



# 9ème Bilan Sportif Septembre : Et toi, t'as un plan ?



Coulée Verte, Marathon de La Rochelle, des objectifs à atteindre ?  
Rien de tel qu'un bon plan pour assurer le Jour J !!! A vous de choisir ! ☺

A Chacun son **Plan d'Entraînement** : On sort...on mouille le maillot !

Une bonne sortie longue club : sans carte, ni boussole, ni sens de l'orientation....Résultat : 24 bornes ! ça, c'est fait !



Ou trouver des copains qui veulent tourner en rond pendant 24h... + de 60 bornes dans les ~~flaques~~ pattes !



Toujours prévoir un **Plan B** !

Soit le **Plan B...runet** : The Magic'Gourde !

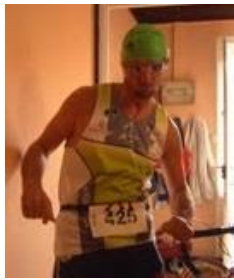
Un **Plan Brunet** peut en cacher 1 autre...  
The Magic'Mousse !

En cas d'échec...reste le **Plan B...oules...**



Ou le **Plan B...aignade**, à la Seb  
5 Tri dans le mois !!

Et pour ceux qui voient + loin...**Le Plan B...erlin...** de JMPI (Finisher au Marathon le 29.09)



Un coup d'œil sur les plans de nos voisins : y a moins de laisser-aller !!! coca/perrier !  
Va y avoir de la concurrence sur les prochaines courses !!!!



En dernier recours : **Le Plan Gé...Gé**

(à ne pas confondre avec le Point G, qui se trouve dans d'autres ouvrages...)

Ou comment s'entraîner sur les Diagonales de Fou ...à RG,.

( - loin que celle de La Réunion)



Et enfin le **Plan H...** dit Le Plan Hervé... pas le Plan Haschich !!!

Toujours prévoir une solution de repli ... ou de repos...au Li...don



ou venir incognito...



Et le **Jour J** ? ça y est vous êtes prêt ! reste juste à caler les derniers préparatifs :

**La tenue Du-Jour,**

Pas N'importe laquelle !  
Le Superman caleçon !

Et vu qu'on n'est pas un lapin de 3 semaines...

On prend les runnings qui vont bien...et loin...  
La **Méthode Jeff** !

Et le conseil du **Jag**... Une caisse de fruits et légumes de St Maxire...c'est bon ça ?



**On en est où ?**

Septembre...le + gros mois de l'année avec **+ de 1 000 bornes** en course par les Zadhérents 12-14 !!!! Du vert et gris sur toutes les courses du coin

Avec les échéances à venir... le suspense sur le classement du CDM 12-14 va être total !!!

Dernier point intermédiaire du CDM 12-14 ce mois...avant le verdict final...lors de l'AG du 07 décembre...

Soyez patients...encore quelques jours... restent les points des 200 bornes courus ce week à compter !!!

**Et après ? Ou cé ti Kon gagne des points ?**

Le 06/10 : Les Boucles de l'Egray (16km en duo) : déjà des duo annoncés...la concurrence est rude...va falloir être fort !!!

Le 12/10 : Les Foulées de Fors (10km)

Le 13/10 : Relais de la Pomme à Dompierre (14.4km en relais à 2)

Le 20/10 : La Coulée Verte de Niort (7 ou 21.1km)

Le 25/10 : 50 et 100 km de Royan : Denis pour le 100 bornes !

Le 27/10 : Trail Urbain de Parthenay (12km)

Faites-vous connaître pour marquer des points !!!

La suite au prochain épisode... ☺ ☺ ☺