

Trail du Rouvray

(Saint Etienne du Rouvray – 19 novembre 2017)



Pour leur première sortie de la saison, 3 marcheurs, Anne-Sophie, Yves et Patrice, ont pris le départ du Trail du Rouvray en version marche nordique de 11 km.

Comme l'année passée, le plateau est très relevé, que ce soit côté féminin comme masculin.

Patrice fidèle à son habitude se place dès le départ sur la 1^{ère} ligne pour essayer de prendre le bon wagon. Le départ étant très rapide, au bout de quelques centaines de mètres, dès le début de la forêt, les 4 premières places semblent déjà jouées. Pour ceux partis un peu plus loin, il sera difficile de revenir sur les 10 premiers. Tant mieux, Patrice pourtant en manque d'entraînement est parti à bloc et navigue entre la 7^è et la 10^è place.

Derrière, Anne-Sophie et Yves partis légèrement moins vite mais sur un rythme très élevé se battent et arborent fièrement les couleurs de l'ACB.

Sur un tel parcours, le relâchement se paie de suite, donc il ne faut pas tergiverser, c'est à fond au début, à bloc au milieu et au sprint à la fin !

C'est donc au sprint, comme d'habitude que Patrice termine la course pour reprendre dans les 100 derniers mètres la 7^è place d'une course très très rapide. Il améliore en passant son temps de l'année passée de 24 secondes mais termine tout de même à 5 minutes du premier qui fait le parcours à 9,3 km/h !

Yves, pour sa première participation sur l'épreuve termine 42^è avec un très bon temps.

Anne-Sophie améliore son temps de l'année passée de 40 secondes et termine à quelques enjambées d'Yves à la 51^è place malgré une entorse par encore complètement guérie.

Une très belle course dans une forêt magnifique à cette époque de l'année et un premier podium pour nos marcheurs.

Clast	Prénom	Temps	Moyenne	Clast Cat
7	Patrice	1:16:14	8,66	3^è M1H
42	Yves	1:25:16	7,74	5 ^è M3H
51	Anne-Sophie	1:27:04	7,58	10 ^è M1F



Encore un grand bravo aux marcheurs pour cette magnifique course et rendez-vous au trail de Noël à Montigny.