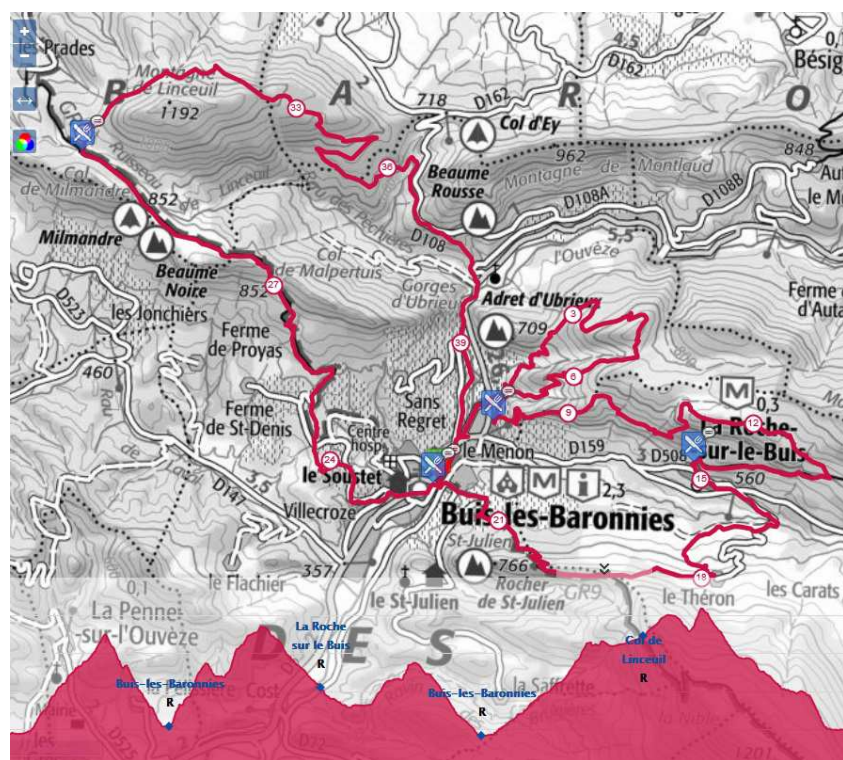


# CR Trail de la Drome 2017



20 AVRIL 2017

Rédigé par : Antoine FELIX

# CR Trail de la DROME 2017

---

## 1. Préambule

J'ai profité de ce Week-end de paques non pas pour aller à ROME pour les cloches mais pour aller voir ma famille en Ardèche et faire un petit (grand !!) détour par la DROME pour faire un trail de plus de 42km avec 2200D+ annoncé (au final, j'aurai 2500D+) dans une région très sympathique.

## 2. Logistique

Départ le samedi 15 AVRIL de chez moi pour 7H00 de route pour aller sur le site de départ à BUIS LES BARONNIES pour récupérer le dossard.

Puis hébergement pour une nuit dans un gîte chez un viticulteur à PUYMERAS qui est situé à 20 min du départ(nous sommes dans le pays du côte du Rhône, et ça se voit).



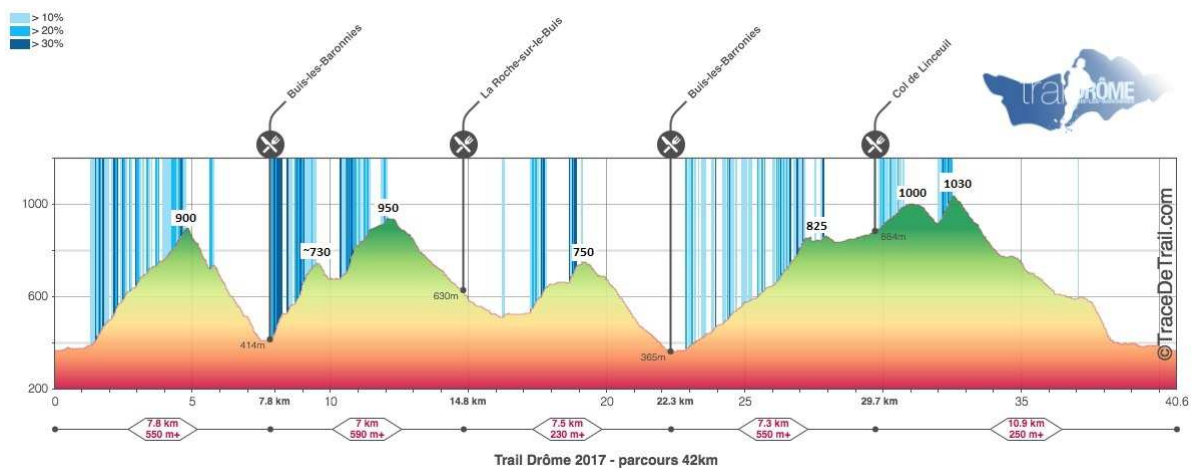
## Petite visite de VAISON LA ROMAINE

Pour info : Niveau inondation de Sept 1992 qui avait fait quelques victimes !!!



Trail : Plusieurs parcours possibles (10, 18, 23 et 42) . Nous sommes environs 350 inscrits sur le 42km et environ 1000 traileurs sur l'ensemble des courses.

Voilà ce qui m'attend:





### 3.résumé course

Le départ est donné à 7H00 sur la place du village. Ça part comme d'habitude vite, très vite pour les premiers.

Petite boucle de 7,8km avant de revenir à BUIS puis une autre boucle de 15KM pour un retour au village. J'y retrouve mon épouse Nathalie après avoir fait 22km et déjà 1500D+ en 2H50.



Ravitaillement (c'est le 3<sup>ième</sup>) et je repars pour la dernière boucle de 20km.

Je profite un peu des paysages qui sont vraiment sympas, assez minéral !



Je retrouve nathalie au 35<sup>ème</sup> KM et je commence à avoir un peu mal aux jambes.



La dernière descente (pas loin de ~~67~~67KM) assez technique avec beaucoup de cailloux qui roulent sous les pieds vont faire mal aux quadriceps (j'ai encore mal 4 jours après).  
Retour sur le plat pendant 3kms pour l'arrivée sur la place du matin.

#### 4. Bilan général

Trail très sympathique, parfaitement organisé. De très beaux paysages avec des Bénévoles très accueillants. Quelques difficultés et passages techniques. Suffisamment de participants mais pas trop !

#### 5. Résultats

**Antoine** : 187<sup>ième</sup> sur 250 à l'arrivée (nous étions 350 au départ) / 6H23 et 2500D+ qui piquent un peu !!!