

BON PIED BON ŒIL : avril 2012

1000 km !

1000 km ! C'est la moyenne cumulée de ce que les 60 adhérents de Bon pied bon œil parcourent chaque semaine dans les rues d'Escalquens, le long du canal ou sur les coteaux du Lauragais. Il existe certes des différences sensibles selon que l'on est en préparation de marathon (environ 50 km par semaine) ou de trail ou juste pour tenir ou maintenir la forme, des jambes ou de la silhouette.

Selon les niveaux ou tout simplement les disponibilités, les distances ne sont pas non plus les mêmes, mais l'intérêt d'un club, c'est justement des entraînements en groupe, réguliers qui facilitent la motivation, l'émulation.

L'entraînement en groupe, à jour fixe permet la régularité, et aussi la convivialité. Cela permet la stimulation et la perspective de distances, voire de chronos, qui paraissent irréelles lors des premières foulées.

Autre chiffre : 40 ! C'est le nombre d'Escalquinois inscrits à la course du viaduc de Millau, le 13 mai prochain qui permettra de découvrir pédestrement et dans les deux sens le célèbre viaduc dans son cadre majestueux.

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à consulter *notre site* : bpbo31.free.fr et à nous y poser toutes questions.

Site du club : <http://bpbo31.free.fr>

Contact : Bernard LARROQUE 05 62 71 28 73