



Compte-Rendu

Le Tours'N Aventure au Trail Ardéchois

30/04/2017



Un petit (enfin plutôt grand en fait) groupe du Tours'N Aventure est parti le week-end du 1^{er} Mai pour faire quelques côtes en Ardèche. Voici le programme des réjouissances (et les résultats) :

Prénom Nom	Course	Départ
Peggy Gardie	20km 940 M D+/-	2h19 (309 / 24eme V1F)
Lise Lemoine	20km 940 M D+/-	2h19 (309 / 33eme SEF)
Christèle Malec	20km 940 M D+/-	1h59 (133 / 4eme V1F)
Thomas Chevrier	36 km 1 450 M D+/-	4h31 (222 / 94eme SEH)
Simon Doucet	36 km 1 450 M D+/-	4h12 (141 / 67eme SEH)
Patricia Girard	36 km 1 450 M D+/-	5h03 (384 / 24eme V1F)
Patricia Peere	36 km 1 450 M D+/-	5h31 (513 / 86eme V2F)
Stéphane Soyer	36 km 1 450 M D+/-	5h32 (514 / 162eme V1H)
Jean-Marc Rampnoux	36 km 1 450 M D+/-	4h57 (361 / 115eme V1H)
Isabelle Larousse	36 km 1 450 M D+/-	4h45 (284 / 15eme V1F)
Jean-Yves Bobinet	57km 2 400 M D+/-	8h17 (218 / 4eme V3H)
Franck Karaoui	57km 2 400 M D+/-	8h40 (243 / 48eme V2H)
Philippe Le Pichon	57km 2 400 M D+/-	7h45 (159 / 62eme V1H)
Hervé Varin	57km 2 400 M D+/- et GO	7h45 (161 / 26eme V2H)
Jean-Michel Matos	57km 2 400 M D+/-	7h46 (160 / 63eme V1H)
Pascal Pont	57km 2 400 M D+/-	7h08 (87 / 5eme V2H)

Beaucoup d'entre-nous ont comme objectif l'Andorra trail. Le Trail Ardéchois est un bon objectif intermédiaire. Du coup c'est validé, une délégation de TNA part pour l'Ardèche.

Départ samedi matin 9h00 précise. Ca part mal on est en retard, du coup > Corvée de Compte-rendu... On accuse le coup dans le camion piloté par Jean-Marc (très bonne recrue en passant).



Après quelques heures de route, retrait des dossards et direction un petit camping ou notre super GO Hervé nous avait réservé des petits chalets au bord de la rivière. J'avais oublié de dire qu'il s'agit d'une sortie TNA et du coup Hervé s'était proposé pour tout gérer !!!

Un petit apéro plus tard, on mange tous ensemble et direction chacun dans sa chambre !!! On décolle le lendemain matin, le parcours du 36km et du 57km partent en même temps, l'occasion pour une petite photo de famille.



Je connaissais une partie du parcours car j'avais déjà fait le 18km il y a 2ans. Un rapide calcul dans ma tête (« J'ai mis 1h47 pour faire 18km, si je multiplie par 2 cela fait max 4h »). L'objectif était fixé !!!

On part tous ensemble, je me retrouve avec un petit groupe de TNAïste au bout de 5km. On sait tous que cela va monter pendant 10km du coup on reste sages le temps de la montée. On voit différentes techniques, les bâtons, les mains sur les cuisses, les mains sur les appareils photos... En tout cas très



agréable en groupe surtout que le soleil était de la partie. On enchaîne monotrace, chemins larges, montées raides/moins raides...

On voit en haut les éoliennes, je sais qu'à partir de ce moment la on va pouvoir dérouler.

11eme km, je me dis allez hop c'est parti, rythme de croisière. Pendant 5km ca va plutôt bien les sentiers sont agréables, le rythme est bon, tout va bien.

Plus on avance et plus j'ai une sensation bizarre. Grosse envie de dormir tout d'un coup. On est à 18km environ et je sens que ça va moins bien. Pourtant la vue est magnifique et le parcours très agréable (surtout qu'on a toujours beau temps).



Un joli Château, bon ok il est en ruine mais joli quand même. On fera un passage dedans. On fera attention aux éboulements car les traileurs c'est des bourrins qui font tomber des rochers sur les concurrents pour gagner....

Quand je vous dis que la vue est magnifique... Notre Super GO de ce week-end, en contre-jour avec son collant rouge pompier qui rappelle un coucher de soleil sur l'île de la réunion... Ca vend du rêve quand même !!!



Trêve de plaisanterie. Même si VV est très beau ca ne me redonne pas la patate pour autant. Un coup d'œil sur le chrono. Les 4h sont encore jouables. Après quelques km je sens que ca ne sera pas possible. Peut-être que les 2km de natation 2jours avant font leur effet... Tant pis, ce n'est pas l'objectif de l'année, c'est un entrainement. On ralentit le rythme et on profite des paysages. Je me fais doubler par Simon que je ne reverrai pas. Il est en forme le Lochois !!! Viendra le tour de Pascal qui lui est sur le 57km. Il a la forme M. Le Professeur.

Je finirai au final en 4h31. Les autres du 57km finiront malheureusement sous la pluie. Pareil pour les filles sur le 18km qui partiront et arriveront sous la pluie.



Malgré ce temps pluvieux, super souvenirs, super ambiance avec apéro et repas ensemble.

Les garçons feront même la vaisselle pendant que les filles donneront des ordres.



Retours en camion avec un arrêt au Puy en Velay pour une petite visite. On aurait même pu skier dis-
donc.



Allez pour les professionnels du graphe, les amateurs de l'analyse et les fans de la techniques, voici les informations du 36km made in Garmin :



Trail Ardéchois à Désaignes

Type d'évènement: Course ▾ Parcours: -- ▾ Equipement: [Ajouter](#)

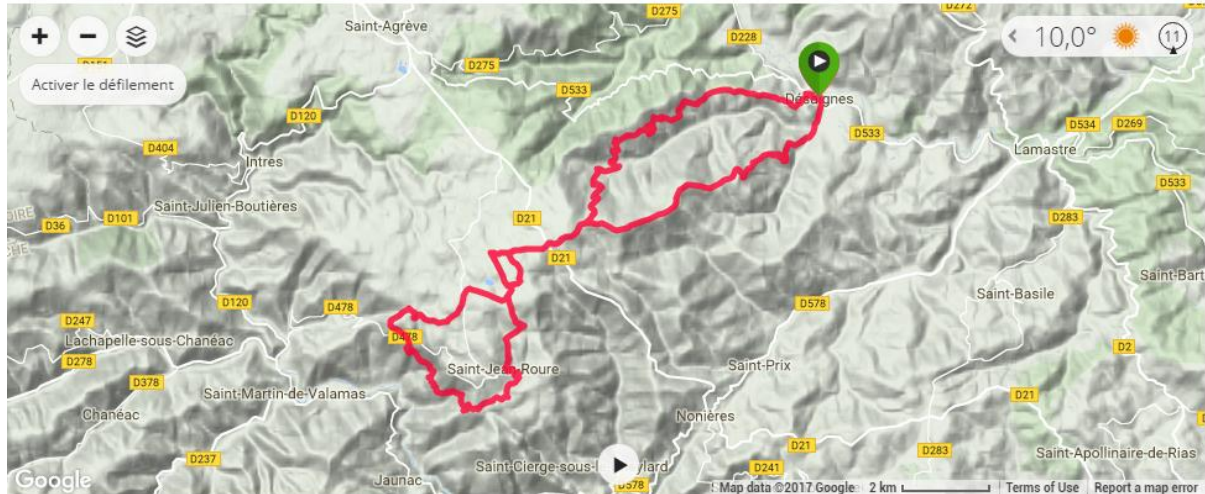
35,89 km
Distance

8:28 min/km
Allure moyenne

2.609 C
Calories

5:03:46
Temps

1.529 m
Gain alt



Sur la durée ▾

Personnaliser ▾

Sur la durée ▾

Personnaliser ▾

