

Résumé de ma course au Ceven'Trail au Vigan :

Les dénivelés souvent de l'ordre de 10% et bien souvent entre 350 et 450d+/-, même un peu plus pour le tronçon de ma petite vidéo à 7h30, 27,5% sur 1,5km et la neige à la fin sur 500m (tombée en début de semaine) pour atteindre le point culminant à 1250m d'altitude.

Globalement j'ai été très bien jusqu'au 79/80^{ème}, sortie du cirque de Navacelles qui s'est terminée par un mur méga raide dans de la petite caillasse qui roulait sous les pieds. J'y ai laissé beaucoup de force et au ravito juste après (81^{ème}) j'ai fait un arrêt plus important que prévu pour récupérer un peu (je n'étais pas tout seul à être cassé à ce moment-là).

Mais j'ai eu froid pendant cet arrêt et le redémarrage a été très compliqué, incapable de courir, du vent froid ⇨❄ et une grosse envie de dormir. Ça a duré une heure et je n'ai fait presque que marcher jusqu'au 85^{ème} alors que c'était roulant. Ensuite beaucoup mieux, une grosse descente (400d-), dernier ravito au 90^{ème}, un bon bol de soupe et remise de la frontale, la dernière montée, de nuit, 350d+ toujours à 10% 😊 puis la dernière descente (400d-) bien technique car caillouteuse. De nouveau moins bien les 4 derniers kms, c'était pourtant sur le plat mais de nouveau fatigué, j'alternais 500 m marche avec 500m trottinés.

Coucou, je viens de prendre connaissance de tous vos messages d'hier, un énorme merci pour votre soutien et vos encouragements tout au long de cette journée, à chaque fois que le téléphone bipait je savais que vous étiez derrière moi.

Merci pour vos félicitations également. Le résultat est 30' de plus que ce que j'avais imaginé, mais vu mes petits soucis de santé entre j-28 et j-12 avant la course, ce n'est pas si mal. À priori 155 Finishers, 65 abandons, je fais **73^{ème}** à la fin de la 1ère moitié.

Bilan 100,8km, 4770d+

A bientôt pour de nouvelles aventures

Florent