

François Decamk, 4^e des 8 miles d'Eugies, conforte sa place en tête du Défi 13

John Mutai et Fita Gudisa, du team Catherine De Valois, ont dominé la course de bout en bout

John Mutai a remporté les 8 Miles d'Eugies, juste devant son équipier du team Catherine De Valois, Fita Gudisa. Le Montois François Decamk a terminé quatrième et conforte sa première place au classement général du challenge Défi 13.

Le team De Valois a dominé les 8 miles d'Eugies. John Mutai a devancé son équipier Fita Gudisa, quatrième des 20km de Bruxelles en mai dernier. Les deux hommes sont arrivés en même temps et ne se sont pas disputés la victoire. Ils ont parcouru les 8 Miles en 40 : 35, soit avec une moyenne de plus de 19 km/h ! Le belge Lander Van Droogenbroeck complète le podium.

François Decamk a terminé quatrième, à près de trois minutes du vainqueur. Le Montois est très satisfait de sa performance : « J'ai amélioré mon temps de 2016 de près de deux minutes. Ma mission est remplie ».

COURSE TACTIQUE

L'ancien footballeur a très bien géré sa course : « Les plus forts sont partis rapidement. Je ne me suis pas affolé et j'ai couru à mon rythme. J'ai rapidement senti que mes sensations étaient bonnes. Du coup, j'ai accéléré entre le cinquième et le sixième kilomètre. J'ai créé un trou, que j'ai su conserver jusqu'à l'arrivée. Quatrième est une très belle place. Les trois premiers étaient bien trop forts pour moi. John Mu-

taï et Fita Gudisa sont membres du super team Catherine De Valois. Ils étaient très bien préparés pour cette course ». François Decamk a pris énormément de plaisir ce mardi : « Les 8 Miles offrent un parcours roulant, très agréable. Et à la fin, le passage dans le bois est rafraîchissant. Les paysages sont également très beaux. Mais pendant la course, je n'ai pas eu le temps d'en profiter ».

Grâce à sa quatrième place, le membre du club Madres conforte sa première au classement général du challenge Défi 13 : « C'est une très bonne chose. Mais pen-

« J'ai amélioré mon temps de 2016 de près de deux minutes. Ma mission est remplie »

François Decamk

dant la course, je ne pense pas trop au classement. Chacun se bat avec ses qualités, en donnant le meilleur de soi-même. Il faut juste espérer ne pas connaître de défaillance ».

François Decamk participera le 26 août prochain à la Troll X'Trem Run à Stamburges. « Mais c'est juste pour m'amuser », prévient-il. ●

NICOLAS ERCULIANI



François Decamk (à gauche) a terminé quatrième des 8 Miles d'Eugies, dominés par John Mutai et Fita Gudisa, équipiers dans le team Catherine De Valois (en haut). Retrouvez bien plus de photos sur mons.la-province.be. ● © N.E.



Véronique Vincent, mère de trois enfants, est leader du Défi 13 alors qu'elle ne s'entraîne qu'une à deux fois par semaine

Une maman en tête chez les plus de 40 ans

Le classement général du Défi 13 est composé de plusieurs catégories. La compétition fait rage chez des dames de plus de 40 ans où Véronique Vincent, de Grandglise, occupe pour l'instant la tête. Elle a participé aux 8 miles d'Eugies ce mardi. « J'ai terminé la course en une heure et six minutes », raconte la quadragénaire. « Je suis très contente. Mon objectif est de faire de mieux en mieux chaque année. Avant de prendre le départ, je redoutais une météo capricieuse avec de la pluie. Mais au final, le temps a plutôt été favorable. Tout s'est

donc bien passé, surtout que le parcours n'était pas très compliqué ».

Véronique Vincent avait terminé deuxième du Défi 13 dans sa catégorie la saison dernière. Elle espère faire mieux cette année : « Nous ne sommes qu'à la moitié de la saison. Le classement ne veut pas encore dire grand-chose. Ça ne sera pas évident de rester première. Je suis maman de trois enfants. Avec la famille et le boulot, je n'ai pas beaucoup de temps pour m'entraîner. J'essaie tout de même de faire une sortie en semaine et une autre le week-end.

Mais pour vraiment être performante, je devrais au moins aller courir trois fois par semaine ».

FUTURE MARATHONIENNE

Pendant la course, l'ancienne membre du club de l'AC Belœil garde un œil sur ses adversaires : « Quand j'arrive sur la ligne de départ, je regarde quelles sont les autres femmes présentes. Et si pendant la course, j'en vois une en train de me dépasser, j'essaie de la suivre. Pour rester première du classement, il faut surtout être régulière. Je vais donc essayer de participer à toutes les courses du

Défi 13 jusqu'à la fin de l'année. Mon point fort est ma motivation ».

Véronique Vincent va ensuite se consacrer à un autre objectif : « Mon rêve est de participer à un marathon et de le terminer. J'avais tout d'abord pensé à prendre part à celui de Namur ou d'Amsterdam en fin d'année mais je manque d'entraînement. Je dois m'améliorer physiquement et mentalement, tout en surveillant mon alimentation. J'espère être prête l'année prochaine ». ●

N.E.



N.E.

Le classement

1. John Mutai (De Valois) 40 :35
Gudisa (De Valois) 40 :37, 3. Lander Droogenbroeck (DAC) 41 :26, 4. Decamk (Madres) 43 :20, 5. Jon (LAT/Watermolen) 44 :15, 6. Redd Ouassi (FER) 45 :08, 7. Nicolas (FER) 45 :22, 8. Sabri Bourdji 45 :40, 9. Lesther Dupont 45 :59, 10. Philippe Pratte (ACTE) 47 :06, 11. Ludovic Monjet (OBJ) 47 :06, 12. tophe Durin (JC Quiévrain) 47 :17, 13. tophe Gobert (Spibo) 47 :18, 14. Flypo 47 :32, 15. Sébastien Chen and run) 47 :58, 16. Thomas Cal 48 :06, 17. Simon Baguet (ADD 48 :32, 18. Nicolas Soudant (Les A geurs) 48 :59, 19. Alexandre Még nithorinx Team) 49 :18, 20. Loïc L 2000) 49 :44, 21. Vincent C (OBJ) 49 :47, 22. Jean-Marc Culo 23. Kaddour Touina (ACLO) 50 :34, 24. vy Wattier (LPR 44) 50 :45, 25. Kei douf (OBJ) 50 :52, 26. Karim (Matugoteam) 51 :02, 27. Salvator Chiodo 51 :10, 28. Thomas Mégre Bernithorinx) 51 :18, 29. Eric Hard son) 51 :24, 30. Olivier Norman (Dessort) 51 :31, 31. Ismael Mator 32. Jean-François Bossant (FER) 51 :32, 32. Nicolas Dardenne (JACO) 51 :52, ...

Réactions

« Un parcours abordable, mais la dernière ligne droite en faux plat montant, c'est au mental ! »



Christophe Durin
JC Quiévrain

Le président du JC Quiévrain a réalisé une très belle course et a terminé à la 13^e place :

« Je suis très satisfait. Ma moyenne au kilomètre est de 3'38. La forme revient ! J'aime bien le parcours des 8 miles d'Eugies. C'est assez roulant avec seulement quelques faux plats. J'ai réussi à respecter ma tactique. Je n'ai pas démarré trop vite et je n'ai pas essayé de suivre les meilleurs. J'ai ensuite rattrapé mon retard petit à petit. Et à la fin.



Alexandre Mégret
Dour Sports

Alexandre Mégret, membre du club de Dour Sports, a terminé la course à la 19^e place :

« J'avais déjà participé plusieurs fois aux 8 miles d'Eugies, mais j'ai réalisé mon meilleur temps ce mardi, en 49'18. Je suis très content. J'ai amélioré de 15 secondes mon temps de l'année dernière. La météo était vraiment idéale. Il ne faisait pas trop chaud et le soleil n'était pas présent car s'il tape, je peux vite craquer. Il v a même eu quelques



Nicolas Pomilio
Spiridon Borinage

Nicolas Pomilio a réalisé un temps de 57 minutes : « Je n'avais plus couru depuis un mois mais tout s'est bien passé.

Le départ est peut-être le moment le plus compliqué du parcours. Les deux boucles pour débuter font très mal aux jambes car ça démarre toujours fort. Ensuite, il faut digérer tout ça. La fin des 8 miles est également difficile avec une dernière ligne droite en faux plat montant. C'est dans la tête que ça se joue. Mais au final, si vous avec



Ludovic Degand
Les Amis Joggeurs

Ludovic Degand, membre du club des Amis Joggeurs, a terminé la course en une heure :

« Je suis très content de ma course. Je ne m'attendais pas à un aussi bon temps. Tout s'est très bien passé jusqu'au dernier kilomètre. Ensuite, la course est devenue très compliquée. J'étais tout seul. J'ai terminé au mental. Heureusement, il n'a pas fait trop chaud. Mais la pluie ne m'aurait pas dérangé. Quand je cours, je ne la sens pas. Je remercie en tout cas les Amis



Catherine Kettler
NAC Nivelles

Catherine Kettler participait pour la première fois aux 8 miles d'Eugies :

« La course s'est très bien déroulée. J'appréhendais un peu de courir sur une telle distance, mais les kilomètres sont passés très vite. Le parcours est assez plat et donc abordable. En plus, les routes sont larges. Les coureurs ont beaucoup d'espace. Je ne regrette pas d'être venue malgré les 45 minutes de route. Avec notre club, nous prenons part à de nombreuses courses dans le Hainaut. Nous



William Urbain
Sans club

L'habitant d'Eugies a couru 12 km avec sa chienne, Lyly :

« Ça s'est super bien passé avons déjà participé à plusieurs courses du Défi 13 ensemble. Nous nous entraînons une semaine tous les deux. C'est chouette de courir avec son chien. C'est motivant. Mais nant, certains disent que c'est de la triche, mais pas du tout. Même si elle accélère, Lyly me tire pas. La laisse est très élastique et ma chienne n'est âgée que de deux ans.