

Qui sommes nous?

Soumis par Coach Running
13-01-2008
Dernière mise à jour : 26-01-2014

Nom: Leclercq Prénom : Christophe Pays: Belgique Age: 39 ans Situation familiale : marié 2 enfants
Aési en éducation physique. 2eme degrés Hors-stade Fédération Francaise d'athlétisme.

Mon passé de sportif Duathlon – Triathlon (1988 – 2002) 1990 Chpt de Belgique à MONS 4ième Juniors 1998 NICE (Fr) 4kms natation ; 120kms vélo ; 30kms à pied en 7h58’ 2001 Iron Man à ALMERE (NI) 3,8kms natation ; 180kms vélo ; 42,195kms à pied en 12h14’ Circuit Super Prestige, participation aux Chpts de Belgique ¼ et ½ de nombreuses fois, ¾ Middelkerke, manches ETU – ITU. Raids 2003 The Noth Face étape de CHAMONIX (Fr) CO ; VVT O ; Cordes ; rafting 2004 SWAT (B) 2ième équipe civile raid sur deux jours 2005 Raid des 5 piliers en extrême (Fr) 100kms CO ; VTT O ; cordes ; water cross 2006 Boussole Puneénné CO nocturne de 4h (Fr) aussi en 2007 et 2008 2006 Touquet raid (Fr) CO ; VTT O ; run and bike O ; canoë 2006 Ch’ti raid (Fr) 2ième au Scratch Run and bike; CO; VTT O; Canoë Trail – course à pied 2005 Trail de la Sapinière (Fr) 50kms 14ième 24H d’Ath en solo vainqueur 137kms 2006 Trail la Bouillonante 45kms D+ 2000ms Trail de la Sapinière (Fr) 50kms 7ième UTMB 158kms D+ 8500ms Finisher en 38h02’ 2007 Trail des Poilus (Fr) 48kms 17ième Olné-Spa- Olné 66kms 2008 Trail la Bouillonante 47kms D+ 2000ms UTMB 166kms D+ 9500ms Finisher en 41h10’ 2009 La Montagn’Hard 95kms D+ 9500ms en 26h57’ La Dinosaurienne 30km 11ième Spécialiste des courses longues : marathon, 100 kms, Ultra trail.

Nom: Van Mullem Prénom : Nicolas Pays: Belgique Profession: Professeur d’éducation physiqueAg Situation familiale : marié 2 enfants Formation :
Aési en éducation physique.Aide moniteur fédération francaise de triathlon.
2eme degrés Hors-stade Fédération Francaise d'athlétisme.

Meilleures performances :

1500 m : 4'19

5000 m : 16'36

10 000 m : 34'35

marathon : 2h45'50

Triathlon : 2h09 (39eme) triathlon Mol championnat de Belgique 1996. Passé d’entraîneur 18 - 27 ans : entraînement dans le monde du triathlon. - Plans individualisés, correction technique course à pied et natation.- Entraînements en groupe : course à pied, vélo, natation, transition et organisation de stage. 30 - 37 ans : entraînement hors stade sur la piste de la rusta et plan personnalisé (20 coureurs) puis à Antoing avec Coachrunning.