



## Compte Rendu du Trail des Maquisards, à Crest dans la Drome le 11mai.

### PARTICIPANTS :

Emmanuelle Prud'homme-Cyril Levilain-Christophe Salmeron-Pierre Solignac

### Résumé :

Rendez-vous sur place Emmanuelle et Christophe avec Pierre Solignac et Cyril Levilain qui sont arrivés en train vendredi après-midi. Location RB & B, pour 4, à 1km5 du départ / arrivée, au centre sportif de Crest. Avec une piscine, que nous n'avons pas testée car météo un peu juste pour se baigner. Récupération des dossards vendredi après-midi, préparation des sacs pour la course, Pasta party et coucher pas trop tard car réveil à 4h30 pour départ de la course des maquisards à 5h30.

Le programme annoncé 69km et 3100m D+, et à la montre Garmin au final, 72km et 3000 D+, première partie un peu technique et 2 premières barrières horaires un peu serrées, et puis rallongée par décision de l'organisation, donc on a adopté une allure afin de passer dans les délais et la deuxième moitié plus tranquille.

Cyril a plutôt bien tourné en 9H34, Pierre, un petit coup de "pas trop en forme" à plié au bout de 37km, retour au bercail.

Emmanuelle en 12H48, tranquille histoire de prendre les points justificatifs pour le Bourbon, c'était le challenge sur cette course.

J'ai accompagné histoire de ne pas courir seul, car une centaine de participants, donc assez vite seul et comme il y avait un lâché de loup sauvage la veille, j'ai pensé que si l'on se faisait attaquer, les loups préféreraient manger une gazelle plutôt qu'un vieux bouc 😊

Coté météo, juste comme il fallait pour ne pas être en surchauffe, pas de pluie et terrain sec.

C'était une bonne course de préparation, pour la Saute Mouflon début juin, 70 km avec 4400 de D+ et terrain assez technique, ça va être + sérieux !!!

Retour dimanche en voiture avec quelques courbatures quand même.

Christophe 🏃