

## Derniers réglages pour les Berjalliens

Il reste deux petites semaines aux athlètes ciel et grenat pour affiner leur préparation dans l'optique du marathon de Reims qu'ils ont inscrit sur leur agenda de coureur.

En fonction de leurs aptitudes ou de leur disponibilité, chacun avait le choix entre trois distances, 10 km, semi-marathon et marathon.

### Une préparation progressive

Leur décision arrêtée, ils ont suivi une préparation spécifique de trois mois qui devrait leur permettre de se présenter au pied de la célèbre cathédrale le 18 octobre prochain dans les meilleures conditions.

Soucieux de la forme physique de ses "ouailles", le coach

ciel et grenat, Denis Ferrer, avait programmé une préparation progressive spécifique "à la carte".

### Un groupe en forme

Quelques courses, notamment la Berruyenne qui s'est déroulée le 13 septembre à Ruy-Montceau, et la course rochoise qui a eu lieu dimanche dernier, leur avaient permis de tester leur degré de préparation, et de travailler encore et toujours leurs qualités de résistance.

C'est donc un groupe tout près de la grande forme qui a pris le départ hier du stade Antonin Berliat, pour l'une des dernières sorties d'endurance avant de se rendre en Champagne.



Souriants, les Berjalliens se sont élancés hier pour une trentaine de kilomètres.