Week-end Découverte Trail

Par Michel Brassamin

Levé tôt samedi pour le départ commun vers les Andelys, la météo n'est pas très engageante

Je fais la connaissance d'un Philippe (on ne les compte plus) sur le parking en attendant le reste de la troupe …

La circulation est fluide, nous sommes accueilli par une haie d'honneur de gilets jaunes au rond point des Andelys

Sitôt arrivé, sitôt reparti pour une mise en jambe dont notre entraîneur à le secret, à peine le temps de prendre la température que je suis soulé de côtes (on en redemande !), ouf ½ heure de repos avant le ravitaillement de midi

Quelques conseils du coach et un échange informel sur nos expériences de traileur viennent agrémenter le début de l'après midi puis c'est reparti pour une bonne séance de seuil sur le plat cette fois, on se fini avec un soupçon de ppg et quelques étirements sur le bitume s'il vous plait !

Une bonne douche, une petite pause puis un diner bien mérité avant une bonne nuit (enfin pas tout à fait…)

Lever à l'aube (bien avant voulais-je dire), pour un gros petit déj. bien utile pour la suite de la journée

Au menu une vingtaine de km en rando course selon notre coach, mais en fait la rando c'était les côtes en marchant, à fond bien sûr à grimper sur les « falaises » et à les descendre (merci aux bâtons cette fois), parfois pas tout à fait sur les deux pieds en raison de chemins humides avec en point de vue la Seine et ses méandres, un vrai régal. A part une petite pluie sur une partie du parcours la météo fut de notre coté (c'est déja ça !)

Je n'oublie pas le déjeuner très convivial qui a suivi et le débrif. du stage qui a terminé agréablement notre aventure

Re salut des gilets jaunes en repartant des Andelys

Merci à tout le groupe qui m'a aidé à ne pas lâcher sur ce parcours exigeant et m'a permis de passer un super week-end

A refaire absolument