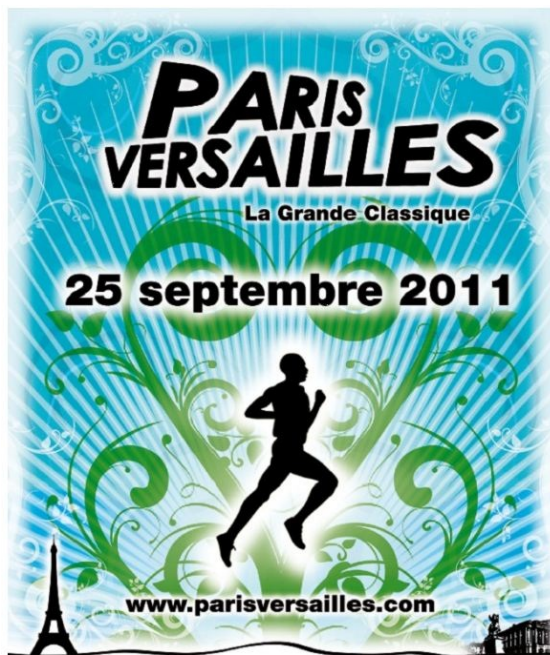




Paris Versailles 2011 - les réactions

Valérie : *"Je m'étais dit que je pourrais mettre 6 mn de moins que l'année dernière (soit 1h30 au lieu d'1h36...déjà un piètre résultat) et bien j'ai mis 6 mn de plus!!! soit 1h42...Je ne suis pas fière d'autant que j'ai le sentiment de m'être plutôt économisée : partie dans la 54ème vague après 1h00 d'attente derrière la ligne, il m'a fallu 2 pauses pipi pour m'en remettre pendant la course durant laquelle des arrêts prolongés aux ravitaillements ont eu raison de mon chrono! Quoique cette attitude dilettantiste ne surprendra peut être pas nos entraîneurs!*

Oui, mais c'est le début de la saison quand même (l'année dernière aussi???)

A

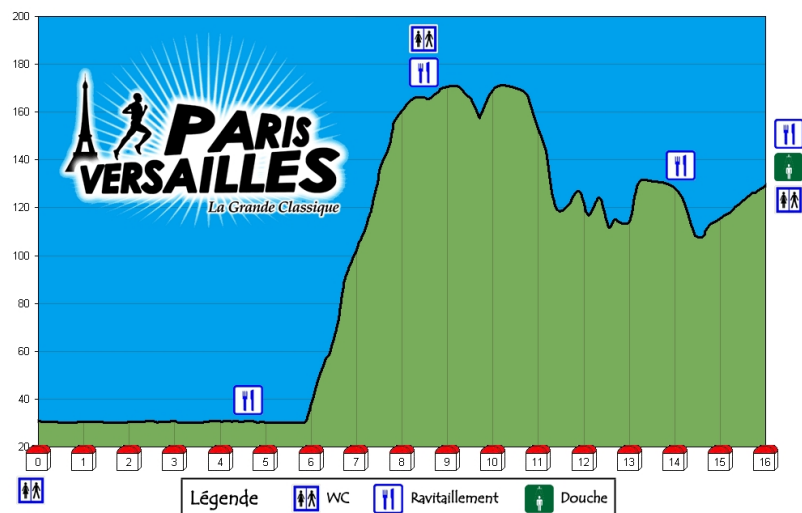
h mais ça y est, ça me revient, ce n'est pas de ma faute, mais celle de mes voisins et amis : Invitée en dernière minute hier soir, ils m'ont incitée à déguster 2 Mojitos...Tout s'explique !!!"

Valérie (de la section Loisirs, vous l'aurez compris)

François : *"Superbe course sous le soleil. J'ai suivi les conseils de Michel :*

avoir une bonne allure jusqu'à la côte des gardes, gérer la montée, puis (ce qui est le plus dur) relancer la machine dans la descente.

Et enfin tout donner dans la dernière ligne droite! Objectif atteint : moins de 1h15 (1h14mn09s)";



Sylvain : "Sans doute parti un peu trop vite ou temps trop chaud, la cote des gardes a été dure et je n'ai pas réussi à récupérer après. Du coup c'était dur pendant les 8 derniers kilomètres. Heureusement que la course n'est pas trop longue. Beaucoup de monde comme d'habitude, même en partant tôt (8ème vague), on est toujours dans un flot de coureur, on dépasse et on est dépassé continuellement du début à la fin de la course.

Temps magnifique. C'est souvent le cas sur cette course.";

Aude : "Course super comme d'habitude, mais il a fait un peu chaud. ça n'a pas empêché la première fille de battre le record de la course !";

Marjo : "Superbe course! Selon mon "coach" Patrick, il fallait la courir comme un entraînement car on prépare le marathon Nice-Cannes. C'est à dire pas de folie du début jusqu'à la fin. Dans les côtes, j'ai protesté et couru à mon rythme. A 1km de la fin, mon fameux "coach" a dû s'arrêter pour nouer son lacet et j'ai eu la gentillesse de l'attendre. Quelque chose que je ne ferai plus jamais car à 300m avant la ligne d'arrivée, il a essayé de me semer

dans un dernier sprint. Heureusement, j'étais en forme et j'ai pu le rattraper. Nous avons mis exactement le même temps. Ouf, l'honneur est sauf ! "