

EDITO

Veillir !

Quand tu saisis enfin que tu as vraiment vieilli... en course à pied :

- tes gros « blocs » d'entraînement de trois ou quatre jours n'en font plus que deux
- tu as déjà couru vingt minutes et t'es pas encore bien échauffé
- tu arrives à avoir mal à des muscles dont tu ignorais même jusqu'à l'existence
- le mot « vitesse » ne fait plus partie de ton vocabulaire
- tu connais par cœur la définition du mot « récupération »
- si par malheur tu pars trop vite, tu ne pourras sûrement pas finir
- tu en mets toujours un peu plus dans ton camelbag, on sait jamais !
- tu fais une mauvaise nuit la veille de course et t'es déjà prêt à abandonner
- tu comptes en douce le nombre de Master 5 qui finissent tes courses préférées
- Marco Olmo est devenu ton idole, ton dieu
- tu envisages de changer de Suunto car la tienne marque une moyenne de plus en plus basse et pareil pour le dénivelé
- les photos des instagrammeuses ne te font plus aucun effet (sic)
- tu t'es déjà inscrit à une course en payant en francs
- tu t'inscris enfin sur une épreuve pour juste accompagner un pote qui débute
- tu penses à acheter un disque dur externe pour stocker toutes tes photos de course

Rémy Jégard

LE MOT DE CLAUDY BENOIT

"Entrez dans la légende !"



C'est pour bientôt, en effet, la 46e édition du semi-marathon Marvejols-Mende est annoncée pour le dimanche 29 juillet, soit une semaine plus tard que d'habitude...pour cause de Tour de France cycliste, qui fera étape à Mende le samedi 21 juillet, au terme de la maintenant célèbre montée Jalabert. Il est toujours bon de rappeler que notre «histoire» de la course à pied à allure libre a commencé le dimanche 22 juillet 1973 sur les pentes du Goudard et de Chabrits...que de chemins (et sentiers) parcourus depuis, avec pas mal de dérives notables, comme la pression des entreprises événementielles, qui sont là pour faire du «fric» sur le dos des coureurs populaires...et ça marche !...ça court même ! Pour ce qui est de courir et de se préparer, à quelques semaines du départ de cette 46e course de Légende, il est bon de ne pas oublier que ce ne sont pas que les côtes qu'il faut assimiler, mais aussi les descentes...le Goudard, c'est bien sur une terrible ascension, mais c'est surtout sa descente qui laisse des

traces et provoque des défaillances. Je me souviens être passé en tête en 1974 (!) à la Baraque de la Planchette (pied de la descente du Goudard), et d'avoir complètement calé sur les premiers faux plats de Chabrits !...à très bientôt, en Lozère !

Claudy

Photo :
Delphine Py et Hafida Gadi (dos 180)
deux féminines incontournables de la course de Légende



Inscrivez vous en ligne pour les mois de mars et avril sur www.chrono-start.com :

- Corrida de Mirepoix, le 3 août
- Trail de la Barousse, le 5 août
- Tour du Biros, le 12 août
- Ikalana, le 15 août
- Marathon des Ousailles, le 26 août
- Trail des Châteaux, le 26 août
- 10km de Montauban, le 31 août
- Le Girou Trail, le 2 septembre
- Le Trail des Dingos, le 2 septembre

Running Mag est édité par la société R2 Presse au capital de 2.000 F

Lieu dit Fournier
81500 Teulat

Remy : Tél.06 13 36 08 87
et Tél. Fixe. 05 31 22 66 24

E.Mail: runningmag@sfr.fr
Directeur de la publication : Rémy Jégard
Directeur de la Rédaction : R. Jégard

Ont collaboré à ce numéro :
Kris - Pierre - Thomas
Géry d' Afum team - Benoît -

Impression : Occitane
Imprimerie - Avenue
Jean Baylet - 31095
Toulouse Cedex 9 -
Tél.: 0562113448 (Ce
journal est imprimé
dans le respect de l'environnement)



N° ISSN : 1626-9500
N° Commission paritaire :
0523K80535

Abonnement 1 an : 19 €
Abonnement de soutien : 76 €

Prix TTC aux taux de 2,10 %