



La feuille de chou



Numéro 55

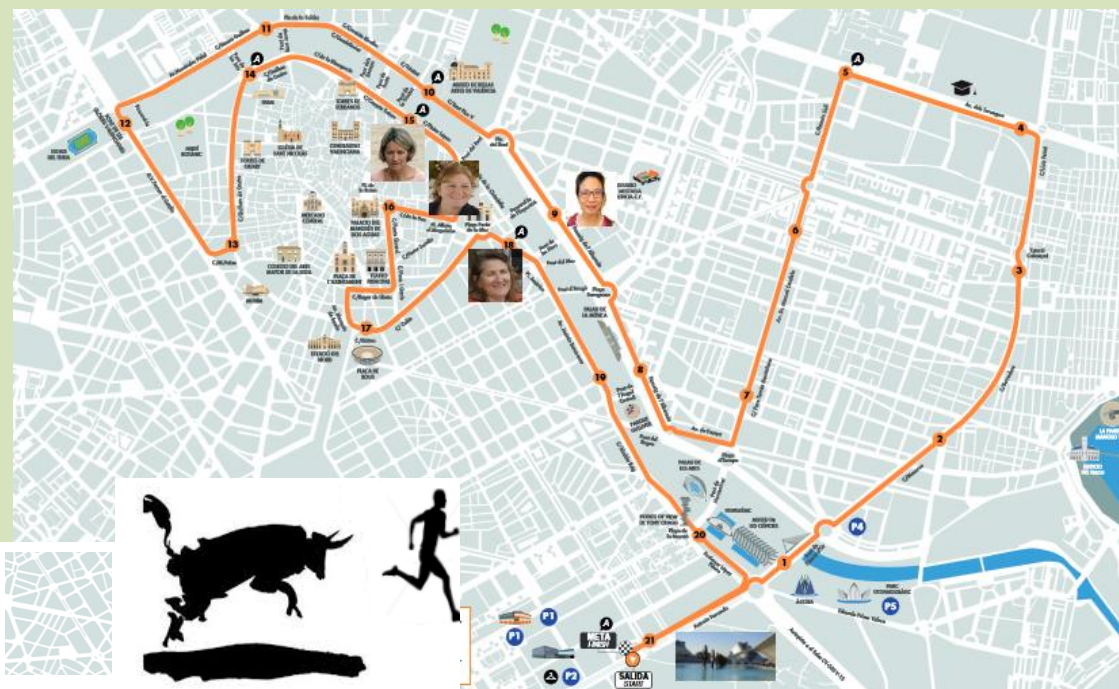
www.sgsathle.org

novembre 2019



(Musée des beaux-arts de Valence, dimanche après-midi.)

Carte des encouragements



AVANT LA COURSE : Petit comparatif des forces en présence

Sébastien - point fort : bonne accroche sur le bitume (chausse du 53), ne boit pas d'alcool avant la course. Point faible : ne boit pas d'alcool avant la course.

Philippe J - point fort : imperméable aux contingences extérieures. Point faible : régularité discutable

Hervé - point fort : no stress (est venu pour bronzer) point faible : j'ai beau chercher, je ne vois pas...

Marc - point fort : matériel performant. En plus, joue à domicile. Point faible : parfois un peu mou du genou.

Mathilde - point fort : petit moteur, mais increvable. Point faible : accroche moyenne sur le bitume (chausse du 32)

Philippe G. - point fort : pas mal d'heures de vol. Point faible : son tendon d'Achille, c'est son tendon d'Achille.

Angel - point fort : entraînement (quasi) scientifique, perfectionniste. Point faible : la perfection n'est pas de ce monde, dommage.

LA COURSE

Les chiffres : 21,0975 km. 25°. 15 352 coureurs arrivants dont 3 766 femmes.

Et parmi eux, Blanche-Neige et les 7 nains (cf. photo). Ah non, on voit sur la photo que Blanche-Neige fait partie des 7 nains. D'ailleurs ce ne sont pas des nains. Sauf Blanche-Neige en fait. Ah c'est une affaire bien compliquée !

Mais foin de ces digressions oiseuses qui nous entraînent dans des considérations scabreuses peu compatibles avec la dignité de cette FDC, revenons au vif du sujet, à savoir la chronique minutieuse et objective de ce semi-marathon de Valence.



Résultats

Marc	1h32'31 (111/1222)
Angel	1h34'43 (37/647)
Philippe J	1h35'16 (43/647)
Sébastien	1h35'18 (193/2026)
Mathilde	1h38'43 (97/1098)
Hervé	1h43'50 (113/647)
Philippe G	1h47'29(60/268)

Même si le parcours est particulièrement roulant et propre aux perfs, il faisait chaud, et même par moment très chaud, à Valence. Les résultats ont pourtant été à la hauteur et tous les coureurs de SGS avaient lieu d'être satisfaits. A l'exception d'Angel, victime d'une elongation au 15^e et qui a dû trotter ensuite jusqu'à l'arrivée.

Commençons par la féminine de l'équipe : Mathilde en 1h38'43 (record personnel battu de 2 mn) se classe parmi les 100 premières et 12^e senior. Sébastien, fort des 850 km d'entraînement et des 12 courses qu'il a faites depuis 2 mois, s'est senti en confiance et pour son 1^e semi réalise le très bon temps de 1h35'18 (2945), conforme à son objectif de départ. Un temps de référence intéressant pour la suite...

Les autres résultats: Marc 1h32'31(2183), Angel 1h34'43 (2528), Philippe J. 1h35'16 (2732), Hervé 1h43'50 (4889), Philippe G 1h47'29 (6294)

Les résultats complets ici https://www.valenciaciudadellrunning.com/fr/semi/resultados-medio-maraton-definitivos_fr/

Angel montrant le chemin de la victoire (allégorie)



Il manque Hervé. C'est normal c'est lui qui prend la photo ! (Réfléchissez un peu quoi !)
Sébastien et Keo? Ils font les magasins... (Faut vraiment tout vous expliquer !)



Même pas froide

