



Par **Silvain Ducros** : "*Par ce que "Running is not Enough", ce dimanche je suis allé faire le Mud Day à Beynes avec un groupe de collègues. Pas de chronométrage pour nous, une course en équipe et un peu plus d'une heure et demi plus tard nous partageons une bière bien méritée.*

*Qu'est ce que le Mud Day ?*

*C'est 13 km de trail avec beaucoup de boue et 22 obstacles où ramper, grimper, sauter, nager, ... Donc le principe est le suivant : après avoir poussé un grand cri de guerre au départ, on court ensuite tranquillement d'obstacle en obstacle. A mais les obstacles ?*

*Un peu d'appréhension au début mais cela s'estompe au fur et à mesure que l'on passe les obstacles tant craint avant la course. Ils sont assez accessibles.*

*Bien sur il faut parfois :*

*- ramper, facile !*

*- franchir des murs de 3 à 4m, on y arrive !*

*- passer des obstacles en se suspendant aux bras, on finit par lâcher, on tombe dans l'eau et*

*on continue, c'est pas grave*

*- plonger dans l'eau glacée, on est déjà trempé alors ça passe assez bien*

*- passer sous des fils électriques à 10000 V, ça pique un peu mais pas tant que ça !*

*- passer dans des tunnels inondés, on est pas à ça près !*

*et manger de la boue mais on est là pour ça !*

*Au final on passe un moment très sympa !  
Une très bonne expérience, à faire en groupe*

[Les photos](#)

[le site de la course](#)