

*Les Potins...déconfinés... de Loys Spiridon...
Mai 2020*



L'ACFA en plein déconfinement !

***Amicale des Coureurs de Fond d'AUVERGNE ***

**Ce jeudi matin 14 mai, nous étions 8 à nous retrouver pour une petite sortie de 11,11 km et 209 D+ tout en respectant les règles de distance du coup avec 10 m d'écart entre nous il nous fallait parler bien fort (on est plus de la toute première jeunesse 😊)
Ravis de ne plus courir seuls et de pouvoir enfin changer de parcours 😊**

***Spiridon du Couserans**

Bonsoir tout le monde 😊

Les entraînements groupes trail reprennent jeudi 14 Mai.

Jean propose une sortie calme de reprise sur Montégut (col de Belin et col des Fontaines)

Circuit de 10km/500 d+

Il faudra prendre nos précautions, respecter les distances et pas plus de 10, si nous sommes plus il y aura 2 groupes.

Départ du stade 17h50.

Vous pouvez contacter Jean ou Philippe pour informer de votre présence le cas échéant.

Pensez à votre boisson pour l'effort.

À jeudi 😊

*Frédéric BROUSSE

Bonjour Pierre,

Je ne t'ai pas encore remercié pour tous ces souvenirs que tu nous envoies régulièrement, qui font chaud au cœur de voir et revoir les vieux amis spiridoniens. Beaucoup d'émotions, d'un temps déjà lointain quand on découvre les dates attachées à chaque événement.

Le Spiridon m'aura fait rencontrer des gens fabuleux, si grands dans leur simplicité, souvent plus profonds que leurs performances sportives. Courir, oui, mais pas qu'avec les jambes et le chrono, courir pour se rencontrer, s'apprécier, se soutenir. Le Spiridon c'est tout un monde hors du commun, et tu sais le faire vivre et durer.

Merci

Pour Robert et Mado Escaro, il n'y a pas d'Internet à la maison. Seulement le téléphone : 04 68 52 89 05 (Robert a eu 80 ans cette année, toujours le même).

Amitiés

Frederic Brousse

Spiridon Catalan



TRAILLEUR CONFINÉ



TRAILLEUR DÉCONFINÉ

****Me voici décontenancé, pire, même, déconcerté; devoir se déconnecter dans l'espoir de se décontaminer de ce virus hors du commun !***

Difficile ! Tenter de se déconditionner, et, pourquoi pas, se déconventionner pour suivre les directives de docteurs déconsidérés ! Je pourrais essayer de me décongeler, de me déconcentrer, de me déconsigner, ou encore, pour en finir avec cette saloperie et enfin parvenir à me décontracter, carrément... Déconner !

Mais je sais qu'à la fin, je serai face à une profonde déconvenue... Et... Déconfit !

Non ! L'unique solution : c'est le DECONFINEMENT ! Oui, mais voilà, ce mot n'est pas encore dans les dictionnaires !

Alain Cerisier Spiridon Ile de France

****Spiridon Amical Limousin***

10 mai, 22:12 ·

Bonsoir à tous.

Quelques news concernant les activités du SPI.

Pas de reprise des entraînements et des randonnées pour le moment. 🙄 🙄 Un point sera fait dans 15 jours. 🙄 🙄

En attendant, vous pouvez aller courir individuellement dans un rayon de 100km de votre domicile, ou bien en petit groupe de maximum 10 personnes en respectant une distance de 10m entre chaque coureurs.

Sportez vous bien et prenez soins de vous.

****Claude Sarnel***

Admin · 11 mai, 17:11

Entraînements Mardi et Jeudi



RÉOUVERTURE LE
21 MAI 2020

OUF ! Pour l'ACFA !!

***Marathon du Médoc**

Chers Coureurs, Chers Bénévoles, Chers Partenaires, Chers Amis,

En 36 ans d'existence, notre Marathon des Châteaux du Médoc a traversé de nombreuses péripéties, chaque édition a eu son lot d'imprévus, et aucun n'est parvenu à entacher cet esprit festif et convivial qui le caractérise.

Cette 36° édition qui se profile aura bien lieu ! Ce sera le samedi 11 septembre 2021 !

En effet, après concertation des autorités, du monde médical, des membres de notre association, des bénévoles et du monde du vin, nous avons conclu à l'unanimité que, face à la nécessaire distanciation physique et à l'incertitude de cette épidémie, pour préserver l'ADN du Marathon ainsi que la Confiance des bénévoles, des Châteaux, des Partenaires, des Coureurs et de la population médocaine, le 36° Marathon des Châteaux du Médoc est reporté d'un an, toujours avec la thématique du Cinéma.

En quelque sorte, ce sera : " le Marathon des Châteaux du Médoc fait son Cinéma, Saison 2 ! "

C'est probablement la décision la plus importante prise depuis la création de notre belle épreuve. Elle a été prise avec tristesse et chagrin parmi toute l'équipe des bénévoles, mais c'est aussi la plus raisonnable pour la Santé de tous.

Amis Coureurs, comment ne pas imaginer la fierté de vous remettre votre médaille autour du cou et vos autres récompenses, de ne pas vous féliciter d'une tape amicale dans le dos sitôt la ligne d'arrivée franchie, de ne pas partager votre ressenti d'après course autour d'un bon verre de grand Médoc... Bref tous ces petits gestes qui nous motivent une année durant, afin de vous proposer une expérience inoubliable !

Nous tenions à vous annoncer ce report au plus vite pour que chacun puisse prendre ses dispositions, nous reviendrons vers vous dans les prochains jours pour vous communiquer les modalités de ce report. Le principe sera de décaler gratuitement votre inscription sur l'une des 3 prochaines éditions.

Nous partageons, chers coureurs, votre grande déception, comme vous, nous aurions tant aimé tous se retrouver à Pauillac pour courir, festoyer et trinquer.....Nous savons que vous attendiez avec beaucoup d'impatience, notre rendez-vous de septembre.

Ce report est certes bien triste mais malheureusement tellement indispensable, notre santé doit rester notre priorité.

Cette épidémie ne va malgré tout pas entamer notre enthousiasme et notre "folie" pour vous faire vivre des moments inoubliables dans notre jolie presqu'île du Médoc". Bien au contraire d'ailleurs comptez sur nous !

Prenez soin de vous,

Les Organismateurs



*LOISIRS - Les beaux jours sont là, le déconfinement aussi et vous avez des envies de grand air. Le hic: toutes les activités ne sont pas permises et celles qui le sont restent, pour le moment, soumises à de nombreuses règles. Mais alors que l'ouverture des plages est attendue au tournant avec l'arrivée des premières chaleurs, une autre activité non moins prisée est déjà praticable depuis le 11 mai: la randonnée.

Se balader en pleine nature reste cependant très encadré par des règles et recommandations rappelées par la Fédération française de randonnée. Le HuffPost fait le point sur les consignes à respecter.

Tout d'abord, rappelons que depuis le 11 mai il n'est plus nécessaire d'avoir une attestation sur soi pour sortir et plus aucune limite de durée n'est imposée.

Mais en contrepartie vous devez:

- Respecter la limite des 100 km autour de votre domicile et de préférence randonner au plus près de chez vous.
 - Il faut également respecter les modalités d'ouverture/fermeture des parcs et jardins en fonction des zones rouge ou verte.
 - Favoriser les espaces et les itinéraires les moins fréquentés.
 - Il n'est pas possible de randonner à plus de dix personnes.
 - Dans le cas où vous êtes plusieurs, il faut que l'activité soit faite dans le respect de la distanciation physique.
- Et pour les randonneurs elle est particulière puisqu'elle dépendra de la vitesse de marche et de randonnée de chaque pratiquant et du risque de contamination par postillons et gouttelettes de transpiration. "Ainsi des

marcheurs évoluant à la vitesse classique de 4km/h veilleront à garder un espacement d'au moins 2 mètres,

alors que des marcheurs à 6km/h s'espaceront d'au moins 5 mètres", note la Fédération.

- Il est conseillé d'éviter la technicité et les risques élevés.

- Pour cette reprise de l'activité, programmez des sorties faciles au départ puis augmenter progressivement afin d'éviter les accidents.

- Évitez les sorties nécessitant une sécurisation par contact physique.

- Vous ne pouvez pas utiliser de vestiaires, ni avant, ni après la pratique.

- Le port du masque est obligatoire avant et après la pratique, mais pas conseillée pendant.

- Pour se rendre sur le lieu de randonnée, si vous devez prendre les transports en commun, veillez au port du masque, obligatoire, à l'utilisation de gel hydro-alcoolique.

- Respectez à tout moment les gestes barrière.

Quant à pouvoir randonner sur les plages, certaines d'entre elles **ont pu rouvrir sous dérogations préfectorales** telles que celles de La Baule et de Pornichet en Loire-Atlantique, et celles des Sables-d'Olonne et de l'Île d'Yeu en Vendée. Toutefois, pas questions de se prélasser puisqu'il est ici question de "plages dynamiques". C'est à dire qu'elles seront ouvertes pour les activités comme la marche, la course, les sports nautiques individuels, la pêche à pied, etc. La réglementation sera précisée par commune et certaines plages seront limitées à un type d'activité.

Est-il bien raisonnable
de se défaire de la réserve
stratégique de P.Q. que
nous avons constituée en
début de crise ?



Xavier Gorce-



Bonjour Pierre

non non tu n'as pas besoin d'adhérer. A propos d'adhésion l'Acfa a t elle renouvelé son adhésion au mouvement?

Encore merci pour tous les envois pendant le confinement, même je n'ai pas eu le temps de tout regarder. (pas facile de teletravailler dans des conditions dégradées à 3 à la maison avec un bébé de 6 mois).

A plus

Spiridon Frankfurt Pas que des vieux !!!!



LaufReport.de®

Portraits



Reportagen Wo läuft's wie? Kolumnen Markt Nachrichten Portraits Reisen+Laufen Training Vermischtes St



Clara Costadura

**In Süddeutschland ganz oben
und in Italien dicht davor**

von Jörg Engelhardt im April 20

Im kommenden Sommer, genauer gesagt am 25. Juli 2020, wird Clara Costadura 24 Jahre alt. Doch das was die italienische Studentin in ihren noch sehr jungen Lebensjahren an sportlichen Erfolgen vorzuweisen hat, kann sich schon sehen lassen. Neben einem Hessischen Meistertitel im Berglauf in Meißner-Abterode 2019 sowie einem weiteren über 3000 Meter Hindernis, hat ihre bisherige Erfolgsbilanz auch schon einen Süddeutschen Meistertitel über 3000 Meter in der Halle vorzuweisen sowie einen 3. Platz bei den Süddeutschen Meisterschaften über 1500 Meter und einen weiteren 3. Platz bei Hessischen Meisterschaften auf der gleichen Distanz. Zwei weitere Hessische Meistertitel mit der Mannschaft runden diese Erfolgsbilanz ab.

Doch ihren bisher größten Erfolg hat die Wahl-Frankfurterin ausgerechnet auf der längsten Distanz in ihrem vielseitigen Repertoire erzielt. Bei den Italienischen Halbmarathon-Meisterschaften 2018 in Foligno lief sie in der Altersklasse U23 mit einer Zeit von 1:23:36 h zur Vize-Meisterschaft und kehrte mit einer Silbermedaille aus Umbrien in die Main-Metropole zurück. Zudem hat sie auch schon mit einem 4. Platz über 3000 Meter Hindernis bei den italienischen Titelkämpfen in Brixen 2019 einen großen Schritt in Richtung italienische Spitze vollzogen.

Wie weit der Weg zum absoluten Durchbruch noch ist, lässt sich schon aufgrund der gegenwärtigen Corona-Krise und der damit verbundenen dramatischen

Situation in ihrem Heimatland nur vermuten. Dennoch sollte ihr bei einer hoffentlich bald wieder einkehrenden Normalisierung des Alltagslebens der Weg zu einer weiteren Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit wieder offenstehen. Zumindest gibt ihre bisherige Lebensgeschichte zu dieser Hoffnung Anlass. Denn nicht nur im Sport, sondern auch im verbleibenden Alltagsleben ist die angehende Soziologin weiterhin auf der Erfolgsspur.



Der Summe dieser sportlichen Spitzenleistungen, die sie bisher schon erzielen konnte, liegt auch eine menschliche Entwicklungsgeschichte zugrunde. Geboren in Genua, der Hauptstadt der Provinz Ligurien, entwickelt Clara schon sehr früh ein Bedürfnis sich sportlich zu betätigen. Sie probiert sich erst einmal nicht im Laufsport aus, sondern beginnt im Alter von 9 Jahren Tischtennis zu spielen. Auch hier erzielt sie überdurchschnittliche Leistungen. Das Ganze hat nur einen Haken. Das sehr talentierte Mädchen ist bei Ausübung dieser Sportart sehr verletzungsanfällig, was sie zu dem Entschluss bringt, trotz vorhandener Erfolge, ihre Tischtenniskarriere mit 16 Jahren zu beenden. Zwischendurch wendet sie sich dem Schwimmsport zu, doch auch diese Sportart verschafft ihr keine absolute Befriedigung. Zudem kann sie aufgrund ihrer Verletzung, sowie einer Operation, die aus anderen gesundheitlichen Gründen erforderlich ist, nahezu zwei Jahre lang überhaupt keinen Sport mehr treiben.

Da sie schon in der Schule eine gute Läuferin war, entscheidet sie sich nach dieser Verletzungspause dafür, ihr Glück im Laufsport zu suchen. Dennoch sind die Voraussetzungen für ein vielfältiges Training, das auch noch Spaß machen soll, in der Stadt, die nahezu 600.000 Einwohner zählt, alles andere als gut. Gibt es doch lediglich zwei Sportplätze mit Laufbahn, die für Clara obendrein ungünstig zu erreichen sind. Auch das Trainieren auf der Straße macht ihr wenig Freude. Es gibt zu viele Straßenzüge mit hohem Verkehrsaufkommen, was das Laufen auf ihnen, wenigstens schwierig und mitunter auch gefährlich macht.

Doch das Leben stellt auch noch andere Anforderungen an sie. Also muss auch Clara, wie ihre übrigen Altersgenossen, sich durch einen möglichst guten Schulabschluss eine Ausgangsposition erarbeiten, die sie irgendwann in eine gute berufliche Zukunft führen kann. Sie legt ihr Abitur ab und beschließt ihr

Studium in einem anderen Land aufzunehmen, obwohl sie aus einem liberalen Elternhaus kommt und das Verhältnis zu ihren Eltern immer liebevoll war, wie sie im Gespräch betont. Sie fühlt das Bedürfnis, nicht nur als Sportlerin sondern auch als menschliches Individuum wachsen zu wollen. Auch das Erlernen fremder Sprachen übt auf die inzwischen 19-jährige Abiturientin eine große Faszination aus.

2015 ist es dann soweit. Die Wahl fällt auf Deutschland. Hier ist die Universitätsstadt Heidelberg für sie die erste Station. Sie kommt bei dort lebenden italienischen Verwandten unter, die ihrerseits wiederum zum Beispiel durch den Ehestand mit Deutschen einen großen deutschen Familien- und Verwandtenkreis mit sich bringen. Ein ideales Übungsfeld, um die Sprache schnell und gut zu erlernen. Was auf Deutsch noch nicht verständlich ist, kann dann auf Italienisch erklärt werden. Auch hier lernt sie sehr schnell. So schnell, das sie bereits nach 4 Monaten ihr verwandtschaftliches Umfeld wieder verlässt und in eine Wohngemeinschaft zieht. Nach weiteren 4 Monate besteht sie auch ihre Deutschprüfung, da dieser Leistungsnachweis Voraussetzung dafür ist, dass sie mit einem anerkannten italienischen Abitur an einer deutschen Universität studieren kann.



In dieser Zeit, lässt sie aber auch ihre sportlichen Ambitionen zu ihrem Recht kommen. Ihre erste sportliche Heimat findet sie nicht in Heidelberg selbst, sondern im nahe gelegenen Weinheim. Beim dortigen TSV findet sie auch gleich eine Gruppe, die von Thomas Geißler trainiert wird. Dieser weiß zwar, das ihm und seinem Verein eine entwicklungsfähige Nachwuchshoffnung hinzugewachsen ist, dennoch kann er es nicht verhindern, das Clara sich dafür entscheidet, ihre Zelte in Heidelberg abubrechen und weiter nach Frankfurt zu ziehen. Noch in Heidelberg ansässig, macht sie sich auf die Suche nach einer Wohnung im zweiten Schritt auch auf die Suche nach einem neuen Verein. Ihr erstes Probetraining führt sie zur Frankfurter Eintracht. Doch ein Probetraining kann ihre Begeisterung nicht entfachen, denn in der Gruppe befinden sich nur Sprinter. Da sie aber ihre sportliche Perspektive eher auf der Mittelstrecke sieht, wünscht sie sich eher einen Verein mit einer größeren Anzahl von Mittelstreckenläufer*innen, mit denen sie besser trainieren kann. Ein menschliches Umfeld das gut zu ihr passt, ist der inzwischen 20-Jährigen ebenfalls schon sehr wichtig, um sich über den Sport hinaus in der

deutschen Alltagsgesellschaft zu integrieren.

Also wird sie bei Spiridon Frankfurt vorstellig. Hier nimmt sie zunächst am immer dienstags stattfindenden Intervalltraining teil, um sich einen ersten Eindruck zu verschaffen. Dort erkennt Jenny Price, die an diesem Tag eine ihrer Trainingskameradinnen ist, sehr schnell, dass die zum Hineinschnuppern angereiste Gastteilnehmerin in dieser Gruppe eher unterfordert ist. Also verweist sie sie auf das Leistungsgruppentraining, das direkt im Anschluss an das Intervalltraining unter Trainer Kurt Stenzel stattfinden wird. An dieser Trainingseinheit teilnehmen kann sie jedoch nicht, weil sie sonst zu spät in Heidelberg ankommt. Allerdings bleibt zumindest noch Zeit für eine persönliche Vorstellung und ein kurzes Gespräch. Der ehemalige WM-Teilnehmer im Marathonlauf, der in seiner aktiven Zeit als Läufer 12 Deutsche Meistertitel gesammelt hat, ist vor allem von ihrem harten Händedruck beeindruckt. Denn obwohl die eher zierliche Läuferin, die zudem auch noch eine äußerst liebenswürdige Ausstrahlung besitzt, optisch eher sanftmütig wirkt, fühlt sich dieses Markenzeichen doch wesentlich kraftvoller an, als der Handschlag beinahe aller Männer aus dem gleichen Club.

Irgendwann ist dann auch der Umzug nach Frankfurt erfolgreich bewältigt und die Integration in die Spiridon Leistungsgruppe vollzogen. Mit den neuen Leistungsanforderungen, die sie als "anders" und auch "anspruchsvoller" bezeichnet, kommt sie gut zurecht. Zumal sie mit Tania Moser, Iris Rautenberg, Katharina Rach und Hanna Rühl gleich vier Mitstreiterinnen hat, mit denen sie sich auch menschlich gut versteht. Von nun an nehmen auch die sportlichen Erfolge stets zu. Das drückt sich auch durch Siege und Podiumsplatzierungen bei kleinen bis mittelgroßen Ereignissen, sowohl auf der Bahn, als auch auf der Straße aus. So richtig nach vorne durchzustoßen, schwebte ihr aber erst im Jahr 2018 vor. Ihr größter Wunsch: Eine Podiumsplatzierung bei den Italienischen U23-Leichtathletikmeisterschaften über 3000 Meter Hindernis in Agropoli, denn auf diese Disziplin hat die vielseitige Läuferin, die auf der Bahn von 1500 Metern bis 10.000 Metern alles läuft und in den Herbst- und Wintermonaten den Crosslauf nicht verschmäht, auch ihren Trainingsschwerpunkt gelegt. Die bis dahin erbrachten Vorleistungen auf dieser Strecke, gaben ihr zu der berechtigten Hoffnung Anlass mit einer Medaille nach Hause zurück zu kehren. Doch es sollte anders kommen. An diesem Tag läuft es einfach nicht. Sie belegt einen enttäuschenden 6. Platz und ist von einem Podiumsplatz unerreichbar weit entfernt.

Doch die Enttäuschung währt nicht lange. Die entgangene Medaille, soll nun bei den U23 Halbmarathon-Meisterschaften in Foligno geholt werden. Gemeinsam mit Kurt Stenzel stellt sie ihr Trainingsprogramm auf die deutlich längere Straßendistanz um. Mit einer 1:24:00 h könnte sie sich bei diesem Teilnehmerfeld Hoffnung auf eine Medaille machen und in der relativ kurzen Zeit der Vorbereitung wirft sie alles in die Waagschale um ihren Medaillentraum in einer doch ganz anderen Disziplin zu verwirklichen. In der Tat gelingt ihr das dann auch. Lediglich die Mailänderin Nicole Svetlana Reina wird an diesem Tag erwartungsgemäß nicht zu schlagen sein, so dass sie sich die heiß ersehnte Medaille mit einer Endzeit von 1:23:36 h erlaufen kann. Der größten Enttäuschung ihrer noch jungen Karriere folgt somit noch im gleichen Jahr der größte Triumph und der Name des Clubs, S.S. Trionfo Ligure, für den sie bei Italienischen Meisterschaften startberechtigt ist, wird plötzlich zum Programm.



Eine Erfolgsgeschichte, die sie mit den bereits erwähnten Meistertiteln im Jahre 2019 weiter fortschreiben kann. Dazu kam dann noch der bereits erwähnte vierte Platz über 3000 Meter bei den Italienischen Titelkämpfen in Südtirol, der ihr zudem in 10:36 min. noch eine neue Bestzeit einbrachte, sowie eine weitere neue Bestmarke von 36:22 min. im 10 Km Straßenlauf bei den Italienischen Meisterschaften in Canelli (Piemont).

Ein neuer Hausrekord im Halbmarathon von 1:21:21 h, den sie in Amsterdam erzielen konnte, war dann ein weiteres Zeugnis ihrer Steigerungsfähigkeit. Zudem wurde sie auch noch vereinsintern zur Sportlerin des Jahres gekürt. Wen wundert es da, das ihr Sternzeichen Löwe, zugleich auch das Symbol für ihr Lieblingstier ist? In einem Videostatement, das im Internet abrufbar ist, erklärt sie das mit der großen Übereinstimmung ihrer Haarfarbe. In diesem Punkt gehen jedoch Selbst- und Fremdeinschätzung weit auseinander. Denn der "König" unter den Tieren, steht ja auch symbolisch als Zeichen für eine unbezwingbare Stärke. Diese unbezwingbare Stärke, hat sie zwar bei weitem noch nicht erreicht und wird sie vielleicht auch nie erreichen, dennoch wird einem schnell deutlich, dass dieser Wunsch eine größtmögliche physische

Stärke zu erlangen, in ihr lebt und auch beharrlich und konsequent durch Disziplin und Fleiß verfolgt wird.



Das gilt nicht nur für ihre läuferischen Ambitionen, sondern auch für ihre künftigen beruflichen Ziele. In gut 12 Monaten, wird sie ihr Soziologiestudium erfolgreich abgeschlossen haben und dann auch den Weg in das Erwerbsleben einschlagen. Eine Tätigkeit in der Marktforschung, wo sie auch schon ein Berufspraktikum absolviert hat, könnte sie sich ebenso vorstellen, wie eine im Bereich Human Resource, also Mitarbeitermotivation in einem großen Unternehmen oder auch eine Aufgabe auf dem Feld der internationalen Zusammenarbeit. Auch hier ist sie nicht untätig geblieben. Denn zwischendurch absolvierte sie noch einen 4monatigen Studienaufenthalt in Irland und hat in dieser Zeit bei den Dublin Crusaders mit den dortigen Läufer*innen ihr Trainingspensum nicht heruntergefahren. Eine Erfahrung, auf die sie gerne zurückblickt. Denn auch in Dublin hat sie über das Laufen schnell ein neues Umfeld gefunden, in dem sie sich wohlfühlen konnte, weil es, wie sie selbst sagt, gut zu ihr gepasst hat. Kontakte zu einzelnen Mitgliedern dieser Gruppe bestehen übrigens heute noch.

Sie ist auch als Bloggerin sowohl auf Deutsch als auch Englisch stilsicher und wortgewandt unterwegs. Ein weiteres Hobby ist das Bemalen von Keramik, für das sie allerdings zu wenig Zeit hat, was sie manchmal bedauert. Wofür sie sich aber immer Zeit nimmt, ist das Kochen. Zumal eine gute und ausgewogene Ernährung für eine ambitionierte Läuferin auch ziemlich wichtig ist. Das Jahr 2020 hat für sie auch wieder ganz gut angefangen. Mit einer neuen Bestmarke von 9:50,92 min. wurde sie in Frankfurt über 3000 Meter Deutsche Hochschulmeisterin in der Halle. Ein Titel, der ihr allerdings nicht allzu viel bedeutet, da außer ihr nur noch eine einzige Läuferin am Start war. Viel erfreulicher hingegen war für sie die neue Bestzeit. Bereits vier Tage später sicherte sie sich bei den Hessischen Meisterschaften im Crosslauf in Altenstadt die nächste Medaille. Nur von der noch etwas stärker eingeschätzten Lisa Oed geschlagen, kam sie hier zu Silber.

Nun in der unfreiwillig wettkampffreien Phase, darf sie nur noch alleine an die frische Luft, trainiert entspannt und zielgerichtet auf die Beseitigung noch vorhandener Schwächen hin. Nur selten wird sie dabei von einer weiteren Trainingskameradin begleitet. Denn der auf unbestimmte Zeit gebotene körperliche Abstand, macht ein gemeinsames Training schwierig bis unmöglich. Trotzdem hält sie den Kontakt zu ihrem Trainer Kurt Stenzel, sowie zu Athletiktrainer Dirk Kuhlmann. Beide erfüllen für sie eine Mentorenfunktion und sind somit auch die wichtigsten männlichen Bezugspersonen in ihrem Verein. Darüber hinaus hofft sie, dass der unterbrochene Trainings- und auch Wettkampfbetrieb bald wieder aufgenommen werden kann und das Jahr 2020 doch noch den ein oder anderen Höhepunkt bieten wird. Denn das Training in der Gruppe und auch die persönliche Begegnung mit anderen Vereinsmitgliedern, sowie das Zusammentreffen mit Läufer*innen anderer Clubs vermisst sie schon sehr. Zumal gerade diese Faktoren einen unverzichtbaren Bestandteil für ihren bisherigen Erfolg markieren. Ein menschliches Umfeld, das gut zu ihr passt.

****Spiridon Aurillac***



★ Une belle brochette pour attaquer ce confinement ds les règles !

Christian Trémoulière

Francis Vandersype Spiridon Côte d'Azur

Admin · 11 mai, 11:48

C'est la fin du confinement qui les rend si heureux???



***Corinne Jarrige Roudeix Spiridon Aurillac**

17 Mai

**Entraînement de reprise tout en respectant les règles de distances: rv
demain dimanche 9h Parking Helitas parcours chemins a définir entre les
participants . Qui sera au rendez vous?**





***Acteur du festival virtuel de Cannes ? Non, c'est le président d'un Spiridon !**

MARC GROSSMAN **Quatre salades pour pique-niquer,
confinés ou déconfinés**

SÉLECTION **Après huit semaines de confinement, vous avez une grosse envie de déjeuner dehors ? Voici quatre plats savoureux à emporter qui seront tout aussi délicieux à déguster sur le canapé.**

Tous les départements de France ne sont pas encore autorisés à pique-niquer, mais on peut déjà tous s'échauffer avec cette farandole de salades complémentaires à partager. Elles ont été imaginées par Marc Grossman, un Américain expert en la matière. Dans ses trois enseignes à Paris (Bob's Juice Bar, Bob's Kitchen, Bob's Bake Shop), on se régale de légumes rôtis au houmous, de bagels avec du pain fait maison... et de super salades !

Les salades sont prévues pour environ 4 personnes.

Salade blue cheese



Marc Grossman

« La sauce blue cheese, c'est vraiment l'Amérique ! C'était d'ailleurs ma sauce préférée quand j'étais petit. D'habitude, elle est faite avec de la crème, mais je préfère utiliser plutôt du yaourt à la grecque. et pas de doute qu'avec un roquefort français, la sauce sera meilleure que sa version américaine avec du bleu de supermarché ! N'oubliez pas les croûtons, c'est vraiment essentiel dans cette salade. »

- un brocoli entier
- 300 gr de pain rassis détaillé en cubes
- huile d'olive
- une salade iceberg ou romaine

Pour la sauce :

- 250 gr de yaourt à la grecque
- 150 gr de roquefort
- Une gousse d'ail émincée
- Sel et poivre
- 30 ml de jus de citron

Préparer la garniture : préchauffer le four à 180 °C à chaleur tournante. Arroser les fleurettes de brocoli et les morceaux de pain un peu rassis avec de l'huile d'olive (vous pouvez être assez généreux !). Saler, poivrer. Enfourner 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Préparer la sauce : détailler le fromage et le mélanger avec le yaourt, l'ail et le jus de citron.

Saler et poivrer. Ajouter de l'eau pour délayer jusqu'à obtenir l'épaisseur désirée. Non diluée, la sauce peut être un excellent *dip* où tremper des crudités ou des légumes rôtis.

Salade de nouilles froides à la sauce sésame



Marc Grossman

« Les nouilles froides au sésame sont une entrée incontournable des restaurants chinois aux États-Unis. Pour moi, c'est un souvenir d'enfance, et j'en suis particulièrement friand en cette période où on ne peut plus manger dehors. Vous pouvez choisir de rendre ce plat plus ou moins épicé en variant la dose d'huile pimentée. »

- 260 gr de nouilles de riz
- Un demi-concombre coupé en tranches fines
- une ciboule émincée
- graines de sésame

Pour la sauce :

- 45 ml d'eau

- 1 gousse d'ail
- 25 gr de gingembre
- 45 gr de tahin (pâte de sésame) chinois
- 30 ml d'huile de sésame
- 45 gr de beurre de cacahuète
- 30 ml de vinaigre de riz
- 45 ml de sauce soja
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 5 ml d'huile pimentée chinoise

Faire cuire les nouilles de riz. Les rincer à l'eau froide puis arroser d'un filet d'huile de sésame pour éviter qu'elles collent. Laisser refroidir.

Mixer l'ail, le gingembre et l'eau dans un blender (sinon, émincer à la main).

Rajouter à cette préparation le tahin, l'huile de sésame, le beurre de cacahuète, le vinaigre de riz, la sauce soja, le sucre et l'huile pimentée. Fouetter jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.

Verser la sauce sur les nouilles froides. Bien mélanger. Garnir avec le concombre, la ciboule émincée, des graines de sésame et un peu de l'huile pimentée si vous souhaitez relever le goût.

Si vous préparez cette recette à l'avance, gardez les nouilles au frigo et la sauce dans un bol séparé à température ambiante, et mélangez au dernier moment (car le froid fige la sauce).

Salade d'aubergine vinaigrée



Marc Grossman

« J'ai imaginé cette recette par hasard un jour au Bob's café, quand j'ai mis des restes d'aubergine dans une boîte où il restait de la vinaigrette pour les emporter à la maison. Je les ai mangées quelques heures plus tard et c'était tellement bon que je me suis dit qu'il fallait que je rajoute ce plat à la carte ! »

- un poivron rouge coupé en deux, épépiné, pédoncule ôté

- deux grosses aubergines coupées en gros dés
- huile de tournesol pour rôtir
- sel et poivre
- 200 gr de tomates coupées en dés
- 250 gr de concombre coupé en dés

Pour la sauce :

- 30 ml de vinaigre de vin rouge
- 10 ml de jus de citron
- 60 ml d'huile d'olive
- sel et poivre gris
- un peu d'origan séché
- une gousse d'ail émincée

Préchauffer le four à 240 °C à chaleur tournante. Badigeonner les dés d'aubergines d'huile, les saler. Les passer au four environ 25 minutes avec le poivron (mettre le côté avec la peau vers le haut).

La peau du poivron doit être brûlée pour être pelée. L'aubergine doit être grillée mais ni brûlée ni ridée. Ne pas hésiter à la sortir plus tôt du four si besoin.

Quand les légumes ont refroidi, les mélanger avec les tomates et le concombre coupés en dés.

Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients. La verser sur les légumes.

On peut manger la salade immédiatement, mais elle est encore meilleure si on attend quelques heures ou une nuit pour que les aubergines s'imprègnent de la sauce.

Salade de poireaux-pommes de terre



Marc Grossman

« La texture et la douceur subtile des poireaux vont très bien avec les pommes de terre et l'aneth.

J'aime bien l'idée de marier les pommes de terre avec une sauce qui ne soit pas à base de mayonnaise, pour changer. C'est une salade qui accompagne très bien des œufs brouillés, un plat de thon ou de poulet. »

- 500 gr de pommes de terre coupées en gros dés
- 325 gr de blanc de poireau coupé en rondelles
- 30 ml d'huile d'olive

Pour la sauce :

- une grosse échalote émincée
- 15 ml de vinaigre de vin ou de cidre
- 10 ml de moutarde à l'ancienne
- 30 ml d'huile d'olive
- un bouquet d'aneth
- sel et poivre

Cuire les pommes de terre en dés en les plongeant dans une casserole d'eau froide. Faire

bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 10 minutes.

Faire revenir à la poêle le poireau dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 5 minutes.

Mélanger le reste des ingrédients pour faire la sauce, saler et poivre

***Spiridon Catalan, 😞déçu.**



8 mai, 18:24 ·

Bonjour à tous c'est avec beaucoup de tristesse que nous devons annuler la course du mois de novembre.

Pas de report pour le moment !



Amicale des Coureurs de Fond d'Auvergne

Ce samedi matin 16 mai, nous nous sommes retrouvés à 6 pour reprendre la sortie hebdomadaire à la Fontaine du Berger en respectant les gestes barrières bien sûr. Sous un beau soleil avec un vent un peu frais nous avons fait le tour du Puy de Dôme, circuit de base de nos sorties : 14 km avec 330 m D+ en 1h36 de course effective. Quel bonheur de retrouver notre terrain de jeux avec les copains même si les jambes nous ont fait bien mal après ce confinement ! à samedi prochain.

Spiridon du Couserans

Tous les entraînements reprennent en respect des critères de distanciation spécifiques :

GROUPE DE 10 . et 10 m entre deux sportifs.

Le lundi PPG avec coach Nathanael s'inscrire sur la page PPG CONFINEMENT.

MARDI et JEUDI soir , DIMANCHE matin horaires inchangées.

Bonne reprise dans le respect des règles de déconfinement