

CHALLENGE L'AVENIR

Des résultats... sans entraînement !

Delphine Castela Cerro est une des nouvelles têtes du Challenge.

Ne vous attendez pour autant pas à la voir en queue de peloton !

• **Pierre LEJEUNE**

Chaque profil, chaque coureur, est différent. Pour autant, ils ont presque tous un point commun : celui d'un entraînement spécifique pour améliorer leurs performances. Tous ? Et bien non. La Verviétoise (exilée depuis peu à Herve) Delphine Castela Cerro ne s'entraîne pas pour le jogging ! Ce qui ne l'empêche pas d'affûter sa condition physique dans une salle de sport.

« En fait, je fais du sport depuis quelques années chez Kineo mais je n'ai jamais fait de jogging. Alors, il y a pile un an, je me suis lancé un défi : le grand jogging de Verviers. Il me fallait toutefois un minimum de base pour partir sur ce parcours. J'ai donc couru la Verviétoise (9 km) en mai 2014 et j'ai enchaîné avec deux courses du Challenge mais sans en être membre. J'ai fait mon premier jogging de Verviers en 1 h 13. » Un temps plus qu'honorable pour un premier essai. Et Delphine a poursuivi sur sa lancée... Une poursuite fulgurante que peu de joggeurs entrevoient lors d'une première année. « Je m'en suis bien sortie à Verviers. Du coup, j'ai continué à courir avec les courses qui me tentaient durant l'été. Et puis les plus longues



« Les gens sont étonnés des distances... Ils me prennent pour une folle mais ils commencent à être habitués. »

ÉdA - Pierre LEJEUNE

distances sont arrivées, pour de plus gros défis. En septembre 2014, j'ai participé aux 22 km du trail des Boitheux. Ce n'était pas facile mais je n'étais pas dégoûtée... Fin septembre, je courais 38,6 km au trail des Hautes Fagnes. Après, je participais au semi-marathon de Herve et aux Quatre Cimes. J'ai envisagé Olne-Spa-Olne mais j'ai préféré me reposer. » Entre le 10 mai et le 8 novembre 2014, soit en 6 petits mois, la coureuse fraîche-

ment inscrite sur le Challenge est passée de la Woman Race aux Quatre Cimes. « Je ne me fixe pas de limite. Je m'entraîne sportivement à la salle (je ne pars pas de rien) mais je ne suis pas une adepte des entraînements "jogging", même si je dois m'y mettre. Comme je viens de finir ma première année, je n'avais pas d'objectif en termes de temps. Cette année, j'ai toutefois pu améliorer Verviers de 5 minutes. La suite ? Les courses lon-

gue distance en septembre et, peut-être, Olne-Spa-Olne. Sur le Challenge, j'ai décroché trois podiums mais c'étaient autant de surprises en raison d'absences dans ma catégorie. Il y en a des bien plus fortes et c'est normal vu leurs sorties. »

Delphine Castela, employée à la Ville de Verviers (échevinat de la Culture), reste cependant bien accrochée à sa 5^e place au général. Pas mal, pour une première ! ■

« Les courses ? Au mental ! »

À l'heure actuelle, Delphine Castela Cerro oscille entre 11 et 12 km/h.

« Je ne suis pas certaine de pouvoir faire mieux car je n'ai pas d'entraînement spécial. Je privilégie toujours les entraînements à la salle de sport, c'est ma priorité. Je ne cours donc pas en semaine mais je sais que je devrais. Tant mon kiné qu'à la salle (NDLR : où l'on retrouve un certain Jordi Stollenberg), on me le conseille. J'ai du mal à me motiver sans objectif. Courir seule, ça ne me tente pas, même si je peux m'améliorer. Mes courses, c'est au mental que je les fais. Pourtant, le corps finira par me dire "stop". Peut-être que ça va venir... » conclut-elle.

CLASSEMENT

Espoirs filles 1. Margaux Rompen : 6490 ; 2. Chloé Brever : 5732 ; 3. Émilie Thonnard : 3986.

Dames 1. Véronique Fettweis : 9538 ; 2. Julie Radermecker : 7320 ; 3. Sarah Lorquet : 7196.

Ainées 1 1. Aline Pesser : 9893 ; 2. Gaby Andres : 8188 ; 3. Anne-Sophie Demoulin : 7724.

Ainées 2 1. Sylvie Lorquet : 8063 ; 2. Martine Carabin : 6329 ; 3. Nathalie Konings : 5847.

Ainées 3 1. Gerty Weber : 4001 ; 2. Gilberte Weber : 3555 ; 3. Sonia Plunus : 2118.

Espoirs garçons 1. Tiziano Foguene : 10500 ; 2. Timothy Busch : 10224 ; 3. Thomas Deloyer : 10203.

Seniors 1. 2. Nicolas Schyns : 12119 ; 2. Frédérick Herzet : 12099 ; 3. Christophe Scholzen : 11947.

Vétérans 1 1. Benoît Bronlet : 11988 ; 2. Didier Lopez-Nava : 11871 ; 3. Philippe Delcour : 11707.

Vétérans 2 1. Didier Pohl : 11712 ; 2. Jean-Marc Lorquet : 10961 ; 3. Charly Bogaert : 10892.

Vétérans 3 1. Pierre Brouwier : 10111 ; 2. Jean Dessouroux : 10041 ; 3. Christian Jaspar : 9939.

Vétérans 4 1. Helmut Weynand : 5515 ; 2. Paul Vandenberg : 2372 ; 3. José Dahm : 1519.

Vétérans 5 1. Paul Defays : 103

Challenge
l'avenir



Venez participer
à notre jogging de

Vendredi
10
juillet

19h15

Cornesse

Jogging des Cerises

Renseignements :
0491/08 00 13

Plus d'infos sur :
www.challengelavenir.be
ou **challengelavenir@gmail.com**



Avec le soutien de



ANHTOOR

Tous en pyjama pour le jogging des Cerises !

Ce vendredi, à 19 h 15, se tient l'un des joggings les plus folkloriques des 52 dates fixées sur le Challenge l'Avenir : le jogging des Cerises.

Au niveau du parcours, ce dernier n'a pas changé par rapport aux dernières années. Il emprunte toujours le centre de Cornesse, la route Croix Maga dans sa première partie, les sentiers du bois Herman dans son second volet. « Il a été dessiné en son temps par Philippe Devel. C'est un parcours très accessible sauf sur ces deux derniers kilomètres qui sont un peu plus compliqués. Pour le reste, ce sont des routes et des chemins champêtres », présente Xavier Lambert.

Cette année, ce sera la troisième course sur les routes cornessiennes. « Ce jogging se fait dans le contexte de la fête des cerises, le village est donc très vivant. Il y a des animations, une fanfare... De plus, il se réalise historiquement en pyjama. Enfin, le jogging de mai descend vers Soiron, la difficulté n'est pas la même. »

Pyjama... le mot est lâché. « Ce n'est pas obligatoire mais c'est bien. Cette idée est partie d'une boutade. Le premier kilomètre, c'est la boucle folle. Le premier au bout des 1 000 m repart avec une dizaine de tickets boissons. »

Ce jogging, de 8,2 km, rassemblera encore près de 600 coureurs ■ **P.lj.**