



## Semi-marathon de Nivelles 2014

Le mot de Katana, 3e A1.

" Ce petit article perso car je désire partager ma joie, mon petit podium, avec les NACquéEs.

Nous sommes nombreux et nombreuses à avoir participer au Semi-Marathon de Nivelles ce dimanche 21 sept 2014.

J'adoooore cette course qui se déroule dans notre ville et l'ambiance qui s'en dégage .

BRAVO à l'Equipe Organisatrice et à Tous les bénévoles pour leur engagement à cet événement qui devient déjà à mon sens un Semi-Marathon incontournable en Wallonie.

Le parcours est exigeant avec plusieurs côtes qu'il faut négocier avec sagesse pour gérer et tenir le rythme jusqu'au 21ème km.

Je suis fière d'avoir couru avec le maillot du NAC et la présence des potes et potines, leur sourire malgré la pluie, m'a donné un peu plus de courage pour affronter le début de course.

Grâce au Club, au NAC, la course à pieds n'est plus un sport individuel. Il suffit de goûter à l'ambiance à l'entraînement du mercredi soir où l'on s'encourage l'un l'autre lors des séries infernales sur piste destinées à nous faire progresser. Nous débutons l'entraînement ensemble, en petit groupe, parfois nous faisons quelques tours de piste avec l'unE ou l'autre et enfin nous nous retrouvons au clubhouse pour échanger nos impressions nos humeurs et accessoirement l'apéro ...

Bientôt ce sera le Voyage/Course d'un jour à Marchiennes en France, l'apothéose du calendrier 2014. Je m'en réjouis !

C'est grâce à tout cela que je trouve le plaisir et l'énergie pour poursuivre mon humble ambition sportive en course à pieds qui est de tenter de progresser encore un peu, doucement mais sûrement, en respectant mon corps et mon esprit. C'est la philosophie du sport que j'aime à partager avec les copains et copines du NAC.

« Run Run Run, Just for Fun and Pleasure ».

C'est donc avec plaisir que je dédie mon podium à avec les NACquéEs.

En ce qui concerne la bouteille de Gertrude reçue à cette occasion, je n'ai pas résisté longtemps.

Excellent breuvage pour la Récup et pour les Carbonades ...

Euh ... , j'oubliais, je passe de 1h53 l'an passé (je préparais le M d'Amsterdam...) à 1h46'33'', à la méthode « Mary Poppins »

et surtout avec le programme et les conseils de notre sympathique coach.

Bien à Vous, KAT."