
Vous vous lassez de vos itinéraires ???

Posté par INDY73 - 08-04-2008 à 15:27

Bonjour les fiiiiiiiiiiiiilles B)

Comment organisez-vous vos sorties de CAP ???

Vous trouvez un itinéraire et vous l'usez ??? Vous êtes toujours en quête de nouveaux chemins ???

Perso, faut souvent que je change si je trouve ça mortel :blink:

Le problème, c'est que où j'ai emménagé pour 10 mois (je pars fin juin) ... c'est assez plat, sans montagne, sans paysage particulier et je me lasse grave !!!

C'est vraiment pour le plaisir de courir...

Faut dire, je suis une hyper peureuse ... et les petits chemins, seule, j'aurais trop peur de croiser un chien errant ou un sanglier ... ou un serpent ... donc c'est toujours de la route

J'attends vos témoignages ;)

Re:Vous vous lassez de vos itinéraires ???

Posté par aly - 08-04-2008 à 15:39

moi j'ai plusieurs itinéraires ça permet de varier et selon le type de séance que je veux faire je le choisis en conséquence par contre pas de routes soit la prom(j'habite nice) qd je veux faire une sortie longue et savoir le nb de km que j'ai fait sinon un canal pour les séances de fractionnés et de résistance sur chemins en terres mais bien plat mais je suis contente de découvrir de nouveaux itinéraires par contre suis d'accord avec toi pas tte seule ds un endroit perdu(ai un peu peur aussi)
vola ce we je vais changer je vais aller courir avec ma belle soeur à antibes

Re:Vous vous lassez de vos itinéraires ???

Posté par INDY73 - 08-04-2008 à 15:42

raaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa le bord de mer ... je m'en laisserai pas ni de la montagne d'ailleurs on a toujours quelque chose à voir mais ici, en auvergne pffffff la déprime. Mets toi en plein les yeux pour ceux qui peuvent pas !!!

Re:Vous vous lassez de vos itinéraires ???

Posté par aly - 08-04-2008 à 15:49

c'est vrai que le bord de mer c'est joli mais le pb c'est que qd tu débutes comme moi et que tu avales pas les km si facilement que ça la perspective est difficile en fait tout paraît si loin que c'est un peu décourageant

Re:Vous vous lassez de vos itinéraires ???

Posté par Heidi - 08-04-2008 à 15:51

Hihhi... c'est vrai que se retrouver face à un sanglier :blink: ici c'est plutôt les troupeaux de dahus...

Je suis comme toi, il faut que les itinéraires et la configuration du terrain changent... sinon je me lasse... J'ai la chance d'habiter une région de moyenne montagne parcourue de nombreux petits chemins et sentiers (et de ne pas craindre les serpents...:laugh:) Je ne fais jamais le même parcours et je peux toujours moduler: en forme je rallonge, à la ramasse je prends des raccourcis. Le défaut c'est que je n'ai pas de parcours "étalon", dont je connais exactement la longueur et qui pourrait me servir de référence... faudra que j'y remédie.

Bon aprèm...

Heidi (qui va à la "piste vita" hihi vous savez pas ce que c'est la piste vita hein? sauf bubulle!)

=====

Re:Vous vous lassez de vos itinéraires ???

Posté par babou - 08-04-2008 à 16:44

Babou n'a peur de rien ! je vais courir dans des petits chemins de campagne bien isolés... mais à mon âge, il n'y a plus beaucoup de risques de faire de mauvaises rencontres ! les serpents et les sangliers, c'est pour les jeunettes. J'aime bien aussi changer mes parcours en fonction de ma forme, de mon humeur, de la séance que j'ai prévu etc... mais parfois quand je démarre, je ne sais pas jusqu'où je vais aller. Le problème, c'est que je dois souvent prendre la voiture pour trouver des endroits agréables. Mon village, je l'aime bien, mais je le connais par coeur !

=====

Re:Vous vous lassez de vos itinéraires ???

Posté par Heidi - 08-04-2008 à 20:31

A ben oui, je me demandais pourquoi je voyais jamais de sanglier... c'est mon âge :laugh:
Heidi

=====

Re:Vous vous lassez de vos itinéraires ???

Posté par Madie - 08-04-2008 à 20:41

Des sangliers, j'en ai aperçu (et surtout entendu)samedi dernier... c'est flippant quand même!
Et ça n'a rien à voir avec l'âge:P

=====

Re:Vous vous lassez de vos itinéraires ???

Posté par nadine - 08-04-2008 à 20:41

Ben moi, j'ai rencontré un gros "sanglier" il n'y a pas longtemps dans une foret lors de ma sortie.Et je crois que je n'ai jamais couru aussi vite !!!(:dry:
J'ai appréhendé pendant 2 jours de faire encore de mauvaises rencontres et puis j'ai repris mon rythme de croisière, dans les forêts, les chemins désertiques, les dunes, bref, je n'y pense plus et pourtant cela m'a quand même bien perturbé. Je me suis dit qu'il y avait quand même des "tarés" et j'ai eu peur pour ma fille (14 ans) qui court toute seule des fois !!! Depuis, elle n'a plus le droit, je l'accompagne.
Nadine :kiss: :side:

=====

Re:Vous vous lassez de vos itinéraires ???

Posté par Coccinelle - 08-04-2008 à 20:52

Comme Babou : chemins et sentiers, les plus calmes et moins fréquentés possibles. J'aime varier, je connais bien ma forêt, alors les possibilités ne manquent pas. C'est juste en ce moment que ce n'est pas toujours évident : les terrains sont si mauvais que je dois faire l'impasse sur pas mal d'entre eux, donc une certaine monotonie (que le temps morose entretient ;)). Donc parfois aussi - avec mauvaise conscience, écologie oblige - je prends ma voiture pour m'évader sur d'autres sentiers :) Mais j'essaie de combiner ça avec un déplacement nécessaire ;)

=====

Re:Vous vous lassez de vos itinéraires ???

Posté par Coccinelle - 08-04-2008 à 20:54

A Nadine : le gros sanglier, il a certainement eu aussi peur que toi ! Un truc qui pourrait aider : ces animaux n'aiment en

général pas nous croiser non plus, alors en faisant un peu de bruit (une clochette à ton poignet, ou courir à deux en papotant), et ils se planquent avant qu'on ne les ait vus ! ;)

=====

Re:Vous vous lassez de vos itinéraires ???

Posté par madamegal - 08-04-2008 à 21:16

Bonsoir,

Alors j'aime bien varier les itinéraires aussi, mais j'habite en campagne et finalement je n'en ai qu'un qui part de chez moi qui soit une petite route, même si j'habite à un croisement!
parce que courir sur la départementale, même quelques centaines de mètres pour rejoindre un autre chemin, je n'aime pas du tout! c'est plus stressant qu'autre chose...

Et donc j'ai un chemin en cailloux (j'aime pas courir sur les cailloux!)...qui rejoint une route, qui est sympa mais ça fait 1,5 km pas sympa, dont un apssage à côté du ferme qui pue, mais qui pue....à vomir! alors en courant c'est pas l'idéal!

bref, je m'éloigne du sujet, comme d'hab!

donc j'ai mon itinéraire dans le coin, que je varie un peu en fonction des impasses que je prends une ou plusieurs fois (pour les fractionnés principalement!) et dès que je peux, c'est à dire dès que j'ai un peu plus de temps devant moi (au moins le we) je pousse jusqu'au canal. Vu que je dois prendre la voiture de toutes façons, j'ai 3 points de départ différents à quelques kilomètres (une fois que j'ai démarré, ça ne change plus grand chose que je fasse 3 ou 5 km...) donc ça permet de varier quand même pas mal.

ah oui le sanglier j'en ai rencontré un un jour, enceinte de 8 mois...heureusement j'étais pas toute seule! mon mari nous a dit de ne pas bouger, les sangliers n'ont pas une bonne vue..il ne nous aurait pas différencié des arbres (à ce qu'il dit!), en tout cas il est parti.

j'ai pas peur des serpents, par contre des chiens oui :unsure: et bien sur y en a sur mon parcours proche de la maison, enfin deux petits au départ...les autres je fais demi tour avant! (ça me fait quand même dans les 5 km aller-retour, sans les impasses ;-)).

donc je varie le plus possible, histoire de ne pas trop me lasser!

=====