

Courir, nager, pédaler, naviguer, patiner, skier... **se dépasser!**

Par Nancy Martin

#vraimentactive



Crédit photo : Stéphane Lemire

Dans Memphrémagog, on carbure aux défis! Que vous soyez débutant, intermédiaire ou expert, vous trouverez une activité ou un événement qui satisfera votre côté compétitif! Pour courir, nager, pédaler, naviguer, patiner, skier, glisser et vous dépasser, découvrez notre gym à ciel ouvert!

Courir!

Des mordus de course, il y en a beaucoup dans Memphrémagog! Pas étonnant qu'il y ait autant d'événements organisés en lien avec ce populaire sport dans la région! Marathon, demi-marathon, Défi des collines avec ses côtes vertigineuses pour les mollets aguerris ou courses pour enfants, il y en a pour tous les niveaux et tous les âges. Courir ici, c'est avoir le souffle coupé. Coupé par les défis qui vous attendent, mais aussi par les paysages éblouissants qui vous servent de décor. Oubliez le tapis roulant! Que ce soit en s'associant à l'un des clubs de course de la région ou en s'inscrivant aux différents défis, ici, c'est dehors que nous courons! À vos marques, prêt, courez!

Courir en Estrie propose différents défis tout au cours de la saison de course, soit de mai à octobre. D'abord, il y a le demi-marathon de la fête des Mères, en mai à North Hatley, qui offre de nouveaux parcours plats à 90 % longeant la rivière Massawippi. En juillet, il y a la version estivale du Marathon de Magog avec ses distances de 42,2 km, 21,1 km, 10 km, 5 km et de 1 km pour les enfants de moins de 12 ans.

Le Défi des Collines, quant à lui, se tient en septembre. Les amateurs de course à pied ont alors l'occasion de se mesurer aux collines de

Sainte-Catherine-de-Hatley. Surtout ne retenez pas votre souffle! Vous pourriez manquer d'air devant les paysages spectaculaires et à perte de vue que vous découvrirez du sommet des côtes. Les courses offertes sont de 5,5 km, 11 km, 15 km et 30 km. Encore une fois, il y a aussi un parcours de 1 km pour les enfants.

Finalement, le Marathon de Magog vient clore la saison de course sur route en octobre avec l'un des plus beaux parcours de marathon. Tout comme sa version d'été, il offre sa distance mythique de 42,2 km en plus des traditionnels 21,1 km, 10 km, 5 km et de 1 km pour les enfants de moins de 12 ans.

www.courirnestrie.com

Il ne faut pas manquer non plus le Relais Desjardins du Lac Memphrémagog qui, en septembre de chaque année, attire son lot de coureurs, prêts à relever le défi de faire le tour du lac Memphrémagog à la course à pied. Un défi de 123 kilomètres en équipe qui n'est pas à prendre à la légère avec ses routes sinueuses et ses dénivelés importants! Il s'agit d'un parcours magnifique sur les berges du lac, qui permet d'admirer les paysages automnaux. Par ailleurs, tous les dons générés par le Relais Desjardins du Lac Memphrémagog sont versés à la Fondation Christian Vachon, qui a pour mission de soutenir financièrement la persévérance et la réussite éducative en donnant une chance égale à tous les jeunes dans le besoin d'avoir accès à cette réussite dans plus de soixante écoles primaires de l'Estrie. Courez pour une bonne cause!

www.fondationchristianvachon.com