

## Sandra Annen Lamard

Depuis petite j'ai toujours aimé le sport j'ai commencé par de la gym jusqu'à l'âge de 13 ans, à 14 ans j'ai commencé l'athlétisme au stade Lausanne ou n'étant pas très douée pour les disciplines techniques je me suis vite tournée vers ce que j'aimais le plus la course à pied, presque tout les week-end nous partions en famille avec ma sœur pour faire des petites courses, j'étais loin d'être douée, je finissais souvent en fin de classement mais j'aimais courir et peut importait le classement. A force de travail et de persévérance, j'ai commencé à progresser et cela me motivait, et à force les résultats sont venus, Actuellement je m'entraîne 6 fois par semaine, ce qui implique une bonne dose de persévérance et d'organisation pour s'entraîner vu que mon mari fait aussi du sport et que nous avons 2 enfants en bas-âge



*Le mot de l'organisateur :  
Sandra est une filles très sympa est pas facile à battre lors d'une course et encore moins dans une course avec des montées.*

*Une famille de coureur avec son papa, son mari et certainement bientôt les enfants.*

*C' est toujours un grand plaisir de revoir toute la grande famille sportives.*



Une victoire au marathon de Lausanne 2005 à changer beaucoup de chose la presse s'intéresse plus à moi, et je suis « la fille qui à gagner le lausanne marathon », Cela décuple ma motivation pour me surpasser

La course à pied pour moi est une passion, j'en ai besoin pour mon hygiène de vie, pour me sentir bien dans mes baskets. Pas besoin de beaucoup de matériel une paire de pompes et nous voilà partis pour des séances avec chacun ses motivation et ses plaisirs, ses parcours favoris, ses séances préférées.

Une chose est sûre même sans ses résultats je courrais toujours en compétition parce que l'ambiance est sympa, les parcours variés est même à chaque niveau on espère faire mieux.

Mes autres passion sont la réflexologie, la nature, les animaux, promener ma chienne, est surtout élever nos 2 petits bouts du mieux que l'on peut avec mon mari en leur transmettant le goût de "bouger" en pratiquant du sport quel qu'il soit

Sandra Annen Lamard