

Trail Roc du diable

Challenge feminine: popo 1ere

13km:

Brice : 5ème : 1h10

Pauline : 1h22

Killian : 1h34

26km:

Pascal : 41ème : 2h47

Fabien : 7ème 2h27

Un ch'tiot CR du trail du Roc du diable via le Daguinus :

Hello la compagnie, le roc du diable c'est peu mon Templiers à moi : une distance idéale (enfin comme j'aime) , une orga sans faille made by Arverne outdoor (ben ouai les raideurs c'est vraiment autre chose niveau orga et tracé ça envoie du lourd : du technique , de l'engagement bref tout ce que j'aime !).

Départ du manoir de veygoux : comme d'hab y'a toujours une dizaine de furieux qui partent comme des balles mais qui craquent 1.5km plus loin ;-) c'est ça qu'est bon ? ça me rappelle mon jeune temps ;-)

Je fais un départ ni trop lent , ni trop rapide . J'essaye de gérer un poil (ben ouai en vieillissant on essaye de s'assagir un peu ;-)

Les premiers kilo se passent bien avec une gestion correcte sans se mettre dans le rouge...

Puis 9ème km passage dans le mini Canyonning , guibolles dans de la flotte à 3-4 degrés et hop les cuisseaux du Daguinos en vrac : raides comme la justice ... ca couine , limite crampes... tout s'enchaîne mal. Du coup je suis à l'ouest dans toutes les bosses , je marche et à force de m'agacer et de rougner je me démobilise et ne trouve pas les ressources pour courir à mon meilleur niveau...

Bref je fini comme je peux après m'être viandé lamentablement 4-5 fois sur ce parcours de psychopathes et avoir quelques pauses étirements car j'avais la douloureuse impression que mes muscles voulaient sortir de mes jambes ?

Bref, heureusement que le parcours est splendide car malgré la déconvenue physio j'ai quand même pris un sacré panard !! thanks les Arvernes !!!

Merci aussi à la famille présente sous la pluie pour m'encourager !

Je n'ai pas vu notre pascalou à l'arrivée mais à mon avis il a bien du couiner un peu aussi , mais bon il aime ça !!

Paupau gagne le challenge féminin : good job sur le 18 km nocturne , un poil moins bien sur le 13. Aurore Jarlier est monstrueuse en ce moment et gagne le 13km du dimanche avec une place très respectable au scratch.

Notre Brice fait une très jolie 5ème place sur le 13km ! bravo ! discret mais quelle efficacité le coquin ! sur les parcours techniques il est toujours là ! bravo le Brixxxx t'es un costaud !

Kilian continue son apprentissage, il finit un poil loin mais le métier commence à rentrer : en même temps un parcours comme ça à 17 piges il faut y aller ! bravo gamin ! continue !

A bientôt pour de nouvelles aventures !

Fab'

