



## Des nouvelles de Terry depuis Philadelphie

**23 mai 2006**

"Marc, Serge,  
salut ce petit mail pour vous donner de mes nouvelles et vous dire que comme prévu j'ai  
participé hier au marathon de Wilmington dans le Delaware.  
résultat : 3H40

*Pas trop mal puisque le programme de Marc prévoyait de le faire en 3H35 et vu mes  
nombreux voyages professionnels et décalages horaires pour l'instant j'ai réalisé le plan  
d'entraînement qu'à +/- 85%.*

*Nous étions seulement 650 participants, le parcours consistait en 4 boucles de +/- 10  
kms chacune et en plus ils y avait un marathon par équipe de 4. Donc finalement malgré  
le petit nombre de participants il y avait beaucoup de monde sur le parcours. Le temps  
était génial (beau soleil et pas trop chaud). A regretter un vent défavorable que j'ai  
surtout ressenti dans le dernier tour !!*

*Comme d'habitude (au risque de me répéter) l'hymne national des USA chantée en  
direct au micro pour le départ et pendant la course, musique de Rocky (on ne les  
changera plus !!)*

*La seule véritable bonne surprise c'était un stade qui distribuait de la bière à l'arrivée  
(c'est la 1ere fois que ça arrive depuis que je participe à des joggings aux states). Autant  
vous dire qu'elle était bonne!.*

*Voilà maintenant je vais faire un break.*

*Marc je n'ai pas d'objectif bien particulier (j'attend Juin pour savoir si je suis repris  
pour le marathon de NY, sinon je vais faire le marathon de Montréal en Septembre)  
(pour infos nous allons déménager à Montréal début Juillet pour y rester un an et  
revenir en Aout 2007 en Belgique).*

*Peux-tu me faire un entrainement pour 3 ou 4 sorties par semaine question de me  
motiver à sortir (vu qu'ici je participe pratiquement pas à des courses)*

*Cette année en Aout nous revenons 3 semaines en vacances et je compte bien venir faire  
1 ou 2 courses du challenge (soit Ecauilles le 5 soit Arquennes le 12).*

*Le bonjour à tous... "*

**(05/03/2006)**

*"Salut Marc et Serge,  
(je tape d'un clavier qwerty donc de'sole' pour les accents)  
me revoici apré's un silence radio depuis mon retour en De'cembre en Belgique  
tout va bien ici aux states, je continue a' courir (tout seul, vu le peu de courses  
organisé's ds la re'gion).*

*Concernant mes 2 ans ici aux states, il y a un peu de changement, on reste ici jusqu'en  
Juillet 05 et ensuite on de'menage pour le Canada, Montréal (pour un an, retour en  
belgique en Aout 2007, que la Leffe sera bonne ce jour là')*

*Je continue a' aller re'gulie'rement sur le site du NAC pour avoir des nouvelles, super la performance de Jean daniel et jose' en Lybie et pas mal aussi celui qui se de'place a' Bousval mais avec 24H d'avance.*

*Marc, le but de mon mail est aussi de te demander, si tu veux bien, me pre'parer un entraînement de marathon.*

*En effet, j'ai au prgm:*

*- le 21 Mai le marathon du delaware a' Wilmington et plus tard celui de Montreal en Septembre."*