1ans de plus

Posté par: chinouk
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Cela fait 1 ans que je n'ai pas posté sur mon blog ! Un an ou j'ai un peut laissé tomber la Mn pour m'initier a la course a pied.

Mais l'ouverture d'un club de mn dans ma ville ma rebooster, et ma fait repartir de plus belle .

J'ai beaucoup de projet en 2011 grâce au développement de la Mn sur les épreuves sportives on vas pouvoir vraiment s'éclater dans notre discipline à présent (pourvue que cela dur comme dirai l'autre !)

Alors etape 1 :

Commande de nouveaux bâtons, bien que les miens commandé en 2008 soit encore nickel, mais j'ai vraiment besoin des nouveaux gantelets declipsable, puis de nouvelle chaussures plus typée Trail.

Etape 2 : l'entrainement

J'ai 2 entrainements par semaine avec mon club : 1 technique (travaille de bosse, fractionnée, agrandissements des pas ...), l'autre c 'est une sortie 1h environ.

Mes projets : pleins , pleins de chose en Mn :)

Déja ZE projet :

le 25 juin, 25 km de Arradon a Vannes par les entiers côtiers. Épreuve chronométrées et en Soirée avec un depart 18 H. Cet évènement fait partie du Grand WE trail du golfe du Morbihan.

puis au choix :

soit 20 Km en Marche nordique lors de l'ecotrail de Paris le 27 Mars

ou soit 24 ou 30 km à L'hivernaTrail du grand Bessac dasn le Perigord le 6 Février (là

c'est un parcours très sportif avec boues, rivières, ponts et glissage a volonté :)

Mais pour cela il vas falloir bosser dur car la dernière compète que j'ai faite en octobre : un 5Km j'ai fini 13/27 (bon ca ok) mais j'ai fait seulement du 6.4 km/h ! c'est vraiment peu , bien que je n'avais pas fait de mn depuis 1 ans.

Vas falloir manger du Kilomètre et travailler ma technique pour aller plus vite; et surtout que je me débarrasse de ses bon-dieux de kilos en trop !!