

Le nouveau RunningNews est en vert... vous devinez pourquoi ? Dans moins d'un mois (**le dimanche 22 juin**) aura lieu :

## Saint-Louis Nature.

Motivé, motivé !!!

Nous voilà à moins d'un mois d'une épreuve qui nous tient tant au cœur.

Avec l'aide du Lions Club et de M. Knibiely directeur de la petite Camargue nous avons mis beaucoup d'énergie pour la mettre techniquement sur pied. Maintenant il ne nous reste « plus » qu'à concrétiser tout ce travail le 22 juin.

Cela sera impossible sans votre aide. Je vous demande donc à tous de vous déclarer le plus rapidement possible, afin que nous puissions faire un tableau de service qui « tienne la route » et offrir aux coureurs et marcheurs une épreuve organisée comme nous savons si bien le faire. Nous vous en remercions d'avance.

Le comité d'organisation

Nous avons besoin de vous pour :

- installer le parcours dès samedi,
- être signaleur,
- la remise des dossards,
- les inscriptions,
- et pour finir ranger après la manifestation.

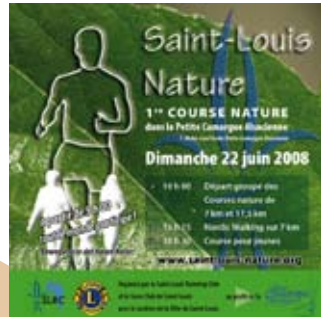
**La réussite dépend surtout de nous tous !**



Les organisateurs de la « Journée Nature »



Renseignements sur la manifestation :  
[www.saintlouis-nature.org](http://www.saintlouis-nature.org)



## Place aux jeunes

Mon stage demi-fond à Gap,

J'ai eu la chance d'avoir été retenu par la ligue d'Alsace pour effectuer un stage de six jours orienté «course à pied» durant les vacances de Pâques. Ce stage était spécifiquement axé sur le demi-fond.

Tous les matins après le petit déjeuner vers les 10 h, nous partions, soit pour un footing, soit pour une séance spécifique. Ce premier entraînement de la journée durait environ 1 h 30. Après le repas de midi et un peu de repos nous repartions vers 15 h au stade de Gap. Là, l'entraînement était tout à fait différent. Nous faisons, soit fartlec, ou de la VMA jusque vers 17 h 30.

Je pense que ce stage m'a énormément apporté tant sur mes performances que sur la façon de m'entraîner. Je remercie mon club et la ligue d'Alsace pour l'aide financière qu'ils m'ont apporté.

Frank Boder

## Résultats du meeting du CS St-Louis

- Samuel DIEBOLD : champion du Ht-Rhin sur 1000 m en 3'15"33.
- Ilias MIRAOUÏ : 10e en 3'43"77

## Kaesnapper 2008

Le samedi 13 septembre nous organisons pour la 11e fois, la course des Kaesnapper (grignoteurs de fromage) à Hégenheim.

Réservez-vous dès à présent cette date.



Franck Boder

## Samir, champion de France du Marathon 2008

Six ans après son premier titre de champion de France Samir, lors du championnat de France du marathon, a doublé la mise à Sénart.

Pour son premier titre il courait pour l'ASPTT Strasbourg pour le 2e pour le Saint-Louis Running Club. Il a déclaré aux DNA au sujet du SLRC : « Je suis heureux pour eux. C'est un petit club et je m'entends très bien avec le président (Rémy Pagura). C'est bien aussi pour l'Alsace, une région que j'adore où je me sens vraiment bien ».

Samir Baala s'est imposé en 2 h 19'45", guère loin de ses 2 h 18' établi à La Rochelle en 2002.

Samir sera parmi nous lors de la Course Nature le 22 juin. Cela sera l'occasion pour vous de le côtoyer et de le féliciter.



## Marathon de Madrid - 27 avril 2008



Plusieurs de nos membres ont participé au marathon de Madrid. L'ambiance dans les rues était très chaude, les encouragements : « Animo » et « Vamos » répétés tout au long du parcours ont fait chaud au cœur. La chaleur et un dénivelé positif d'environ 300m en ont fait une course rude et très éprouvante.

Il faut souligner l'excellente performance de Thierry Rey en 2h52'37".

Le temps de nos coureurs :

Betty Kuentz	3h52'37"	Patricia Geny	4h23'00"
Didier Dorizon	4h47'56"	Claude Geny	4h47'10"
Karel de Bruijn	4h38'53"	Bruno Blind	4h29'48"
Roland Zeller	h11'34"	Julien Muller	3h29'53"
Thierry Gutknecht	3h22'39"	Claude Bonnes	3h16'25"
Michel Garnier	3h08'13"	Éric Rey	2h52'37"

## Course des 3 pays

Dimanche 18 mai a eu lieu la course des 3 pays organisée par le Running et des clubs allemands et suisses. Le vainqueur de l'an dernier, Andreas Boehler (licencié au Running) a terminé 6e en améliorant son temps d'une minute.

Il faut tout particulièrement féliciter notre jeune licencié, Franck Boder, qui a gagné la course des jeunes.

Merci à tous les membres du Running qui, par leur aide, ont permis à cette manifestation d'être une belle réussite.

## Renseignements :

Président : Rémy Pagura - [remy.pagura@sl-running.org](mailto:remy.pagura@sl-running.org)  
et n'oubliez pas de consulter le site web du Running :

**[www.sl-running.org](http://www.sl-running.org)**

Faites nous parvenir votre adresse e-mail, vous serez informés plus rapidement !

Et n'oubliez pas de consulter régulièrement votre boîte mails.

---> [remy.pagura@sl-running.org](mailto:remy.pagura@sl-running.org)

