

Petit CR de cette course :

Pour passer une bonne matinée voici ma recette :

Prendre une belle journée d'été (enfin), un VTT, un dossard à épingler et on y va, où ? A Viroflay pour une course nature à pied bien entendu.

Après une belle ballade en VTT pour rejoindre Viroflay, je croise avant le Départ Frédérique Orinel avec Dune D'espoir.

12 km sont à parcourir pour ma part.

Ca ne rigole pas dans les ruelles de Viroflay, ça part vite et en descente et je m'accroche de suite aux 10 premiers. L'air a du mal à rentrer dans mes poumons en ce début de course ?

La 1ère bosse arrive et ne tarde pas à figer les positions. Je suis 10ème mais certainement mieux placé car les départs sont communs avec le 20 km. Arrive encore une petite bosse en escalier et je grapille une petite place. Devant moi à environ 20 secondes un autre coureur que je n'arriverai pas à reprendre, normal il m'a décroché sur la fin de la 1ère bosse et lui partira sur le 20 km...

C'est un parcours rapide et vallonné principalement sur de larges chemins et ruelles de la forêt de Meudon et de Fausses Reposes. L'effort est très intense, je n'ai pas fait ça depuis plusieurs mois, ça change des longues chevauchées, le plaisir est différent...

Là les bosses reviennent très vite et sont entrecoupées de descentes très rapides, le terrain n'offre aucun répit.

Guillaume