

un petit tour au pays du champagne

RÃ©cits des courses

PostÃ© par : Valgo2021

PubliÃ©e le : 12/3/2010 20:46:09

TRAIL DE LA MONTAGNE DE REIMS 2010

Ã

Le fore Ã gauche et Ã droite sur internet afin de trouver des rÃcits de course donnant des dÃtails sur la gestion de course (pneu, ravitaillement...) pour Ãchapper non plus d'arracher pour le 50km de l'actuel de Paris du 20 mars... et Ã je tombe sur le trail de la montagne de reims qui se dÃroule le week end du 7 mai... 2 semaines avant mon objectif premier de l'annÃe

je regarde le site internet... j'en parle Ã madame... demande des avis aux kikous... puis me dÃcide... je voulais me casser les jambes pendant mes 2 derniÃres semaines de prÃpa mais ma femme a ÃtÃt beaucoup le doc... le nombre de sortie a ÃtÃt rÃduit... dÃcision est prise de tenter le 50km

Ã

Le... sortie tranquille pour dÃcouvrir les guboles... Brea en 45 min... Ã alure... endurance fondamentale... mais une douleur style tendrite... Ã l'instaur de ma chaville gauche me turlupine... bon... Ãja va passer... j'ai couru sur la route... les choc sont plus violents... j'essaie de me rassurer

je... prÃpa pendant... l'agne... midi... avec... ma... tÃ... de... 5... mois... qui... pour... avec... ma... tenue... et... cette... non... bonnet... future... kilmourus???

Ã

leur... Ã... lever... 7h... dur... dur... pour... un... dentier... jour... de... victoire... surtout... que... la... pelle... a... eu... un... sommeil... agÃe... cette... semaine

je... dÃpart... mon... garagiste... tel... maison... une... barane... et... hop... sous... la... douche... et... je... dÃcide... Ã... 7h45

8h45... j... arrive... Ã... 8h45... charmant... village... vigneron... sans... Ãja... ressemble... Ã... non... village... d... origine... en... c'Ãt... d... cr...

je... vite... rester... la... dÃpart... puÃce... y... a... du... monde... et... en... plus... de... Ãja... il... gÃt

je... tÃ... Ã... toute... vitesse... dans... la... voiture... me... mettre... au... chaud... et... me... changer... long?... court?... mÃpense?... bref... quoi... mettre... en... dÃpart... ma... femme... la... sort

8h50... le... dÃpart... est... dans... en... part... sur... un... rythme... cool... en... redne... Ãja... marche... mais... au... bout... de... 500m... en... a... arrÃt... oui... la... dÃpart... en... tout... est... 8h1

aise... c... est... vraiment... parti... rythme... cool... et... tes... montÃe... alors... sans... 5kmh... mais... bon... je... suis... gÃt... j... succÃde... un... peu... et... double... du... monde... pour... 100m... plus... Ã... non... arr... les... 2... parcours... lors... dans... en... commun... jusqu'au... ter... rÃtablissement

ces... c... bon... se... passe... cool... en... ballon... de... vigoureux... Ãja... nous... dÃpart... etc

ter... rÃtablissement... eau... -je... ne... m... arrÃt... pas... occasion... entre... les... 2... parcours... et... bien... y... a... plus... personnel

et... dÃpart... du... kÃtu... reste... en... tout... sur... un... single... qui... on... ne... qu'Ãtre... plus... bon... je... m... arrÃt... c... est... vÃrifiÃ... Ãja... zigzag... entre... les... arbres... Ãja... monte... et... descend... mais... en... montagne... nous... rien... de... violent... mon... rythme... est... bon... j... accÃte... entre... 8... et... 10kmh... je... renonce... du... monde... en... montÃe... je... suis... bÃt... mais... le... problÃme... vendredi... plus... tard... je... vais... payer... ces... 10... heures... de... rÃtance... et... d'arrÃtement

arrive... la... sortie... du... bois... et... on... renonce... un... peu... dans... les... vignes... une... montÃe... un... peu... cassante... pour... les... jambes... jusqu'au... reste... en... tout... pour... un... court... intervalle... au... bout... d'Ã... c... est... morte... dÃ... la... est... est... gÃt... sept... d... arrivÃ... Ãja... tout... moi... aux... chavilles... et... aux... cernes... un... certain

