

## Ricco Trezzini

Né le 23 novembre 1966 à Baulmes au pied du Jura, Ricco a attrapé le virus de la course à pied en gagnant le tour de son village d'origine en 1982 à 16 ans.

Il est membre du Footing-club Lausanne depuis 1991. Après avoir couru Payerne – Romont et y avoir dépassé 3 fois (!) Patrick Gilliand qui avait un maillot du Footing-club Lausanne, Ricco a demandé à ce dernier s'il pouvait en faire partie.

Il est entraîneur depuis 1998 et aime partager son expérience et faire découvrir des parcours et chemins peu connus aux coureurs. Ricco a toujours été à l'écoute de Raymond et des autres entraîneurs, ce qui lui a permis de se former progressivement aux différentes techniques d'entraînement.

La forêt constitue son terrain d'entraînement privilégié, de même que les chemins du Jura Vaudois (Suchet, Mt Tendre, Chasseron, Aiguilles de Baulmes,...).

Sa course préférée est le Grand Prix de Berne qu'il a couru à de nombreuses reprises, avec un meilleur temps de 59'40".

Ses autres références chronométriques sont :

- 10'000m sur piste en 34'
- Marathon du Seeland en 2h54'
- Semi-marathon en 1h15'
- Morat-Fribourg en 1h04'

Ricco est facteur à Lausanne et aime beaucoup le contact avec la clientèle.

Il pratique aussi le vélo de route et le ping-pong, suit l'actualité avec grand intérêt et apprécie les documentaires sur la nature et les quizz.