne, avec Américo (sans trop forcer) et

Fernando pas très loin, mais qui n'a pu suivre le rythme du Maître. Angel fait un temps très

honorifique (3h11) mais en réalité, il n'a jamais été facile et n'était pas dans un bon jour. Pareil pour Philippe J. pourtant bien dans le rythme

jusqu'au semi, mais après un arrêt technique impromptu, il a complètement perdu ses jambes...

Philippe G. fait sa course dans le bon tempo jusqu'au 34^e avant de faiblir sur la fin, puis de

finir en boulet de canon (mais un peu tard) sur le stade où avait lieu l'arrivée. Enfin Hervé, arrêté

au 8^e sur sciatique est finalement le seul vraiment frais après le marathon

(mais quand même très N-Hervé ...)



Résultats

Américo	3h01'04 (12 ^e /383)
Fernando	3h02'55 (232/2286)
Angel	3h11'49 (50e/889)
Philippe G	3h35'00 (25/166)
Philippe J	3h57'15 (393/889)

Les résultats complets ici <http://www.zurichmaratonsevilla.es/zm2-clasificacion-2017>





Veille technologique



Nouvelle rubrique où vous serez informés de toutes les nouveautés technologiques et médicales qui vous permettront d'améliorer vos performances. Ou pas.

Ce mois-ci Angel, accompagné par son fidèle acolyte Fernando a testé pour vous les gélules de requins. Accompagne d'un verre d'eau gazeuse agrémentée d'Isoxan, ça peut le faire. Si vous trouvez que c'est un peu fade rien ne vous empêche de rajouter quelques fines herbes. (Eviter cependant la spiruline, qui se marie très mal avec l'Isoxan)
Autre nouveauté, l'huître en pilule. Si vous êtes gourmand, vous pouvez prendre cette pilule dans un verre de muscadet, et lui rajouter quelques gouttes de citrons et une tranche de pain de seigle au beurre salé. Pour l'efficacité sur la course à pied, c'est discutable, mais c'est délicieux (si vous n'avez plus de pilule d'huître à la maison, vous pouvez la remplacer par une douzaine d'huîtres ça fera l'affaire)
Dans un autre registre, un truc simple et bon marché, en cas d'entorse, de douleur musculaire inopinée, ou après une séance de sauna (si vous en avez un chez vous, ce qui est peu probable je vous l'accorde) :

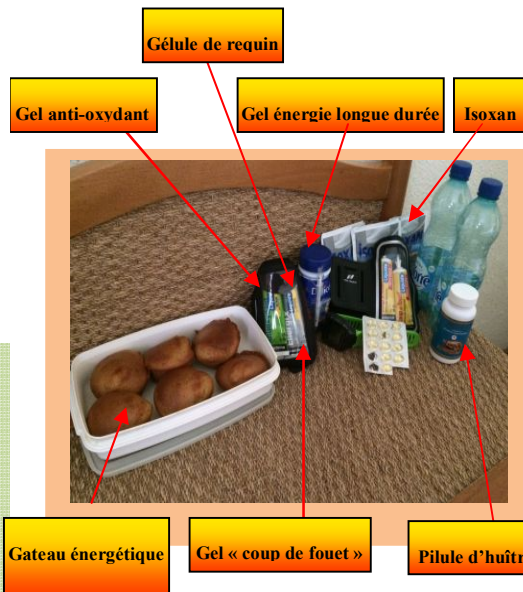
- D'une poubelle (vide, et propre si possible)
- De glaçons en quantité suffisante

Placez la poubelle au centre de votre garage. La remplir d'eau et rajouter les glaçons. Plongez-y entre 3 et 5mn (vous pouvez utiliser le sablier des œufs à la coque). Quand vous jugez que vous grelottez suffisamment, sortez de la poubelle, mettez-vous au lit avec un thermomètre, et appelez le médecin. (Si vous aviez oublié de fermer la porte du garage, il est d'ailleurs probable qu'il est déjà arrivé avec une ambulance et de gentils infirmiers, suite à un appel des voisins)

C'est tout pour aujourd'hui, merci à tonton Angel, la suite au prochain numéro.

Diététique

(cherchez l'erreur)



(Il est quand même plus à l'aise pour courir que pour pédaler)



Hervé après son abandon →

