

Bilan Sportif Mars : 12-14 semaines pour préparer La12-14...



1 mois de Mars...et ça repart !!! Fin de la trêve hivernale, lancement de la Campagne 2015 de LA 12-14...
Alors on sort, et on fait de la promo... comme on peut...tous les moyens sont bons...ou pas

La promo par le dossard : propre, net, accessible à tous

de Magné à Niort, en faisant un détour par La Tranche ou 2 tours par la Rochelle ...

Y a de l'idée... 12 ou 14 : hasard ou message subliminal ?...



A ce jeu-là... Marco Pasto a mis tout le monde d'accord avec **The dossard en Or**,
et la collection complète printemps-été 2015 :

Autre promo...+ visuelle...mais + technique : **la promo digitale** ...

S'adresse à ceux qui maîtrisent la course sur le bout des doigts :

La 12-14, tu peux la courir à 1,2 ou 3.

A priori, on peut les compter sur les doigts de la main, sauf si on a des amis manchots...

Tout comme RVJAG...

Hervé...ok à carrefour... mais pas à La Rochelle...5... c'est trop...
va falloir revoir les bases... on a mis le doigt sur un problème là...



En cas de doute, on peut compter sur les filles pour suivre... Cathou est hyper...
concentrée ?

ou les bouteilles... 1, 2 et 3...

c'est bon le compte y est... celle du milieu est prête à passer le relais ..



Et pour finir, on a ceux qui n'ont pas révisés... **les derniers de la promo...** qui tentent de rabattre un public...+ large...
Jag... qui finit 69^e à Courir pour Aimer la vie...
Luccio qui nous propose un '69'
Pascal fait monter les enchères avec 2 '69'
Et La Meune...ambitieux avec ses 4 '69'...c'est un coup à finir tout retourné ça...



Ok, la 12-14 est mi-juin, il peut faire chaud,
Ok ça peut se faire en solo, duo ou trio
Ok, ce sera une bonne partie de jambes... mais on n'a pas dit de jambes en l'air !!!

Heureusement qu'on a un Président qui maîtrise tout ça et qui va mettre tout le monde dans le droit chemin,
Programme intensif au centre d'entraînement et révisions au 111, notre nouveau 'home-trainer'



Et le Championnat du Monde ?

Pas de changement pour le podium : Robin's, LaPige et Vanessa...
Derrière...ça bataille : grosse montée en charge des filles !!!
Certains diront qu'ils ont été galants pour cause de Journée de la Femme,
D'autres s'inquiéteront de l'objectivité du CDM, mais il n'en est rien... on ne lâche rien, c'est tout !!! ;)

Sur la Page suivante, les stats coureurs des 4 1ers mois du CDM 2015 pour faire le point et choisir vos objectifs.

Et En attendant le 14 juin... on vous voit où :

Le 04/04 : Vallée des sources à Nanteuil(10km),
Le 05/04 : Boucles d'Usseau (5 ou 10km),
Le 11/04 Course du Val de Scie (9 ou 16km),
Le 12/04 : Foulées du lions (10km), et Marathon de Paris,
Le 18/04 : Chemins du Mellois (3 équipes inscrites, soit 12 Zadhérents),
Le 19/04 : Foulées St Aubinades (10km)
Le 26/04 : Foulées Melleranaises.

la suite au prochain épisode ☺

