

DU 20 AU 24 MARS



Frédéric COSTA

Pourquoi je fais la Course du Cœur :

Avec l'édition 2024, je fêterai les 10 ans de ma 1^{ère} première participation à la **Course du Cœur** et ma 3^{ème} participation en tant que coureur. J'en ai besoin pour faire une pique de rappel à mon entourage sur le don d'organes

Ce que j'attends avec impatience lors de la Course du Cœur :

Prendre cette fameuse claque lorsque des greffés ou des personnes en attente vous parlent de leur quotidien.
Vivre pendant 4 jours/4 nuits dans cette bulle hors du temps et pleine d'altruisme.
Partir avec des collègues, des inconnus et revenir avec des amis.
Et surtout revivre cette sensation d'atterrissage d'après-course qui reste indescriptible et que mon corps réclame.

Ce qui me fait peur pendant la prépa et/ou la Course du Cœur :

Aucune peur. Je vivrai cette édition à fond.



Mes plus beaux souvenirs de course :

La majorité de mes souvenirs ont été vécus sur les **Courses du Cœur**.
Les arrivées de course en pleine nuit avec tous les enfants et villageois qui nous attendent.
Les soirées de clôture de chaque édition.

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

Mon 1^{er} marathon en 2019.
A partir du 37^{ème} km, je n'avais plus qu'une idée en tête : « trouver le métro pour quitter la course ».
Sur les 5 derniers km, je me suis battu contre mon corps, ma motivation et moi pour franchir cette sacrée ligne d'arrivée en me disant plus jamais.
Finalement, j'en suis à 3 et un 4^{ème} après la **Course du Cœur** 2024, mais ce sera le dernier.



Ma sortie ou course la plus longue :

L'ultra marathon de la vida en Espagne pour le don d'organes.
50 km avec un passage de 20 km dans une forêt de pins et beaucoup, beaucoup, beaucoup, de sable.

Autres sports et loisirs pratiqués :

Le football et si l'occasion se présente, un petit triathlon.

Quelques mots pour me présenter... :

43 ans, marié, 3 enfants.
Fiesta, fiesta, fiesta.

Chez Renault

Site : Technocentre
Mes fonctions : Chef d'équipe à l'après-vente sur la connectivité des véhicules.

Ma devise :

« Pire que la défaite, l'abandon »

Un dernier mot :

GO !

