



## CR trail TROIS-BASSINOISE du 30 juillet 2023

Mon travail me permet d'aller dans une contrée lointaine mais pas inconnue pour tout le monde.

Début juillet, sachant que j'allais partir à La Réunion, je regardais ce qu'il y avait comme course. N'ayant encore de dates précises, j'ai attendu pour l'inscription. J'en ai profité pour commencer l'entraînement en Touraine avec du dénivelé de Touraine ;-)

Mi-juillet je prends mon billet et en profite pour m'inscrire. Zut, plus de places sur le 50km, je me rabats sur le 26km avec 1250m de D+. Le destin faisant bien les choses le 26 est plus raisonnable, avec les 3 entraînements que j'ai dans les jambes.

Jeudi, passage au magasin Go-sport de St Pierre pour récupérer mon dossard.

Dimanche matin, direction Trois Bassins et la place de l'Église, pour un départ à 8h. le 50km est parti à 6h. un peu plus de 300 personnes au départ. Un petit déjeuner est offert.

8h départ de la course. Ça part vite et en descente sur la route sur 300m, pour remonter aussitôt droit dans la pente. Je prends mon rythme de croisière et essaie de courir le plus longtemps possible en petites foulées. Grand bout de bitume, puis de route ciment, avec quelques passages dans les plantations de cannes à sucre. Le retour étant par le même chemin, je pense déjà que ça va taper dur dans les jambes. Jusqu'au 10ème km, ça alterne route cimentée, chemin, single, montée, descente et j'alterne marche et course. Les 3 derniers km de montée sont dans les bois. Petit bout de route plate pour rejoindre le lieu-dit la Glacière. Ah je ne vous ai pas dit, c'est l'hiver ici, au-dessus de 1200m c'était gelé. La glacière porte bien son nom. Ensuite descente pleine balle sur un sentier large, avant de rentrer dans les bois de filaos avec de nombreuses racines à éviter. Comme prévu, retour par le chemin de la montée et comme prévu ça tape dans les jambes. Le village est en vue, les gens nous encouragent, c'est sympa. On finit par ces P....n de 300m à remonter, ils sont durs, mais l'arrivée est là.

Médaille à tout le monde, ravito, repas (rougail saucisses), le bonheur quoi. À peine 2H42 de course, et me voilà 1<sup>er</sup> master 3. J'ai bien fait de faire ce 26km.

Beau trail, avec quand même trop de bitume. Bien organisé. A priori le 2ème plus gros trail, après la diage.

Redescente sur la cote, baignade, bière, et recup.



13:42 77%

Course à pied

fred GENDRON  
Aujourd'hui à 08:02 · Les Trois-Bassins, La Réunion

### Trail Trois Bassinoise

Belle course et 1er Master 3  
20eme au scratch

Départ et arrivée masqués

Distance	Dénivelé positif
25,55 km	1 232 m
Durée de déplacement	Allure moyenne
2:41:15	6:19 /km
Puissance moy.	Calories
288 W	1 915 kcal

[Voir l'analyse](#)

avec Tibère D. [Gérer le groupe](#)

Kalenji

