

Vendredi 27 novembre 2020

Annelyse

21,1 km

Défi relevé ce matin entre Saint-Denis et Aubervilliers, 21.1km.
Mon itinéraire habituel, plusieurs fois par semaine je parcours mon quartier, je m'accorde ce temps, pour moi, pour corps et pour mon esprit. Je ne suis pas de ceux qui court pour se "vider la tête". Je cours pour reprendre confiance en moi, pour m'encourager, pour me prouver que je suis capable d'avoir une routine, de continuer, même quand c'est difficile. Si je peux chausser mes baskets à n'importe quelle heure, parfois très tôt le matin, de nuit et par tous les temps, alors je suis capable d'atteindre tous mes objectifs de la journée. Si je sais faire preuve de rigueur en respectant des entraînements préparés à l'avance, respectant des vitesses, des distances... alors je peux être plus rigoureuse dans mes tâches quotidiennes. Courir me permet de moins douter, d'être sûre et fière de moi, car ce que je fais, tout le monde n'en est pas capable. Je ne cherche pas à être au-dessus des autres, non, mais je m'inspire de ceux qui font plus et mieux que moi, pour à mon tour encourager et donner la motivation aux gens qui m'entoure. On a tous commencé en courant 1 ou 2km, même les plus grands champions. Avec mes voisins nous partageons une messagerie, et à chaque fois que quelqu'un va courir, il le dit aux autres, le soutien que cela apporte, le moment de partage et l'entre-aide, montre que ce sport n'est pas seulement un sport individuel.

L'ENTRAIDE, c'est ce dont font preuve les robins des murs avec cette initiative envers le secours populaire que je viens saluer. Bravo à eux, c'est une noble cause.
Je souhaite bon courage à tous les coureurs et sportifs participants à ce défi ! J'ai hâte de voir vos publications.



Vendredi 27 novembre 2020

Patrick

5,70 km



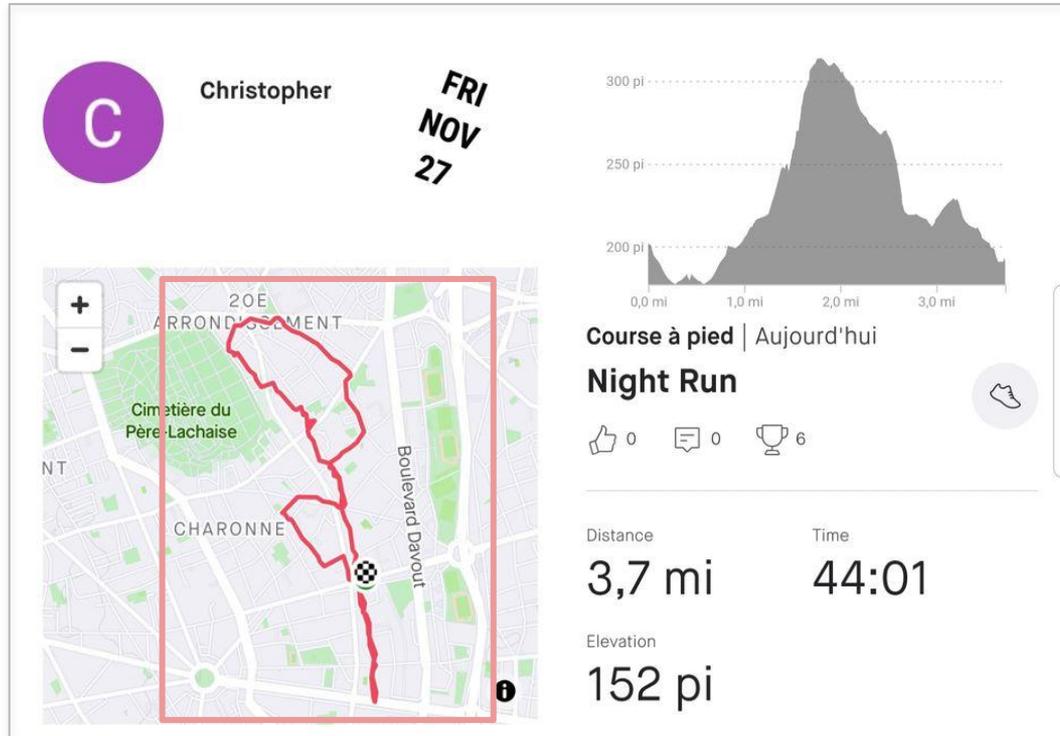
"Je me suis mobilisé pour dire simplement
MERCI À CEUX QUI AIDENT LES PLUS DÉMUNIS
et donnent aussi quelques heures de bonheur l'été, à des
enfants sur les plages Normandes."

Samedi 28 novembre 2020

Chris

6 km

"BIG UP À TOUT.E-S POUR LA MOBILISATION ET L'ENGAGEMENT !"



Samedi 28 novembre 2020

Angie

8 km



"Morning run.

8km, 45 min autour du lac des Minimes et du bois de Vincennes.

QUELQUES KILOMÈTRES SUPPLÉMENTAIRES POUR LES ROBINS DES MURS ET LE SECOURS POPULAIRE."

Samedi 28 novembre 2020

Jean-Louis

7,12 km

STATISTIQUES	INTERVALS	EN FONCTI...	EN FONCTI...
DISTANCE		TYPE D'ACTIVITÉ	
7,12 km			
DURÉE TOTALE		DURÉE DE DÉPLACEMENT	
46:34		43:35	
		VITESSE MOYENNE	
		9,2 km/h	
VITESSE MAX.		VITESSE MOYENNE DE DÉPLACEMENT	
12,9 km/h		9,8 km/h	

"Je m'associe à travers l'effort à ceux qui fournissent
UN EFFORT POUR LES AUTRES. Ça mérite le respect."

Samedi 28 novembre 2020

Stall

21 km

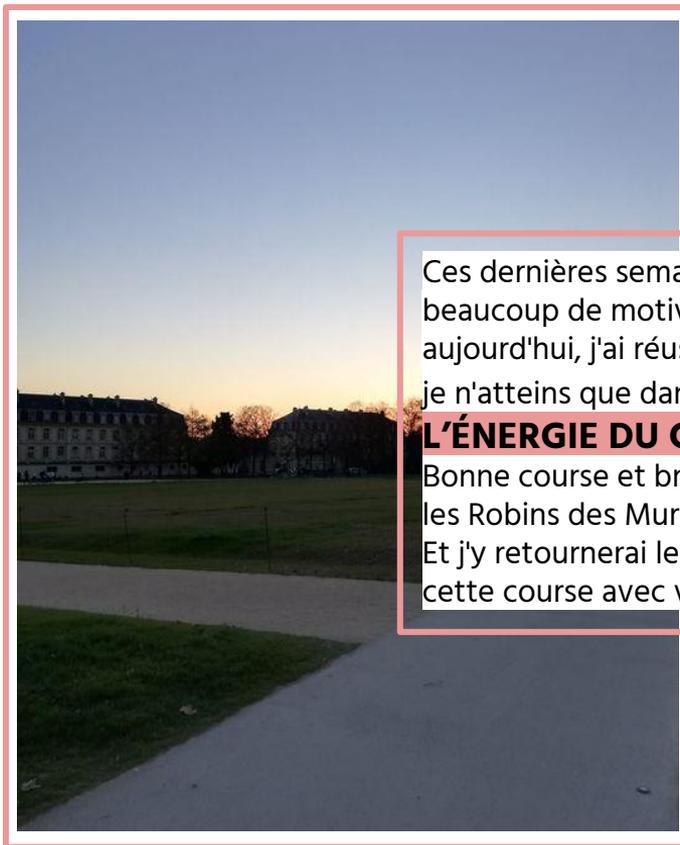
"Ça fait du bien de se faire mal aux jambes pour une
NOBLE CAUSE 😊"



Samedi 28 novembre 2020

Georgine

10 km



Ces dernières semaines, je ne trouvais pas beaucoup de motivation pour aller courir... Mais aujourd'hui, j'ai réussi à faire 10 km (distance que je n'atteins que dans les grands jours) **GRÂCE À L'ÉNERGIE DU COLLECTIF !**

Bonne course et bravo pour cette action solidaire les Robins des Murs !! 🙌🙌🙌

Et j'y retournerai le 3 décembre pour partager cette course avec vous par la pensée !

Dimanche 29 novembre 2020

Julie

2 km



Dimanche 29 novembre 2020

Gaëlle et Manon

10 km + 10km



10 km



10.89 km/h
5'30" /km



0:55'06"



444 kcal



0 m



14 m



130 m



142 m



482 ON



"COURIR AUX CÔTÉS DES ROBINS DES MURS
pour le Secours populaire, ça motive !"

Dimanche 29 novembre 2020

Anaïs et Nïco

40 km + 40 km



"40kms hier en vélo avec un ami. On joint l'utile à l'agréable et on cumule un peu de kilomètres en plus pour les Robins des murs !

**MERCI À VOUS POUR CE DÉFI SPORTIF
POUR LE SECOURS POPULAIRE !"**

Balade à la mer avec Nico 🚴🚴
(Kilomètres cumulés pour les Robins des murs)



Félicitations, cette activité (vélo) est la plus longue de cette catégorie sur Strava !

Distance
40,35 km

Dénivelé positif
13 m

Durée de déplacement
2:00:39

Vitesse moy.
20,1 km/h

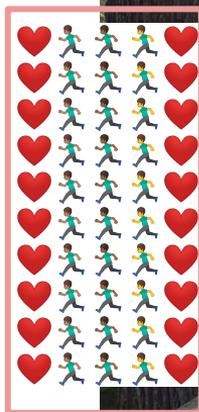
Dimanche 29 novembre 2020

Mai-liên et Léo

5 km + 5 km

"Aujourd'hui, on a enfilé nos baskets pour les Robins des murs, parce que ça nous faisait plaisir de partager leur défi pour les familles de Poissy !

HAUTS LES COEURS LES MECS !!"



Dimanche 29 novembre 2020

Yves

5,52 km

5.52 km

31'29"

332 kcal

10.52 km/h

05'42" /km



"Une petite course de reprise... mais

LES ROBINS DES MURS MÉRITENT BIEN QU'ON RECHAUSSE LES CHAUSSURES DE RUNNING

pour montrer qu'on les soutient dans leurs combats !"

Dimanche 29 novembre 2020

Simon

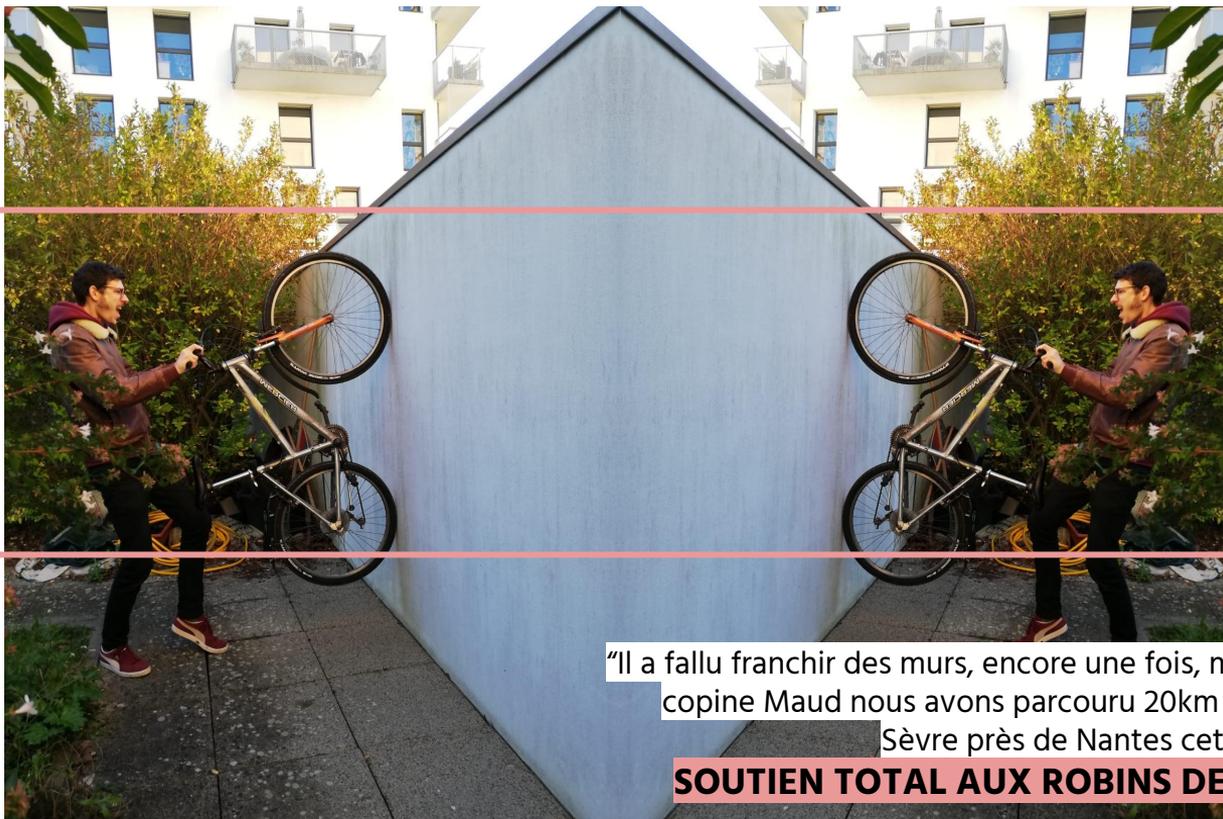
90,93 km



Dimanche 29 novembre 2020

Martin et Maud

20 km + 20 km



"Il a fallu franchir des murs, encore une fois, mais avec ma copine Maud nous avons parcouru 20km le long de la Sèvre près de Nantes cet après-midi !

SOUTIEN TOTAL AUX ROBINS DES MURS !"

Dimanche 29 novembre 2020

Aurore et Christine

5 km + 5 km

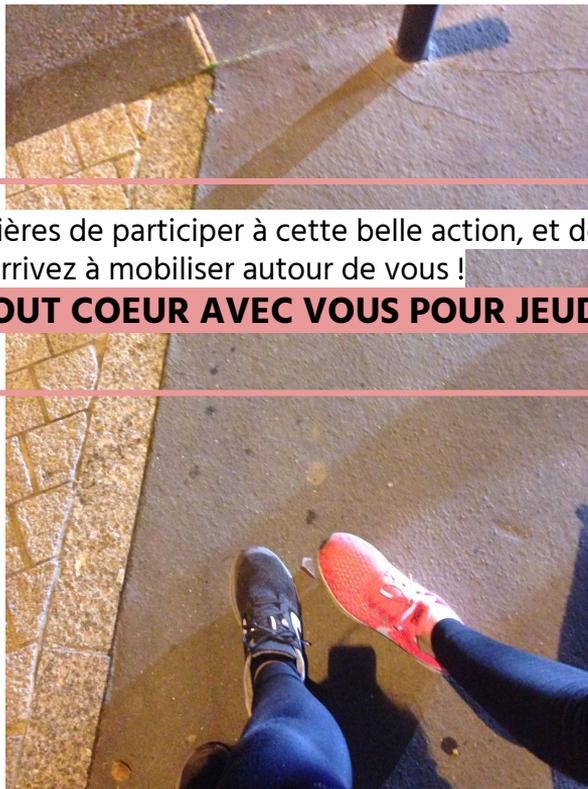


"5kms parcourus en soutien avec vous les Robins ! On l'avoue, on est pas des grandes sportives, mais votre action mérite qu'on se bouge du canapé et qu'on se mobilise ! Merci à vous pour le défi, pour le grand bol d'air et le moment de partage !

**COURAGE À VOUS POUR LA COURSE DU 3 DÉCEMBRE,
ON SERA AVEC VOUS EN PENSÉES!**

Dimanche 29 novembre 2020

Irène et Solene 5,04 km + 5,04 km



"Très fières de participer à cette belle action, et de tous les soutiens que vous arrivez à mobiliser autour de vous !

DE TOUT COEUR AVEC VOUS POUR JEUDI LES ROBINS !!!"



5,04

kilomètres

5'48"

Allure moy.

29:18

Temps

284

Calories

33 m

Dénivelé

0 ♥

Rythme
card. moyen

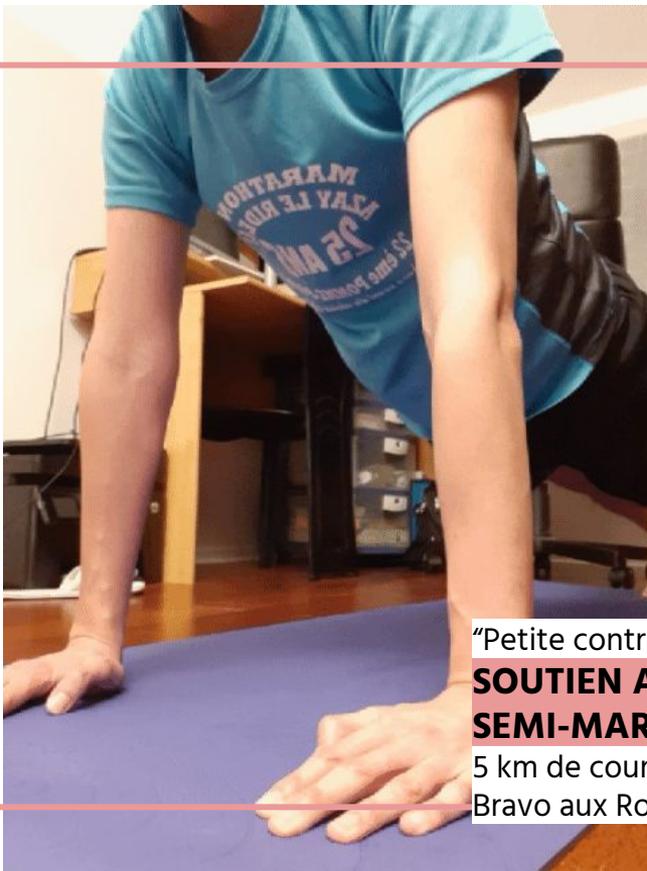
168

Cadence

Dimanche 29 novembre 2020

Ludovic

5 km



"Petite contribution mais

**SOUTIEN AUX COUREURS ET FUTURS
SEMI-MARATHONIENS !**

5 km de course ce samedi et 30 min de yoga

Bravo aux Robins des Murs !"

Dimanche 29 novembre 2020

Valerio et un ami

10,18 km + 10,18 km



"Nous défions le froid de Reims et soutenons
cette cause que je tiens à coeur,

**DANS L'ESPOIR DE POUVOIR
SE RETROUVER BIENTÔT"**



Dimanche 29 novembre 2020

Aude

8 km

“Un peu plus de 4km parcourus vendredi,
entre l'Hôtel de Ville de Paris et la Porte de Montreuil,
puis à nouveau 4km et quelques parcours samedi,
dans le centre de Paris. Le tout à pieds, modestement,
mais chacun son rythme, n'est ce pas?

Grosse pensée au collectif des Robins des murs
ainsi qu'aux bénévoles du Secours Populaire de Poissy.

**BRAVO ET MERCI À VOUS POUR CETTE BELLE
MOBILISATION !**

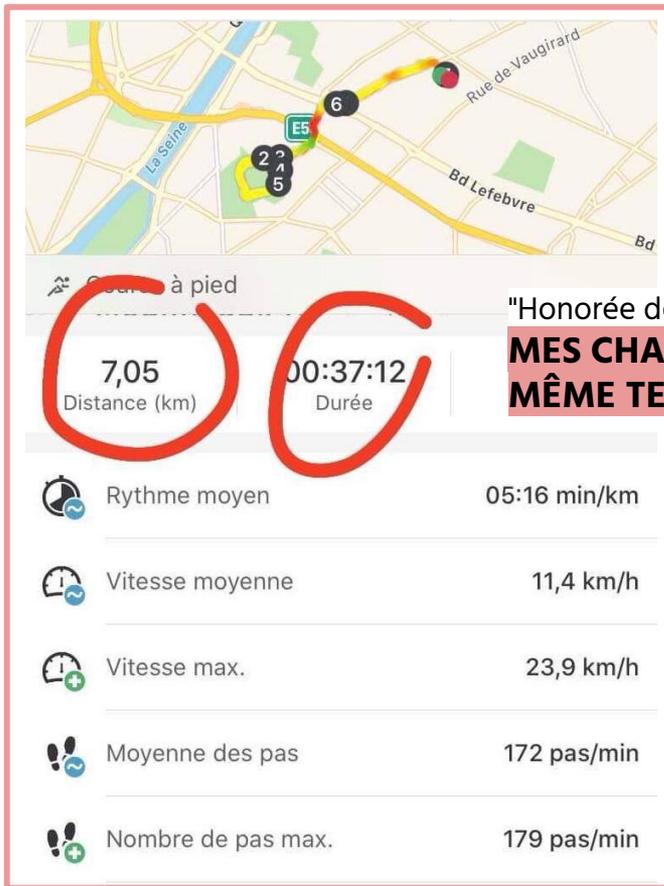
On croise les doigts pour jeudi!”



Dimanche 29 novembre 2020

Lisa

7,05 km



"Honorée de participer à votre défi, les Robins des Murs!

MES CHAUSSURES FOULERONT LA CHAUSSÉE EN MÊME TEMPS QUE LES VÔTRES LE 3 DÉCEMBRE !"

Dimanche 29 novembre 2020

Mai-lan, Benjamin et Hugo

8 km

+ 8 km

+ 8 km



Aujourd'hui nous avons marché un bon 8km en famille jusqu'au parc du Mont-Royal (à Montréal), et nous dédions cette marche au collectif du Robin des Murs. Leur belle initiative démontre que **LES MURS (ET L'OCÉAN!) QUI NOUS SÉPARENT NE NOUS EMPÊCHENT JAMAIS DE CONTRIBUER À AIDER CEUX QUI EN ONT BESOIN.**

Merci pour leur exemple de solidarité.

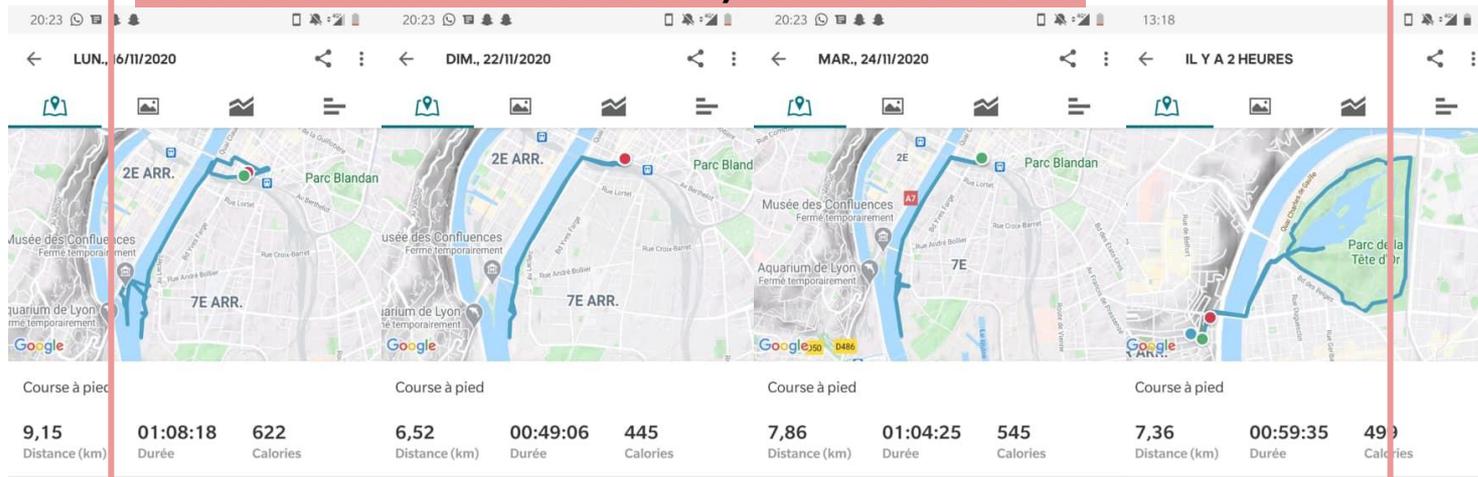
Dimanche 29 novembre 2020

Gwen et Coline

9,15 km
+ 6,52 km
+ 7,86 km
+ 7,36 km

Reprise tranquille de la course à pied, même si des fois je fais le retour en vélo ou que je m'arrête pour reprendre mon souffle !

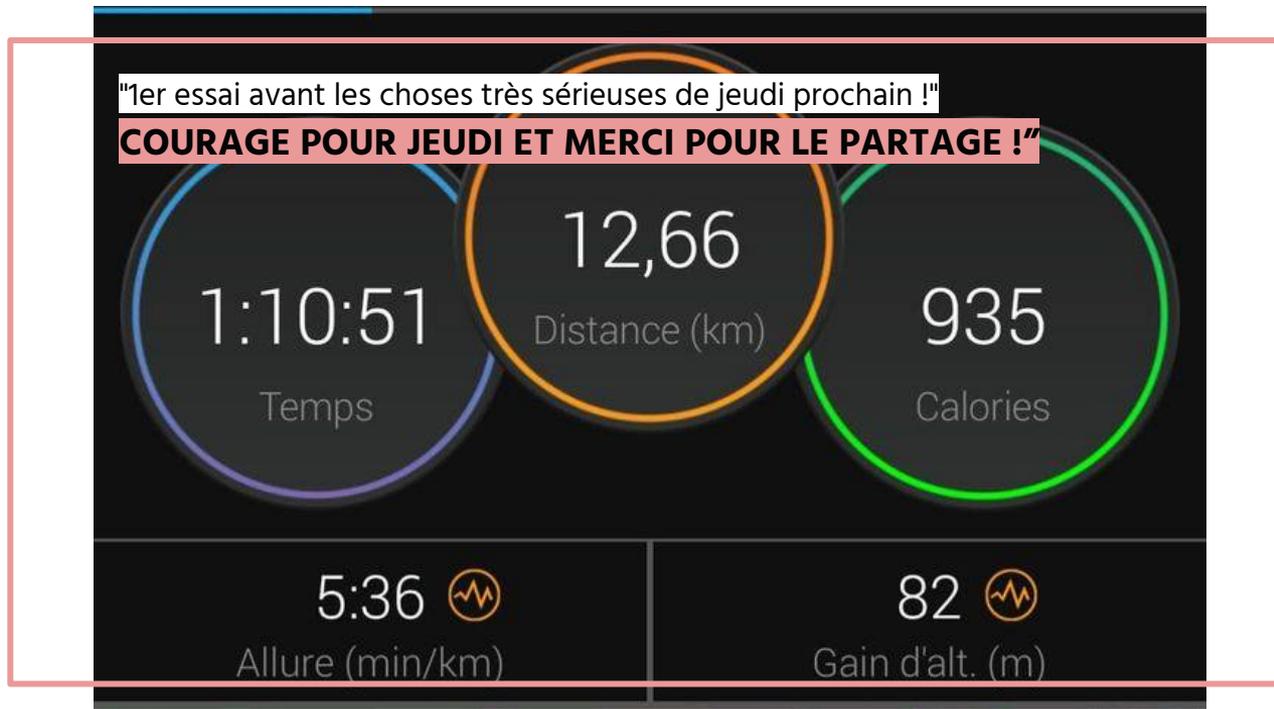
MAIS ON VOUS SOUTIENT DE LOIN, ET AVEC PANACHE !



Dimanche 29 novembre 2020

Reïnald

12,66 km



Claire



" Ma contribution sur le week-end : 5km de run et
45 minutes de renforcement"

SOUTIEN AUX COUREURS !"

Défi sportif pour le Secours populaire de Poissy

34

complices et soutiens
des Robins des Murs
ont parcouru en quelques jours :

201,78 km en course à pied

47,7 km à la marche

210,93 km en vélo

soit un total de **460,41 km**

