

Bon, par quoi vais- je commencer?

Pourquoi pas demarrer par mes erreurs de pronostics? Tout d'abord, je me suis planté sur :

1- Le déroulé de la course!... Tout s'est passé en forêt avec 60% de chemin assez roulant et 40% de côtes et descentes. Rien à voir avec 60% de routes comme je l'avais écrit précédemment.

2- La météo : nous avons eu de la pluie durant toute la course.... mdr... Ceci étant, rien à voir avec Besancon et ses seaux d'eau! Nous étions bien protégés par la forêt. et le terrain était relativement sec tout le long.

Coté bonnes nouvelles :

- Le tendon a tenu et à présent on peut passer en mode vacances. C'était vraiment psychosomatique, peut-être du mimétisme avec Steph??? (même cheville soi-disant atteinte!)

- La Rumba a été bien représentée avec la deuxième place d'Helen, et Eric qui termine 19ème chez les hommes, mais surtout un super groupe avec Pascal, Fred , Jean Louis, Bernadette, Marie charlotte.

Quant à moi une course en 1h48 finalement pas si mal!

Et comme je m'en doutais un 21km en trail n'a absolument rien à voir avec un 21km sur route. Mes jambes, mes mollets, mes fesses vous le diront... Ouaaaaahhh j'ai mal partout !!!

Ce fut une belle aventure de découvrir pour la deuxième fois une course de trail. Finalement c'est vraiment cool de pouvoir alterner route, cross, et trails.

Merci encore à la Rumba de nous donner cette opportunité! Mais quand il s'agit en plus de nous faire découvrir le canoë , l'escalade et le tir à l'arc, là on rentre dans le mode phénoménal! (reference au raid de la base de saint quentin

Pierre