



Janvier : bien choisir ses pompes...



A La base du coureur, il y a les pompes... Il y a intérêt à faire les bons choix...

L'année commence tranquillement : un certain nombre de Zadhérents ont un coup de pompe, dû aux gripes, gastro et autres réjouissances de saison...

Mais 23 d'entre eux sont sortis en janvier, pour 376 km en course.... Glissades, dérapages, au programme...



Pour commencer : Attention dans et avec les lacets...
à prendre bien serrés Robin's !
pour pas finir à côté de ses pompes !



Un peu + tard :

17 Zadhérents ont pompé les uns sur les autres pour se retrouver aux Foulées de l'IUT et rendre de belles copies. Les filles entrent en piste et récoltent des bons points.



Par contre, pas besoin de se pomponner pour souiller les souliers ou se faire pomper l'air ou le dard (en tout bien tout honneur) par l'Abbaye de Celles, moins néfaste que le moustique Brésilien, mais + salissante a priori.



Il y en a qui ne voulaient pas en avoir plein les pompes ...
 Marco a opté pour la babouche et le marathon de Marrakech



Les conseils du pompologue (c'est bien ça l'avantage de la réforme de l'orthographe ? on écrit ce qu'on veut, comme on veut du moment qu'on se comprend non ?) :

Il y aura plein d'occases de sortir dans les semaines à venir : du trail, de la boue, du sable, ..

Il ne faut pas avoir les 2 pieds dans le même sabot (ni même 1 pied d'ailleurs, les sabots, on vous les déconseille),
 Il ne va pas falloir avoir 2 pieds gauche (sauf si vous avez un pote qui a 2 pieds droits, auquel cas, ça peut se gérer au rayon running),

Et il va pas falloir se contenter de mettre les pieds dans le plat, va aussi falloir gérer les côtes....

Donc on vous conseille quelques pompes pour le renforcement musculaire,
 alors pump it up et on se bouge !

Et le Championnat du Monde dans tout ça !!

Il est encore tôt pour donner des pronostics...

C'est long...	C'est haut...	Au Scratch...	catégorie...	Podium ?	Couleurs ?	100% VIP !	Kestendi ?	On en parle...		Fayotage
de 0 à 10 km : 1 pt de 11 à 30 km : 2 pts de 31 à 50 km : 3 pts > à 50 km : 4 pts	0 à 200m dénivelé : 1pt de 201 à 500m : 2 pts de 501 à 1000m : 3 pts > à 1000m : 4pts	1er quart : 4 pts 2eme quart : 3 pts 3eme quart : 2 pts dernier quart : 1 pt	Idem	3e place : 1pt 2e place : 2pts 1e place : 3pts	1pt/pièce aux couleurs 12-14	1pt par photo avec 1 VIP	CR=2pts +1pt si photos	1 pt si la presse en parle...	BONUS Bureau	

Pour le moment, Le CDM est mené par **NicoGoud**, suivi de près par **Robin's** (comme quoi on peut être champion du Monde et ne pas être blessé aussitôt après).

Vanessa, Francine et Christine les talonnent.

Suivent ensuite **Hervé G** et **Jérôme**, qui en ont assez sous la semelle pour grimper dans le classement.

Pour rappel, voilà ce qui compte :

Et après, on vous voit où ?

Le 06.02 : Sentiers Bressuirais (10.5 ou 21 km)

Le 14.02 : trail de la Côte Sauvage – La Tremblade (18 ou 28 km)

Le 21.02 : La Frileuse Airvaudaise (10 km) ou 10 km Aigrefeuille

Le 28.02 : Trail du Val d'Egray (13 ou 26 km)

La suite au prochain épisode ☺