

N°	Date	Nom de l'épreuve	Lieu	Dist.	D+	Cat.	Temps	Vitesse	Classement	%
251	26/10/08	Trail du Verdus	Thézac (47)	22	700	V1	01:44:55	12,58	18 sur 75	26,19%

## Trail du Verdus

**Thézac (47) le, 26 Octobre 2008**

**Distance :** 22 km

**Altitudes :** Maxi 230 m Mini 120 m

**Dénivelées :** ~ +582 m -582 m

**Télécharger la trace au format :** [GPX](#) (Gps), [KML](#) (Google Earth)

**Voir le commentaire sur le site :** <http://www.alainpages.net/article-24118013.html>

**Site de la course officielle :** <http://stephane.gondal.googlepages.com/home>



Ouf, je n'ai jamais eu autant de route pour me rendre sur une course ! Je plaisante bien sûr en disant ça car cette course est juste à côté de chez moi, j'ai à peine 5mm de voiture pour m'y rendre. Ça fait bizarre d'aller là, une partie de la course fait partie d'un de mes circuits d'entraînement, le parcours d'entraînement de l'observatoire de Montayral pour ceux qui ne connaissent pas mes parcours.

Le parcours dans les bois et vignes en bordure du Quercy, de petites grimpettes qui font plaisir à nos jambes ! Merci Stéphane et tous les organisateurs pour nous avoir donné une si belle course.

Bien que cette année je ne peux pas m'atteler sur cette course pour simplement dire « je fais une compétition » à cause de cette fameuse tendinite au tendon d'Achille qui m'embête depuis plusieurs semaines, je vais sur cette course avec grand plaisir.

Je suis content de rencontrer Chantal, qui n'a pas la langue à la poche, une charmante personne avec qui l'on ne s'ennuie pas.

Bravo à [Gwénaél](#) pour cette superbe course que tu as faite, j'espère t'y retrouver l'année prochaine et que l'on aura bien d'autres occasions de se rencontrer.

La météo est superbe ce matin, un beau soleil, une bonne température, que demander de mieux ! Voilà le départ, je pars tranquille sans trop allonger ma foulée, pour laisser « Achille » tranquille, je

N°	Date	Nom de l'épreuve	Lieu	Dist.	D+	Cat.	Temps	Vitesse	Classement	%
251	26/10/08	Trail du Verdus	Thézac (47)	22	700	V1	01:44:55	12,58	18 sur 75	26,19%

me sent bien, le souffle est impeccable, je sent que mes jambes répondent bien, il y a suffisamment du jus pour faire quelques chose de bien, mais je ne doit pas tirer d'avantage pour ne pas me faire mal, c'est un peu ragent cette situation, quand on a pas le droit de se donner a 100%.

Je reste sur un « footing allure soutenu » et j'essai de rester sage !

L'ambiance de la course est superbe, on blague un peu entre les coureurs, à cette allure les km défilent vite quand on ne peine pas ! Je suis surpris par ma facilité à monter les côtes, je monte au petit train sans m'arrêter de courir, ce qui me permet de reprendre des coureurs qui me doublent dans les descentes ou sur le plat quand on peu normalement dérouler sa foulée pour aller plus vite.

Je n'ai pas vu la course passer, tellement que j'ai pris mon pied, un peu déçu tout de même de n'avoir pas pu accrocher certains coureurs que j'aurais apprécié a temps normal de suivre, mais bon faut se faire une raison.

Je finit en me lâchant un peu, j'ai craqué je me suis pas écouté, j'ai lâché les gazes les 100 derniers mètres.

Je finis les 22 km avec un dénivelé de 700m en 1h44'55 à la 18<sup>ème</sup> place sur 75.

Voir les résultats complets : [là](#)

Bravo, les organisateurs pour le buffet gourmand à la remise des prix, c'est très convivial.

A l'année prochaine sans tendinite !