

# COMPTE-RENDU ROC 37

Le 26 mai 2018 nous sommes 10 équipes à participer à la 9<sup>ème</sup> édition du ROC 37 sur le format HARDROC organisé par le COTS.



**ROC 37 - 9<sup>e</sup> édition**  
**26/05/18 à TOURS**

**RAID MULTISPORTS**  
ORIENTATION – VTT  
COURSE A PIED – RUN&BIKE

Départ du Pôle Nautique du Cher  
Repas à l'arrivée

**Amuse ROC : 35KM**  
**Hard ROC : 65KM**

Infos et inscriptions sur le site du COTS : [www.co-tours.fr](http://www.co-tours.fr)  
Rdv également sur notre page Facebook

Logos : CO, FCo, TOURAINE, Centre de la Vallée de la Loire, VILLE DE TOURS, FORTIF



## L'AVANT-COURSE :

Le rendez-vous est donné à 09H30 avec Thomas pour récupérer nos dossards et effectuer les derniers réglages sur mon vélo (changement de pédales) pour éviter les dernières mésaventures sur le raid TTE (c'est long avec des pédales auto en baskets...)

Une photo de groupe et c'est l'heure du briefing, au programme :

- CO Course à pied (3km)
- VTTO (20km)
- CO Photos Urbaines (3km)
- VTT suivi d'itinéraire (5,5 km)
- CO Score (10km)
- Run and Bike, Road Book (5km)
- VTT suivi (12,5km)
- CO Score (6,5km)
- VTT mémo (1,5km)

On est bien à 67kms, il ne reste plus qu'à se placer sur la ligne du départ !

## LA COURSE :

Tous alignés par ordre chronologique de dossard, nous sommes dans l'attente de la distribution des cartes, le même moment où Thomas me glisse à l'oreille « Ca va être chaud de faire un podium aujourd'hui, il y a des belles équipes sur le papier... ! » Pas de panique le mot d'ordre est de se faire plaisir mais aussi de finaliser sa préparation pour le TOUR'NMAN.

10h30 : 3, 2, 1 : C'est parti !

On part pour la CO course à pied (3km), le tempo est donné et je comprends vite que ce n'est pas aujourd'hui que je vais continuer mon apprentissage sur l'orientation, je laisse la carte à Thomas (il est très fort d'ailleurs !), je vais passer ma journée à faire une séance de fractionné entre les balises !

La dernière balise validée, direction la transition pour récupérer « Pégase » et repartir sur la VTTO, on est deuxième, après une petite erreur d'orientation on se retrouve avec Philippe et Julien. On ne va pas se quitter pendant une belle partie de course et surtout en profiter pour faire la course à 4, deux « orienteurs » et deux « checkeurs » de balises ! Après une petite pointe à 40km/h sur la route nous voilà à la CO Photos Urbaines.



CO Photos Urbaines : 10 balises mais uniquement 5 à valider en fonction des photos de référence sur notre road book, après une analyse détaillée dans Véretz nous sommes un groupe d'équipe à se suivre, les 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> étant déjà repartis nous sommes dans le top 5 mais la course est loin d'être finie et la température commence à monter !

VTT suivi d'itinéraire pour rallier la CO score, allez GO : 1h30 pour valider un maximum de balises soit 25 au total, nous sommes toujours notre petit groupe de 4 accompagnés de deux autres équipes, on avance bien mais il commence à faire chaud, on garde le rythme !

On refait le plein du Camel-Bag, une orange, une datte, on remet le compteur à zéro et c'est parti pour le Run and Bike le but étant de garder un bon rythme en alternant régulièrement, pour créer un écart avec les équipes qui nous talonnent déjà depuis plus d'une heure...

L'écart se fait, on récupère les vélos et c'est un contre la montre VTT qui commence pour retourner sur l'île Balzac, les jambes tournent bien, on distance légèrement notre président et Julien, et là surprise totale... à la sortie d'un « single » on récupère les 3<sup>ème</sup> !!! Le moral est au beau fixe après cette nouvelle, on augmente encore le rythme, il fait chaud... on arrive sur la dernière CO à pied!

Les premiers viennent de repartir, on doit reporter 5 balises sur notre carte, problème : pas de stylo... solution : les 1<sup>er</sup> l'ont oublié... haha ! Un petit avantage pour notre équipe, l'île Balzac est notre terrain d'entraînement du coup les raccourcis, on les connaît et puis c'est un peu le secteur d'intervention du pompier, ça aide ! Les jambes commencent à vraiment être lourdes, mise en place du mental des Traileurs, petit rythme mais un rythme régulier, ce qui nous permet de créer un bel écart et de passer en tête de course en milieu de CO. La fin est de plus en plus dure et il fait vraiment chaud, pas de question à se poser, on avance on est 1<sup>er</sup> !

On récupère les bolides et direction la ligne d'arrivée, autant vous dire que les douleurs sont inexistantes et qu'un large sourire commence à se lire sur nos visages. Nous voilà arrivés au pôle nautique, derniers escaliers à gravir et c'est enfin la balise d'arrivée... Le seul problème c'est qu'en raid rien n'est gagné jusqu'au moment de vider le doigt...suspense !!!

Aucune erreur, vous êtes premier ! FORZA TNA



## RESULTATS :

- 1<sup>er</sup> : TNA Mazone en 4h58 (Thomas et Hugo)
- 3<sup>ème</sup> : TNA JuPhi en 5h14 (Julien et Philippe)
- 8<sup>ème</sup> : TN' Asticot en 5h55 (Patou et Simon) **1<sup>er</sup> Mixte**
- 19<sup>ème</sup> : TNA Rémi et Aurélie en 7h58
- 23<sup>ème</sup> : TNA Co Taï en 9h15 (Isa et Stéphane)
- 26<sup>ème</sup> : TNA NADJY en 9h55 (Nadine et Jean-Yves)
- 28<sup>ème</sup> : TNA Chris et Jean Mi en 10h04

