experiences

Posté par: pat21
sur 09 Déc, 2025
Catégorie : Divers

bonjour a tous les marcheurs

Après une petite absence sur le site je reviens pour vous raconter mes dernières sorties.Toujours décidé a démocratiser notre sport je ne manque pas une manifestation de marche ,course ou autre dans ma région .Début mars une participation a un trail sur 15km en MN par -3 et vent très froid.Parti bon dernier par respect pour les coureurs mais rapidement au contact des derniers dans la première grosse cote puis après marche et un peu course en descente.Arrivée en 1h25 au bout des 15km 223 sur 250.Début mai un brevet de marche du club alpin français de 15,750 effectué en 2h07 que en marchant nordique et 1000m dénivelé +.

Ensuite participation a un autre brevet de marche sur 35km en foret par beau temps .Parti de nuit a la frontale en groupe puis ensuite a chacun son rythme au petit jour .Dernier au pied de la première bosse de retour rapidement avec la tête des marcheurs .Seul quelques coureurs restent devant mais repasses par la suite en marchant et terminer en première position en 5h19.

Ce weekend participation a une course mythique qui est la sainté lyon et qui se déroule a Lyon début décembre. Avec Christian compagnon de MN nous décidons de participer a l'épreuve reine de 68km.11700 participants pour un départ a minuit ce samedi de St Étienne avec -9 de la neige et du verglas.Parti parmi les derniers pour 9km de route fade dans la zone industriel de st Étienne.Enfin premier chemins mais surprise de 15 a50cm de neige sur les hauteurs donc adapté sa marche au terrain.La première descente se profile et c'est sur un sol verglacé que nous évoluons avec grande prudence. Froid renforcé par le vent et progression très difficile et de nombreux abandons sur chutes ,hypothermie etc.... Nous continuons notre petit bonhomme de chemin a notre allure avec nous aussi nos petits problèmes mais rien comparé aux chutes a répétition autour de nous dont certaines assez graves.Au petit matin la pluie fait son apparition et c'est sur un sol mi mouillé mi glacé que nous évoluons en essayant de rester le plus possible debout .Pour le final 11km de routes dont la dernière cote a 20% sur plusieurs km et pour ma part début de tendinite au genoux et c'est avec difficultés que nous terminons le long des quais du rhône dans le vent ,la pluie et le verglas au sol .Fatigués mais heureux nous terminons l'épreuve en 12h30 au parc gerland a Lyon .Nous avons rencontres quelques personnes en MN dont en particuliers un groupe de filles a qui je donne le bonjour si elles fréquentes le site .J'en profite pour vous souhaiter de joyeuses fêtes a toutes et a tous .

Sportivement

Patrick