l'année commence très bien....

Posté par:
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Bonjour à tous.

je ne sais si le cadeau champagne pour la nouvelle année, de Frank contenait des dopants...en tout cas ma ballade d'hier était super top!

j'ai l'habitude de faire une ballade près de chez moi à saint paul les dax, autour d'un lac et ensuite dans la foret juste derrière(voir photos quelque part sur le site: le lac de christus) terrain varié genre cross, avec sable, petit dénivellé , etc...
sans les batons je le faisais en plus de deux heures,
courrant novembre je l'ai fait en 1H55 donc super contente.

début décembre en 1H45: là c'est la jubilation.

et hier je pars sous le froid soleil landais.15H45 au départ . en pleine forme, je rencontre des quidam qui me demande ce que je pense de la marche nordique car ils ont lu des articles mais...., je les motive pour s'y mettre et je donne l'adresse du site pour les infos techniques et pratiques, et je continue mon chemin. Parfois je me surprends à marcher à la limite de courir!!! et je saute d'un coté de l'autre du chemin !!!Un peu de neige, de glace,le vent frisquet, mais bien emitouflée je ne crains rien, au contraire je sens que ça dégouline à l'intérieur!!!!!!!
et je finis mon tour je reviens à ma voiture je regarde l'heure 17H15.....vite un calcul bah c'est pas bon ....mais si c'est super !!!!!1H30!!!!waouhwaouh....
je sentais bien que j'avais le rythme, pas d'essouflement, pas de courbatures, les bras souples, ...super.
kilométrage je sais pas trop mais pour moi ça n'a pas d'importance, c'est un pur plaisir de voir que je gagne du temps pour ces ballades.
je serai top pour surprendre les KIWIS!!!!!!
au fait comme vous êtes sympas je vais vous mettre dans la journée quelques photos que j'ai faites en 2009.
bonne journée en MN et ailleurs
amicalement