

RADICATRAIL

(Lillebonne – 23 avril 2016)



Et encore des podiums pour nos marcheurs nordiques !

Le Radicatrail est un trail mythique et renommé dans la région, aussi lorsque nos marcheurs ont vu que pour la première fois la marche nordique serait chronométrée, il a été très vite décidé d'y participer.

Et pourtant, seuls 4 de nos membres se sont déplacés, toujours les mêmes, Colette, Anne-Sophie, Michel et Patrice. Dommage pour les autres, cette sortie fait partie des plus belles.

Au programme, 13,6 km et D+380m avec 3 belles côtes pour départager les meilleurs.

En fait, après un départ très rapide comme toujours, la tête de course fait faire à tout le monde un petit détour de 600m, et surtout nous rajoute une portion bitumée (Grrrrrrr !).

Après moins d'1 km arrive la première côte, qui fait mal à tous et les écarts se creusent. A ce moment-là Anne-Sophie et son coach personnel Patrice, sont talonnés par Michel. Colette, n'est vraiment pas loin et monte très bien cette difficulté. Certains se mettent déjà à courir dès le début de la marche et recommence en haut de la côte, ce qui nous vaut de leur rappeler les règles de la marche nordique et de les encourager à s'aligner sur les trails les prochaines fois !

Après une petite descente et quelques kilomètres vallonnés où les jonquilles sauvages fleurissent les sous-bois, arrive le ravito avant la seconde côte, pas très pentue mais assez longue. Celle-ci aussi fait mal à certains et Michel prudent réduit l'allure et se fait distancé par Anne-Sophie pourtant dans le rouge également mais avec en point de mire une locale et une marcheuse/coureuse qui s'avérera être en fait la dernière coureuse du trail. Après un ultime effort, Anne-Sophie basculera devant ces 2 concurrentes et encouragée par son coach sera déjà en quête de la prochaine victime.

La suite se fait sans réelle difficulté sur un petit chemin où doubler n'est pas facile. Cette partie est mise à profit pour récupérer un peu et se mettre dans les bâtons des concurrents avant de doubler dès que possible. Quelques places sont encore gagnées.

Après une petite descente se terminant par des escaliers arrive enfin la dernière difficulté dans laquelle certains font une pause, alors qu'Anne-Sophie suit toujours les pas de Patrice et monte au train en doublant 2 nouveaux concurrents.

Il reste environ 2 km à faire et une nouvelle fois des marcheurs/coueurs tentent de doubler, mais suite à rappel à l'ordre les tentatives avortent.

Anne-Sophie et Patrice termineront en 2h04 par un sprint pour éviter de se faire doubler.

5' plus tard, Michel en termine avec le sourire et la joie d'une très belle course.

Colette suivra 9' après, en compagnie de Patrice, retourné la chercher pour l'encourager sur la fin de course et sous les encouragements de notre Pascal, speaker de l'épreuve. Elle aurait pu faire encore mieux, puisqu'elle n'était même pas fatiguée en arrivant et pourtant la performance est très bonne, surtout sur un tel parcours. Que de progrès réalisés grâce à l'entraînement combiné marche nordique et footing.

Deux nouveaux podium donc pour l'ACB ! Anne-Sophie termine en effet 2^{ème} V1F et 4^{ème} féminine et Patrice 3^{ème} V1H.

Cl't	Prénom	Cl't Cat	Cl't Sx	Temps	Moy
19	Patrice	3 V1M	16 M	02:04:20	6.76
21	Anne-Sophie	2 V1F	4 F	02:04:30	6.75
31	Michel	7 V3M	20 M	02:09:01	6.51
42	Colette	8 V3F	19 F	02:18:17	6.07

Encore une très bonne sortie pour nos 4 marcheurs qui auront une nouvelle fois portés au plus haut les couleurs de l'ACB. Bravo à eux ! En espérant que cela donnera envie aux autres de les rejoindre.



Et plus de photos sur le site www.normandiecoursapied.com