

ERNOLSHEIM-SUR-BRUCHE RAME

Reprise de l'entraînement

Le club sportif Rame (running, athlétisme, marche Ernolsheim) a récemment donné rendez-vous à ses membres pour une reprise en douceur.

AU PROGRAMME, UN CIRCUIT départ de l'espace du Lavoir d'Ernolsheim jusque sur les hauteurs de Hangenbieten et Kolbsheim, le tout mené au pas de course pour les plus agueris, au ralenti pour les débutants, les moins courageux se contentant d'un petit circuit à la marche. Au retour, vin chaud et galettes ont permis de réchauffer les gosiers et de désigner les rois et reines d'un jour.



Cinquante «Rameurs» réunis pour la photo de famille. PHOTOS DNA



Les participants au marathon Nice-Cannes fin novembre.

Le bilan de 2011 témoigne d'une année riche en activités pour le Rame : organisation de la 2^e édition des courses de l'Arche de Noé le 1^{er} mai, marche nocturne début juillet, participation à diverses courses de la région mais aussi à des épreuves plus lointaines. Ainsi, fin novembre, une vingtaine de « Rameurs » et « Rameuses » se sont lancés dans l'aventure du marathon des Alpes-Maritimes Nice-Cannes, une course de 42,195 km ayant nécessité 8 à 12 semaines de préparation sous la direction du coach Richard. Pour 2012, et à travers cette

séance de reprise, le président Patrick Eschbach avait pour objectif de motiver ses troupes car l'échéance principale se profile déjà à l'horizon, à savoir l'organisation des Foulées de la Bruche dimanche 29 avril. L'événement va attirer plusieurs centaines de compétiteurs. Le 8 juin, les marcheurs pourront participer à la Nocturne de la Bruche. Début décembre, le club devrait aussi s'investir dans l'organisation d'une course au profit du Téléthon. À cela s'ajouteront bien sûr les participations aux courses régionales et à l'un ou l'autre marathon pour les plus endurants. ■