

Trail du Rouvray

(Saint Etienne du Rouvray – 20 novembre 2016)



Après les Foulées de Préaux et le Trail de la Côte d'Albatre et en attendant celui de Noël à Montigny, 5 marcheurs ont pris le départ du Trail du Rouvray en version marche nordique de 11 km.

Malgré quelques inquiétudes et incertitudes dues à la tempête de la nuit, nos marcheurs qui s'étaient donnés rendez-vous à la Dame Blanche à Pavilly, prennent le chemin de la forêt du Rouvray.

Comme d'habitude, après la prise du dossard, retour aux voitures, changement et on rejoint le départ pour un rapide échauffement.

Entre temps, marcheurs et coureurs de l'ACB se croisent et se donnent les encouragements les uns pour 11 km de marche et les autres pour 30 km de trail. Cela fait vraiment du bien avant la course.

Difficile de rejoindre la 1^{ère} ligne, mais Patrice qui veut essayer de jouer le classement y arrive tout de même. Colette, Marie-Claire, Séverine et Anne-Sophie sont calées dans le milieu du peloton prêtes à partir.

De son côté, Michel ne pouvant pas concourir à cause d'une sciatique et d'une épaule douloureuse, prend de l'avance pour nous encourager.

Le tracé, sans réelle difficulté avec un D+100 seulement est assez agréable et très roulant. Quelques faux plats pour casser les jambes et une belle forêt à traverser.

A l'arrivée, Michel est de nouveau sur le bord du chemin pour promulguer les derniers encouragements avant le sprint final.

Patrice termine la course en 1h16 à la 6^{ème} place et 2^{ème} MH1 à 2'30 du premier à une vitesse de 8,6 km/h, donc à fond au démarrage, à fond à l'arrivée, et entre deux ... à fond !

Marie-Claire pour sa première course a accompagné Anne-Sophie sur tout le parcours. Elles terminent donc ensemble en 1h27 à la 30^{ème} et 31^{ème} place (10 et 11^{ème} féminines), et surtout 1^{ère} MF4 et 5^{ème} MF1 à une vitesse supersonique de 7,5 km/h

Colette qui a lâché Séverine sur la seconde partie de course termine en 1h32 à la 49^{ème} place et 4^{ème} V3.

De son côté Séverine termine à la 61^{ème} sur les 95 participants en 1h34, soit à 7 km/h de moyenne tout de même.

Au jeu du non cumul des podiums du classement général et par catégorie, l'ACB est une nouvelle fois monté sur 3 podiums : Marie-Claire (1^{ère} MF4), Anne-Sophie (3^{ème} MF1) et Patrice (1^{er} MH1).



Encore un grand bravo aux marcheurs pour cette magnifique course et à Michel pour Ses encouragements et que cela donne des idées aux autres.