



Plus de 20000 femmes étaient réunies ce dimanche à l'occasion de "La Parisienne", **Valérie Plüger** nous fait part de son expérience :

"

Hello les ami(e)s!

Parmi, tous les grands exploits des adhérents de notre club, moi c est ma 3ème course après La Foulée royale (10km), la boucle du diabète à Sceaux (10km) et La Parisienne (7km) depuis que je suis Inscrite aux Foulées de saint Germain en Laye.☐

Lors de La Parisienne dimanche 8 septembre , une des participantes de mon groupe n avait jamais participé à une course. Elle pensait marcher et courir tout du long. Je l'ai accompagné jusqu'au bout en lui donnant les bons conseils que j ai appris au Club. Elle a finalement réussi à la finir et m a vivement remercié !

Je suis heureuse de vous relater ces moments, même si je ne suis qu une débutante:) ☐

Mais je tiens à remercier tout particulièrement nos talentueux entraîneurs qui m ont donné d excellents conseils afin de m améliorer et de faire de réels progrès chaque semaine!

La course n est pas seulement la gagne, mais aussi un moment de convivialité, de partage et de belles rencontres !

Ravie de redémarrer une nouvelle adhésion ! Il y a quelques mois jamais je n'aurais pensé progresser ainsi!

Merci

Valérie "