



Bilan Sportif Février : Même en courant vite on n'y échappe pas...



En février, on atteint le pic, Quelle que soit ta vitesse, ils te rattrapent,
et vu qu'on joue collectif, on se les partage...

Ce ne sont pas de bonnes perfs ou bons plans dont il est question... mais des MICROBES !!!
Seuls les zadhérents les +résistants ont pu sortir.

Malgré les épidémies, 550 km ont été couru en 12-14 ce mois sur 5400m D+.



Certains ont même fini l'épi-démi,
le ch'veu en vrac

Pendant que d'autres, dans l'allégresse Campidénarienne,
ont cru avoir les pis démis.



Pour vous aider à vous remettre sur pieds (c'est mieux pour ce qui nous motive...la course à pied...justement),
On vous file quelques tuyaux :

Pour les problèmes de tuyauterie... la **gastro**, en début de mois, certains ont
pataugé dans les problèmes de **Celles**,

avant de finir en rampant à **Pissotte** (la 1000D), mais toujours les pieds
dans la m....



Le conseil : pour éviter d'être au bout du rouleau, ne pas se contenter de 10 m'Aigre-feuille de papier
A l'image de Robin's et OTG



Pour éviter la grippe,
on sort couvert aux
Foulées de l'IUT : ...



Euhhhh...on a dit couvert...
pas Tout ouvert !!!



Heureusement qu'il y a des Zadhérents sérieux dans c't'assoc !!! bonnet, gant, on protège les extrémités !



Pour éviter de se refiler les microbes : On se lave régulièrement : les mains, et tout le reste...à l'eau fraîche



Et on évite le contact pour limiter la propagation des microbes !!!



Vous êtes trop près là, c'est pas bon du tout ça !!!

Et le Championnat du Monde ? il en reste quand même dont les microbes ne veulent pas...et ceux-là...ils en profitent pour grappiller des points !!!

Pour le trio de tête, on retrouve donc HervéLaPige (encore !), Robin's et Vanessa.

Puis dans un mouchoir de poche (utile en ces temps : préférez la goutte au verre, pour éviter la goutte au nez... anti-virus garanti) : OfHood, DavPat et Hervé Garcin

Le Top 10 est complété par el Présidente, Angélique et Yannick...

Talonnés par Luccio, Françoise et Pète Boulon

Et après, on vous voit où ?

Le 1^{er}/03 : 7 ou 15 km de Carrefour

Le 07/03 : Aux Filles de l'Eau (course féminine à Magné)

Le 08/03 : 10 ou 19km de la course nature de St Maixent

Le 15/03 : Semi-marathon de Bressuire ou de La Rcohelle

Le 22/03 : sortie 12-14 à allure libre partir du 111

Le 29/03 : Courir pour aimer la vie (5 ou 10 km à RG)

la suite au prochain épisode ☺