

Bon Pied Bon Œil : Juillet 2012

Le viaduc de Millau fermé à la circulation !

Le 13 mai dernier, le célèbre viaduc a été réservé pour 36 Escalquinois... et quelques 15.000 autres coureurs du monde entier. Le magnifique site, s'étendant du Causse du Larzac au plateau du Lézou avec les gorges du Tarn en toile de fond a en effet été fermé pour l'organisation d'une grande course populaire : le club a placé un adhérent dans les 20 premiers, neuf de nos coureurs ont mis moins de deux heures. Félicitations toutes particulières pour Maryse et Dominique qui ont battus leur record de distance. La veille de la course, 62 convives (coureurs et accompagnants) avaient partagé une pasta partie et le repas d'après course ne fut pas moins festif. « Bon pied, bon œil et panse garnie ! » pourrait devenir le nouveau slogan du club.

Avec le printemps, beaucoup d'Escalquinois se remettent à la course à pied pour retrouver la forme en perdant les formes. Excellente initiative et nous rappelons que le samedi matin, un entrainement lent permet de se remettre à la course pédestre. Si l'idée est bonne, faites en sorte qu'elle le reste jusqu'au bout : votre corps est précieux, soyez à son écoute. Il ne faut pas forcer quand il bloque mais y aller en douceur. Avec les chaleurs, pensez à vous hydrater régulièrement et à donner à vos pieds un équipement adapté. Si vous avez plus de 45 ans, pensez à faire un test d'effort et apprenez à prendre votre pouls : il ne faut pas dépasser les 140/150 pulsations minutes. Bel été à vous tous et rendez-vous pour le relais des familles !

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

Contact : Bernard LARROQUE 05 62 71 28 73