

Frédéric WALK

Pourquoi je fais la course du cœur ? :

Car je suis pour le don d'organe. Par ailleurs, j'ai toujours souhaité courir pour une bonne cause et pour une fois pas pour un chrono. De plus cette course représente une aventure humaine hors norme où tout le monde se rallie afin de promouvoir une cause très importante.

Ce que j'attends avec impatience lors de la course du cœur :

Que notre team s'unisse afin que l'on arrive à faire passer un message sur l'importance des dons d'organes.

Ce qui me fait peur pendant la prépa et/ou la course du cœur :

Pas de peur particulière, je sais qu'humainement cela va être intense et que la fatigue sera importante, mais l'enjeu me boostera.

La perf dont je suis le plus fier :

Mon premier triathlon à Pont Audemer en version M et mon dernier marathon à Deauville en 3h38.

La course ou sortie où j'ai le plus galéré :

Le trail de la Pointe de Caux, 52km avec un final à Etretat sous une forte chaleur et surtout une très mauvaise gestion de l'eau (15 dernier km sans boire).

Ma course préférée :

Le marathon du Mont Saint-Michel, couru 3 fois.

Ma sortie ou course la plus longue :

Le trail de la Pointe de Caux, 52 km réalisés en 6h.

Autres sports et loisirs pratiqués :

Triathlon.

**Ma devise :**

« N'Essaye pas de courir plus vite que les autres, mais cherche à courir plus vite que ce tu étais hier ».

Un dernier mot :

Aide ton prochain, la roue tourne !

Quelques mots pour se présenter... :

43 ans - Pacsé

Chez Renault :

Site : usine de Sandouville

Mes fonctions : C.U. pocking/logistique. Management d'une équipe de 21 personnes