

**CHAVANOD**

## LRDC Courir : toujours plus d'entrain



Sous les projecteurs du stade, ils sortent une cinquantaine à venir courir sur la piste d'entraînement. Le D.U.-F.T.

La fraîcheur de l'automne ne freine pas les ardeurs des coureurs de "LRDC Courir". Parés de leur nouveau maillot, les "bipèdes" enchaînent les entraînements à raison de deux ou trois séances par semaine. Après les courses de l'été, l'heure est à l'amélioration de l'endurance. Musculation en salle et tests VMA (Vitesse maximale aérobie) font valoir de références pour mesurer les progrès attendus.

Par ailleurs, la semaine prochaine, trois représentants partiront courir le marathon de New-York : Sabine Jutzet, Laurence Martincic et Frédéric Dutilleul ont obtenu le précieux sésame pour participer à la 40<sup>e</sup> édition de cette épreuve mythique.

J-F.T.