

« LA NUIT DE LA SAINT JEAN »

4^{ème} édition du marathon nocturne de l'Ouest Lyonnais

Et de 4, après les petites courses, les courses entre amis. Voici Rudolph partie pour une véritable préparation. Depuis le marathon d'Annecy le 17 avril 2011 en 3h29 et des poussières, il a fait de la vitesse :

- 1 heure de piste au stade de Parilly le 26 mai 2011 au matin, Rudolph a effectué 13.230 kilomètres.
- Pour s'amuser l'après midi du 26 mai 2011, il a participé au « relais des générations » (400 mètres pour les adultes et 200 m pour les enfants) ; Rudolph a couru ses 400 m en 1 minutes et 7 secondes, arrivés avec son fils 2ème sur le podium en 1 minutes et 47 secondes (la relève est assuré...).

Cette nuit du 11 au 12 juin 2011, il se remet à l'endurance, sans jamais avoir arrêté ses entrainements et en améliorant constamment sa vitesse. Il court sur un parcours vallonné en majeure partie constitué de chemins et de sentiers traversant les communes du Sud-Ouest Lyonnais.

Le départ est donné au complexe sportif Pierre MINSSIEUX à Brignais, le samedi 11 juin à 20 heures. Une surprise l'attend, Olivier MONTOLIU de « l'U.M.G.E.G.L. » du Groupe Hospitalier des Portes du Sud, solidaire jusqu'au bout l'attendait pour l'encourager. Ce supporter acharné, qui a déjà couru la Sainté-Lyon avec Rudolph l'année dernière, a suivi Rudolph en VTT sur une dizaine de kilomètres. Ce petit plus a encouragé Rudolph à franchir la ligne d'arrivée des 42 kilomètres en 4h16 pour un dénivelé positif de 680 mètres, avec un sac à dos chargé à 4 kilogrammes. (Cela devient du sérieux) il arrive 42ème sur 250 participants. J'attends la suite avec impatience, son coach lui a donné les directives à suivre mardi dernier. En attendant je peux vous dire qu'il tient la forme, il est déjà prêt pour une nouvelle course, l'entraînement de mardi et son programme de la semaine ont été conclu par une série de fractionné ce samedi 18 juin matin, en donnant le rythme à tout le groupe de sportif de l'AFA Feyzin-Vénissieux. Ce matin il c'est dégourdi les jambes une heure pour que notre chien puisse se promener.

La suite à la prochaine course...

Sportivement Karine GEOFFROY

