

Teresa Richoz



Née le 16 janvier 1958, Teresa, d'origine polonaise, pratique la course à pied depuis l'âge de 10 ans, d'abord dans les vastes plaines polonaises puis dans l'un des clubs d'athlétisme du pays avec comme spécialité le 400 mètres. Son meilleur temps sur 400 mètres est de 56 secondes en finale du championnat de Pologne 1975, catégorie junior.

A son arrivée en Suisse, Teresa rejoint rapidement le Footing-Club Lausanne en 1995, club qu'elle n'a plus quitté depuis. Elle y devient entraîneur en 2007.

Teresa apprécie la course à pied sur tous les terrains à l'exception des montagnes trop escarpées. Elle aime beaucoup les compétitions, en particulier les 20 km de Lausanne. Ses meilleurs temps sont de 1h28' aux 20 km de Lausanne, 42' au quart de marathon et 3h29' au Marathon de Lausanne. Ses endroits d'entraînement préférés sont les Bois du Jorat et le bord du lac Léman.

Teresa a obtenu un diplôme de Maître de Sport à l'Université d'Education Physique de Poznan en Pologne. En Suisse, elle obtient son diplôme de physiothérapeute à l'école cantonale de Lausanne et travailla au CHUV de nombreuses années. Teresa a suivi la formation de moniteur de running (AllezHOP Romandie). Elle passe également l'examen de moniteur Jeunesse et Sport à Macolin en 2011 et finalement devient entraîneur C Swiss Athletic en 2014.

Quand elle ne court pas, Teresa s'essaye au jardinage, yoga, chant et natation.