

## COURSE À PIED

## "Courir à Izon" sur tous les fronts



L'équipe de Courir à Izon au Marathon de Lisbonne.

Après plusieurs mois d'entraînement, une partie des coureurs izonnais a souhaité concrétiser ses acquis en se confrontant à de grandes courses.

Le 15 octobre dernier, 12 coureurs ont ainsi pris le départ des 42 kilomètres du marathon de Lisbonne qui se déroule le long de la côte. Outre les coureurs, 32 personnes avaient fait le déplacement en famille pour les supporter, faire du tourisme et une très belle fête à l'issue de la course. Pendant ce temps, deux autres coureurs s'alignaient sur le semi-marathon au Pays Basque et un autre en Espagne. La semaine suivante, trois renchaînaient sur le marathon du Cap-Ferret et un au championnat de France 10 kilomètres à Aubagne. Après un peu de repos musculaire, ce sera reparti fin novembre pour le marathon de La Rochelle avec toujours l'envie de pratiquer son sport dans la bonne humeur.

Mais tous ne peuvent pas ou veulent pas relever ces défis sportifs. Depuis 2 mois, une fois par semaine (le mercredi à 19h et bien-

tôt 18h30 au parking des écoles). Il est proposé à tous une séance de petit footing pour apprendre à mieux courir, à s'échauffer et à courir lentement. Cette séance s'adresse aux débutants(e)s et aux personnes de tous niveaux qui ne souhaitent pas courir seules. Une douzaine de personnes à majorité féminine constituent déjà ce groupe et l'actualité encourage le club à renforcer le côté prévention puisque courir en groupe, notamment pour les femmes, est à la fois plus sécurisant et plus prudent.

"Courir à Izon" se mobilisera aussi pour le Téléthon le dimanche 10 décembre à partir de 10 heures sur le parking des écoles pour un footing collectif à allure libre sur un parcours de 1 kilomètre. La participation de 5 € sera entièrement reversée au Téléthon.

Retrouvez toute l'actualité du club sur [www.facebook.com/couriraizon/](http://www.facebook.com/couriraizon/)

Contact: Sandrine au 06 70 44 15 23 ou Raymond au 06 85 55 57 10.