



SIMEONI PIERRE

🏃🏃🏃
NIVEAU
BEGINNER



58 ANS



RÉGION
PARISIENNE



EN RECON-
VERSION
PROFESSIO-
NELLE



23
KM

« Je fais partie de la génération des coureurs « boomers » et j'ai débuté la course à pied il y a 25 ans pour le plaisir. Le matériel n'était pas le même qu'aujourd'hui, les marques textiles et chaussures étaient limités en choix et les magasins spécialisés peu nombreux. Mes lectures des magazines étaient alors d'une grande aide pour mes entraînements. Mes débuts furent empiriques, et souvent émaillés de blessures... j'ai épuisé tout le registre des bobos propres à la course à pied : ménisque droit, entorses, tendinites, arthrose... Et à chaque fois, j'ai repris à zéro, la passion étant la plus forte. Puis je me suis intéressé à la nutrition, à l'ostéopathie, à l'alternance course/natation, afin de pouvoir continuer à courir l'âge avançant. J'ai réussi à boucler neuf marathons. Le meilleur en 4h11 en 2019. Le plaisir est primordial, mieux tu t'entraînes et plus tu auras le temps d'apprécier la course et les kilomètres qui défilent. Malgré quelques infimes incursions sur chemin, je suis un coureur de bitume, pas un coureur de trail running. Je fais partie du Club Free Runners de Paris dont je suis le président depuis 2017. Plus de la moitié des 93 licenciés courent des trails. J'en étais presque devenu l'exception. Ce défi de la SaintéLyon sur 23 km va indéniablement me sortir de ma zone de confort : terrain nature inconnu, de nuit et en conditions hivernales, avec du dénivelé... Tout ce que je ne pratique jamais. L'entraînement et le coaching devraient m'aider à apprivoiser cette Saintésprint.

Outre le plaisir de faire partie d'une équipe et de pouvoir échanger et s'entraider, je veux démontrer que l'âge n'est pas un obstacle pour progresser et se lancer de nouveaux challenges, profiter de chaque hectomètre de ces 23 km et passer l'arche d'arrivée avec la banane. »

asics
SAINTÉ
LYON