

6h20, le réveil sonne ce dimanche matin...et oui, encore une bonne idée de s'être inscrite au trail du jour : Auffargis, 30km annoncés, 800D+ dans la vallée de Chevreuse.

Bon une fois levée, je suis bien contente : le temps est idéal pour courir, les amis seront là, nous sommes une bonne douzaine du club à s'être inscrits, et c'est une bonne préparation pour l'écotrail de Paris dans 15jrs (80km).

Nous nous retrouvons quelques-uns à la mairie de Bois d'Arcy, puis direction Auffargis pour le retrait des dossards . Il fait un peu frais à cette heure-ci, et j'ai du mal à me réchauffer avant le départ.

Pour l'équipement : j'ai opté pour le t-shirt du club manches courtes + les manchons, et en bas corsaire. Mon sac avec 2 bidons d'eau, 2 barres de céréales, ma couverture de survie, et voilà, ha si mon téléphone bien sur...

Photo de groupe avant de partir, par notre supporter Jean-Luc (merci à toi, toujours présent pour un gentil mot d'encouragement et des photos sur le parcours !).

Ha au fait, dossard 302, tout va bien : les fidèles lecteurs comprendront 😊, Daniëlo a plus de mal avec le 305 hihi...

Il est temps de se placer sur la ligne, je me rapproche des Kikourous présents pour les saluer.

Aurëlie décide de courir avec moi ce matin : après le trail des Vulcain il y a 15jrs, elle est en mode cool et m'accompagne. Daniëlo est là, de retour du ski, en pleine forme, et en mode ...compète ? Sait-il faire autrement ??? 😊

Allez go ! Une première boucle annoncée de 15km, retour au départ pour le ravito, puis une 2^{ème} boucle.

Les premiers kilomètres passent bien, je suis avec Aurëlie, Morgan et Pascal. De temps en temps l'un prends un peu d'avance puis on se regroupe...je trouve les 10 premiers km assez roulants finalement, et l'allure est constante et bonne. Les sensations sont là. Les coureurs se sont 'étalés' tranquillement, nous ne sommes pas gênés, c'est cool.

Le tracé est superbe, la boue n'est pas très présente, il fait sec et chaud depuis plusieurs jours, le terrain est donc plus sympa qu'il y a quelques semaines. Je reconnais quelques passages que l'on a fait en sortie dominicale, mais assez peu...hummm...en tout cas c'est chouette ! Tantôt des petites côtes bien cassantes, des relances sur faux plat descendants,... bien 7/8 bonnes côtes dans cette partie, mais qui malgré tout passe bien.

Pascal a pris un peu d'avance sur nous 3, et finalement nous le retrouvons au ravito : la première boucle de 14,92 km est faite en 1h41.

Je prends juste un tuc (quoi pas de chocolat Milka sur les tucs ???? c'est une honte...) et un bout de banane et je repars. Je m'aperçois que je n'ai pas fait le plein d'eau, je regarde mes bidons : à droite, plein....à gauche, 2/3 plein, je décide donc de repartir comme ça...erreur de débutante....je vais le payer cher...

On repart tous les 4 de nouveau. Une 2^{ième} boucle qui va s'avérer bien plus cassante que la première : la fatigue qui commence sans doute, mais aussi le terrain. Beaucoup de relance et de vraies belles côtes, un peu de sable, très peu de boue : tous les ingrédients que l'on aime... ☺

Vers le 18^{ième}, Morgan s'éloigne de notre petit groupe petit à petit, il se sent bien et en profite, il a bien raison. Je dis à Aurélie de partir également, mais elle décide de rester avec moi...sympa !

Vers le 19/20^{ième} je me sens à mon tour hyper bien. Je prends les 'commandes', cela tombe bien, Aurélie a à ce moment un petit coup de mou (qui ne va pas durer, grâce à la barre magique chocolat/banane, je vais aller en acheter d'ailleurs !). Et puis vers le 20/21 c'est Pascal qui commence à souffrir, on le voit s'éloigner un petit peu, puis revenir, et puis s'éloigner...

Nous continuons à notre rythme avec Aurélie (désolée, pas de pitié pour Pascal...).

Autant je n'ai pas beaucoup bu sur la première boucle, mais depuis le 17/18^{ième} je commence à avoir bien soif...et ce qui devait arriver arriva...mes gourdes se vident à vitesse grand V...et au 25^{ième} sont vides....aie aie aie...ça me met un petit coup au moral !

Je paye alors les côtes du 25 et 26^{ième} km : elles font mal... En haut de celle du 27^{ième} km, c'est Jean-Luc que nous retrouvons ! Je lui pique de l'eau, merci...il me propose même d'échanger de sac, mais je continue avec mon sac...vide... ! Je piquerai ensuite un peu d'eau à Aurélie, et puis je finirai comme je pourrais.

Sur les 3 derniers kilomètres, nous rattrapons Michel, qui a de terribles crampes, j'essaye de le relancer mais c'est dur pour lui. Puis Patrick qui a un peu de mal à finir également, mais content après sa reprise suite à une blessure.

Nous encourageons ensuite Daniello et Benjamin revenus sur leur pas, sympas !

Allez, dernier faux plat pour rejoindre l'arrivée, nous ne lâchons rien, et finissons en 3h49. Arno est venu pour faire quelques photos, chouette !

Merci à Aurélie pour m'avoir encouragée jusqu'au bout !

Je me précipite sur le ravito pour boire...

Patrick, Michel et Pascal ne tardent pas à arriver ensuite.

Puis nous attendons (au soleil ☺) Marie Claire et Frédérique. Frédérique ferme la marche accompagnée de ses chevaliers servants : Daniello, Benjamin et Jean-Luc, la classe !!

Bravo à Mélanie qui finit 1ère SEF, en tout juste moins de 3h30.

Encore une belle sortie de club, en bonne compagnie : très beau trail, très bien balisé qui plus est. Le soleil était au rdv, ce qui ne gâche rien au plaisir !

Nous avons émis l'idée de le refaire en 'off' avec pique-nique à la clé !!