

# ICI & AILLEURS

## Lausanne : bientôt 10 000 coureurs

Plus de 9 000 coureurs, dont 3 594 semi-marathoniens et 1 328 marathoniens, ont pris le départ des épreuves du Lausanne Marathon le 26 octobre dans des conditions climatiques idéales. Pour les encourager, 40 000 spectateurs étaient disséminés au bord du lac Léman ou au cœur des vignobles de la Riviera vaudoise. Sur l'« épreuve reine », l'Erythréen fait son apparition au palmarès grâce à Zeremariam Berhe, requérant d'asile. Dans le dernier tiers d'une course très équilibrée, dont les favoris étaient Urgessa Weyessa (Eth) et Chirchir Kiprono Anderson (Ken), Zeremariam Berhe s'est progressivement et irrésistiblement détaché, s'imposant en 2h16mn04s, et signe la victoire la plus marquante de sa carrière. Habitant depuis une année près de Zurich, on le retrouvera sans doute au départ d'autres courses suisses. Côté semi, on peut noter les belles performances des Français. Mélanie Prudent signe un 1h19mn25s, tandis que le podium homme est intégralement ticolore. Les quatre premiers hommes, membres de l'Equipe nationale des M23, se sont opposés à une équipe suisse dont le meilleur a été Matthias Bieri (Berne) en 1h10mn49s. Le vainqueur Benjamin Choquet a mis 1h08mn39s.



### Résultats :

<b>1. Zeremariam</b>	<b>2h16mn04s</b>
2. Urgessa Weyessa	2h18mn02s
3. Kipsrem Tarus	2h20mn08s
<b>1F. Pauline Atonoyang</b>	<b>2h46mn22s</b>

En savoir plus :  
[www.lausanne-marathon.com](http://www.lausanne-marathon.com)



## Succès pour Vannes et ses Courses des Embruns

Le succès de ce rendez-vous très festif ne se dément pas. Sur la 9<sup>e</sup> édition du Marathon de Vannes, 63 départements étaient représentés. Ce marathon, rebaptisé depuis l'an passé « Courses des Embruns » se classe en 7<sup>e</sup> position des marathons français. Près de 2 000 marathoniens étaient d'attaque au pied des remparts, auxquels s'ajoutent les 362 équipes du duo de l'Hermine (marathon en relais), le millier de coureurs des Foulées du Golfe, et les 500 amateurs de la Marche des Vénètes. Le village sport-santé, inauguré cette année proposait entre autres, des dépistages du diabète et de l'hypertension et des conseils nutritionnels. Un beau succès dû sans doute à la qualité de l'organisation et à ces superbes parcours sur les chemins du Golfe du Morbihan, classé parmi les plus belles baies du monde. Rendez-vous pour les 17 et 19 octobre prochains pour souffler les 10 bougies.



### Résultats

<b>1. Jérôme Gilet</b>	<b>2h30mn31s</b>
2. Olivier Le Guern	2h33mn12s
3. Christian Roux	2h37mn11s
<b>1F. Anne Bertrand</b>	<b>2h58mn23s</b>

En savoir plus :  
[www.marathon-vannes.com](http://www.marathon-vannes.com)  
02 97 62 01 01



## Le sport à bas coût

Après les compagnies aériennes « low cost », les magasins « discount », voici venues les salles de fitness « low cost ». Si la décoration de l'entrepôt est minimaliste, qu'aucune serviette n'est distribuée et que les douches sont payantes (50cts), la salle Neoness de Fontenay-sous-Bois (Val-de-Marne) n'a pourtant rien à envier aux grands clubs de sport. Cours collectifs tendance et machines dernier cri de chez Precor - équipementier d'appareils cardio-vasculaire haut de gamme - sont accessibles même aux petits budgets. Les abonnements annuels s'échelonnent de 180€ (formule horaires décalés) à 300€ (forfait tout compris). Les runners apprécieront l'entraînement sur-mesure de l'AMT (Adaptive Motion Trainer), machine réalisant des mouvements similaires à de grandes enjambées, à la montée de marches ou à la course. Le tout sans impact pour les articulations et les muscles.

Pour en savoir plus : 01 41 95 11 21 - [www.neoness-forme.com](http://www.neoness-forme.com)

## Coaching sportif à domicile

Christophe Pinna, champion de karaté et coach sportif pour les élèves du télécochrochet « Star Academy », entreprend aujourd'hui de prendre soin des femmes, chez elles. Son DVD, « Look and Move » propose sur 2h des exercices accessibles à tous découpés en 5 modules de 20 à 30mn. Ce coach propose un travail sur toutes les parties du corps, commence par un échauffement puis embraye, selon vos envies, sur du stretching, de la musculation du bas et du haut du corps ou encore les abdominaux. Mesdames, plus d'excuses !



En savoir plus :  
[www.lookandmove.fr](http://www.lookandmove.fr)

## Edition pluvieuse à Bruxelles

Près de 7 000 personnes ont pris le départ sous la pluie et pas un froid de canard, au Parc du Cinquantenaire à Bruxelles. Cap sur la Grande Place au prix d'un détour par les plus belles avenues de la capitale belge. Un beau spectacle, un peu gâché par les mauvaises conditions. Au terme de ce parcours accidenté, c'est Rik Ceulemans qui l'emporte en 2h19mn31s. Le champion belge de la spécialité, âgé de 36 ans, a battu au sprint le favori le Kenyan Willy Cheruyiot qu'il avait rejoint en tête de la course au 33<sup>e</sup> km. Ce Limbourgeois signe ainsi son 2<sup>e</sup> succès sur ce marathon après sa victoire en 2004, signée de 2h17mn22s.

### Résultats :

<b>1. Rik Ceulemans</b>	<b>2h19mn29s</b>
2. Willy Cheruyiot	2h19mn32s
3. Gino Van Geyte	2h22mn57s
<b>1F. Anne Zijderveld</b>	<b>3h15mn51s</b>

En savoir plus :  
[www.sport.be/running/ing/brusselsmarathon.html](http://www.sport.be/running/ing/brusselsmarathon.html)