

Running : l'Amicale laïque garde le rythme

Voilà bientôt 17 ans que les adeptes de la course pédestre à l'Amicale laïque sillonnent les routes de la ville et les sous-bois environnants, chaque mardi soir. C'est la reprise.

Comme beaucoup d'associations, en cette rentrée sportive, l'heure est au recrutement. La section running de l'Amicale laïque de Carhaix-Plouguergat aimerait bien enrôler quelques jeunes.

Été comme hiver

Cela fait bientôt deux décennies que ses membres, désormais quadras et quinquas courent pour le plaisir, pendant une heure, chaque mardi dès 18 h 45. Ils parcourent les rues de la ville éclairées en hiver ou le parcours santé, la voie verte, ou le Tro Ponvel, lorsque la nuit n'a pas encore envahi leurs chemins favoris.

« L'hiver en ville, cela reste moins plaisant, mais nous n'observons pas de trêve hivernale, confirme Evelyne L'Hunec, l'une des chevilles ouvrières de la section. Les principaux fondateurs sont rarement absents pour la sortie hebdomadaire. Cette séance fait partie de notre planning de la semaine et reste un moment convivial. Nous n'avons pas de circuit régulier, pas de coach et c'est ensemble que nous décidons du parcours au moment du départ. »

Un trail en Grèce ?

Si le mois de septembre est dédié à la remise en forme, les membres de l'Amicale vont ensuite participer à



La section running de l'Amicale laïque de Carhaix-Plouguergat a retrouvé son rythme, mardi.

plusieurs trails et autres courses loin de leur base. Dimanche 7 octobre, ils seront au 1^{er} trail organisé par la commune de Carnoët (Côtes-d'Armor), dans le bois du Fréau. Ils participeront aussi à la Gournoise contre le cancer, avant de s'élancer sur le Marathon de Toulouse, voire celui

d'Athènes. En décembre, ils s'aligneront sur l'incontournable Cornica de leur club, avant de prendre part au trail de Guerlédan, au printemps.

Pratique. Rendez-vous au stade, rue Frogger, tous les mardis pour

une séance d'une heure à allure modérée, entre 8,5 et 10 km selon le circuit. Le mercredi, même heure, même lieu, pour des séances plus techniques, fractionnées et aux dénivelés plus importants.