



MA PREMIERE FOIS AUX HOSPITALIERS 2019

Il y a quelques mois je décide que ma première fois se passera le week-end du 26/27 octobre avec Ma Patou dans la petite ville de Nants. Il est prévu que Franck et Pascal nous accompagnent dans cette première expérience.

Finalement ma miss ne sera que spectatrice et Franck lui préférera une expérience moins ardue.

Du coup ma première fois sera avec Pascal. Pour lui ce n'est pas sa première fois. Il s'agit d'un homme d'expérience. Il à l'habitude et maîtrise bien la discipline.



Dimanche, 5h00 du matin, c'est le grand moment. Le départ se fait en douceur sur un partie bitumeuse qui laisse rapidement place à une succession de montées/descentes sur terrain plus souple. J'ai un peu peur, Pascal a de l'expérience, mais je trouve qu'il va un peu vite. Nous continuons pendant environ 2 heures avant de voir le levé du soleil. La brume, le soleil et les montagnes face à nous, on a presque la petite larmichette.





La première moitié de l'expérience se passe plutôt bien. De bonnes sensations. L'effort n'est pas violent mais le rythme est bon. Pascal ne parle pas beaucoup mais cela me convient. J'avais peur d'avoir des crampes mais finalement elles arriveront chez Pascal en premier. Faut dire que je bois beaucoup et mange aussi !!! Il me dit alors de finir tout seul car cela le stress que je reste avec lui. Je m'exécute donc. Je reste prudent malgré tout,

il ne faut pas aller trop vite pour tenir sur la durée.

Arrivé au $\frac{3}{4}$ j'ai soudainement une douleur au pied qui m'oblige à calmer la cadence. La chaleur en plus accentue tous les effets négatifs... Je vois alors que Pascal n'est pas bien loin. Je lui dis que je continue tranquillement et qu'il va me rattraper. Nous finissons en un peu plus de 12h00, bras dessus/bras dessous.

Merci Pascal pour cette première fois, c'était un peu douloureux sur la fin, mais j'ai apprécié le finir avec toi. J'espère que la prochaine se fera avec Ma Patou 😊.



Vous l'aurez compris il s'agit de mon premier long trail, réalisé sur le trail des hospitaliers. 75 km 3490 de D+. C'était un peu nouveau pour moi qui n'avait fait que 42km max auparavant. Le parcours est vraiment beau. Attention tout de même les difficultés se situant globalement sur la fin il ne faut pas partir trop vite... Pour information nous passons le premier marathon en 4h30 avec Pascal !!! Heureusement que le temps était avec nous 😊.

Les résultats

Traileur/Traileuse	Distance	Cl Cat	Cl Général	Temps
Franck KARAOUI	29km 1330 D+	90	472	5h40
Pascal PONT	75km 3490 D+	26	163	12h07
Thomas CHEVRIER	75km 3490 D+	55	162	12h07



Merci à Pascal pour cette première fois, mais aussi à Franck et Patou pour l'assistance 😊.

FORZA TNA