



Les TNA Thlètes au Raid  
Serial Saintongeais  
2018

---

# Préambule



## Qui?

Hugo : Le maître du doigt, le motivateur, la bonne humeur  
Tom : L'orienteur, le crampeur, ...  
Patou : Assistante marocaine de luxe



## Ou?

Montendre auprès de coux... Entre Angoulême et Bordeaux quoi...

## Quand?

Le Samedi 13/10/2018, briefing 9h30 pour un départ en masse à 10h00.  
Jusqu'au bout de la nuit #soiréefestive



## Comment?

Airbnb réservé sur Coux pour pouvoir arriver la veille et repartir le Dimanche matin après la soirée.



## Quoi?

Le raid Serial Saintongeais. 70km annoncés, 8 épreuves



## Objectifs?

On y va pas pour ramasser les cerises bien sûr!!! Hugo à la forme, moi un peu moins mais bon on devrait se démerder



## Epreuve 1 – CO Loto (3km/10 balises)



Une carte CO IOF avec 16 balises non numérotées dessus. Seules 10 correspondantes à vos numéros sont à prendre. Si vous avez de la chance vous faites les 10 qui vous concerne, si comme nous vous êtes poisseux et bah vous faites toute la carte CO et les 16 balises.

Ajouté à cela un tracé pas forcément optimum de ma part...

Du coup on repart de cette épreuve plutôt dans le peloton de fin...



## Epreuve 2 – Run & Bike Suivi Itinéraire (6km)



Principe simple, un vélo, 2 bonhommes. On envoi pour rattraper notre retard.

Hugo élabore la stratégie, on change tous les 300m.

Le suivi est assez simple avec une bonne partie rubalisée. Du coup on ramasse un paquet d'équipes.



## Epreuve 3 – VTT'0 Ordre imposé (20km)



On enchaîne sur cette épreuve remontés à bloc. 2 balises optionnelles, bien sur on y va 😊. L'ordre étant imposé la stratégie est limitée, je ne trace pas mon parcours.

On file direct. Tout s'enchaîne proprement. Un petit loupé un moment donné vite corrigé nous fait gagner du temps sur 2/3 équipes.

On arrive à la fin de la section Patou nous dit Bravo. On est désormais 4<sup>ème</sup>.

Comme dit Hugo, on a un bon VTT!!!



## Epreuve 4 – CO Ordre imposé (5km)

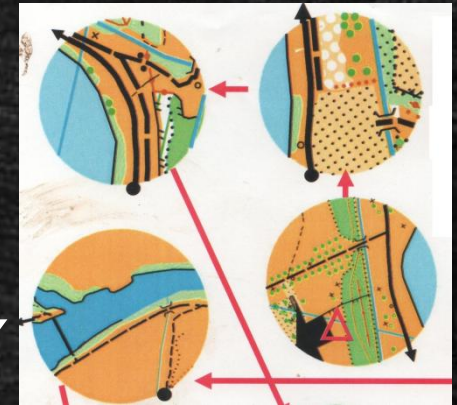


On est 4<sup>ème</sup>. Une CO à pieds avec 2 bon coureurs, ça devrait dérouler facile. Je trouve que les autres équipes partent vite. Après c'est encore en ordre imposé donc pas de stratégie... On fait les premières balises et à la 4<sup>ème</sup> HO surprise je crampe au niveau des quadri.. C'est triste à même pas mi-parcours. Je dois payer ma mauvaise hydratation des jours précédents. Du coup changement de stratégie, on coupe HUGO. Désolé pour les griffures mais cela soulage mes quadri!!!

On s'en sort pas trop mal grâce à cette stratégie.



## Epreuve 5 – VTT Puzzle (9km)



*Exemple Puzzle IOF*

Après avoir assemblé le puzzle on décolle. Pas de difficulté mis à part mes crampes à gérer. Le Raid va être long.

On double malgré tout des équipes qui tapent de la goule pour savoir s'ils sont sur le bon parcours. J'avoue l'IGN n'est pas super précis. Mais bon j'ai confiance dans mes choix et cela s'avère payant. On arrive à la prochaine épreuve, on est maintenant 3<sup>ème</sup>.



## Epreuve 6 – Surprise



Et c'est là qu'on voit qu'on est raideur et pas joueur de baseball. Pourtant c'était simple. Envoyer une balle de baseball et le partenaire doit juste la toucher.

C'était sans compter sur mes talents de lanceur. 4 mètres trop courts, puis 3 mètres trop long. Au final 1 balle touchée sur 3.

2 balises à aller chercher en azimut/distance... Je me dis ils vont avoir fait ça grosse maille donc j'avoue je bâcle un peu le truc, résultat > 10 mins de jardinage.

Tanpis c'est fait on enchaîne.



## Epreuve 7 – Trail (5km)



Le calvaire. Un trail de 5km (enfin 6 à l'arrivée) à 13h en pleine chaleur avec des quadri qui n'en peuvent déjà plus...

J'ai l'impression de ne pas avancer. Heureusement que Hugo me motive et m'aide sinon on aurait pas fini. Le parcours n'est pas désagréable mais bon je suis pas fan des épreuves sans but précis.

Malgré tout le rythme n'était pas bon car on repart loin du top 5...



## Epreuve 8 – VTT Roabook (9km)



1	0.375		
	0.375		
2	0.085		
	0.460		
3	0.140		
	0.600		
4	0.110		
	0.710		
5	0.250		Dans l'herbe puis suivre "GRP"
	0.960		

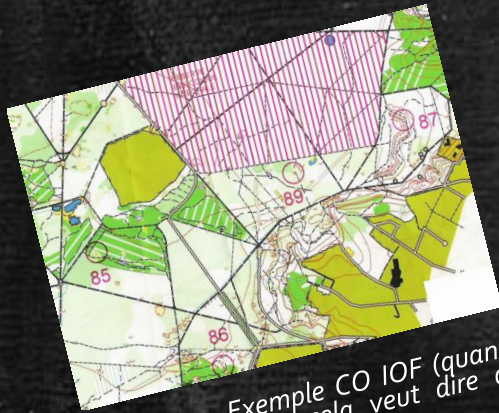
Exemple ROADBOOK

On continu, on lâche rien. Compteur à 0, j'annonce les distances à Hugo et il confirme ce que mon compteur indique.

Les crampes au quadri vont mieux mais maintenant ça clignote au niveau des abducteurs... Incroyable le nombre de muscles différents que l'on a sur les jambes.



## Epreuve 9 – CO Score (10km)



Exemple CO IOF (quand on dit CO score cela veut dire qu'il y a un temps limite)

Bon, les jambes ne sont toujours pas top. Passer une CO de 10km en une heure faut pas chaumer malgré tout...

Comme on a 2 cartes on se dit qu'Hugo va orienter, de toute façon le podium est mort.

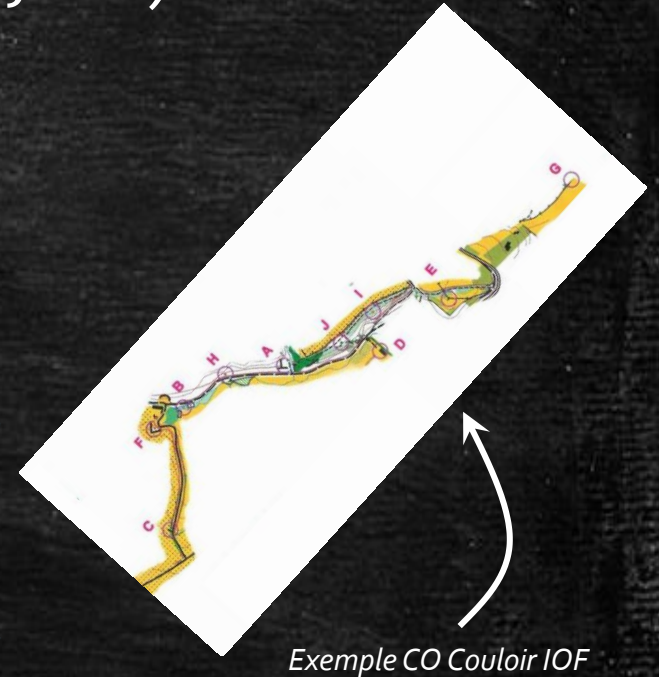
Avant de déclenche le chrono on nous autorise à préparer notre parcours. On se met d'accord avec Hugo. On commence par une balise facile et après tracé optimum.

Hugo se débrouille bien, on fait un apprentissage rapide et la CO passe en 52 mins!!! NIKEL.





## Epreuve 10 – VTT Couloir (4,5km)



*Exemple CO Couloir IOF*

C'est la fin. On ne fait pas d'erreur sur la VTT couloir. De toute façon le parcours ne se prête pas à un rythme effréné.



# Conclusion



## Résultats

	Nom d'équipe	Temps de course	Pénalités	Temps total	catégorie
1	CHANTONNAY RAID	06:24:30	00:00:00	06:24:30	
2	PARANORMALEMENT	06:27:33	00:00:00	06:27:33	
3	SMSN LES FRANGINS JOUSSE	06:33:14	00:00:00	06:33:14	
4	TNA THLETES	06:50:44	00:00:00	06:50:44	
5	LES ZASSOIFFES	06:55:35	00:00:00	06:55:35	M
6	SMSN PYF ET MICKA	07:01:53	00:00:00	07:01:53	

4<sup>ème</sup>.. Pas si dégueux



## On a aimé

L'ambiance!!!

Diversité des épreuves et supports de carte

Les parcours VTT avec leurs single

La qualité d'organisation et des cartes

LA SOIREE de MALADE



## On a moins aimé

Le manque de stratégie avec beaucoup d'ordre imposé et parfois de la rubalise sur le parcours

## Bilan

77km au compteur. Une bonne journée de sport et de crampes. Un peu déçu de mon état de forme de la journée, mais malgré tout un super moment avec Hugo et Patou!!! Merci à Hugo pour sa super mentalité pendant le raid et merci à ma Patou pour nous avoir suivis ☺

L'année prochaine c'est la 10<sup>ème</sup> édition > UNE SORTIE GROUPEE TNA ?!?

Merci au Serial pour cette super organisation