

N°	Date	Nom de l'épreuve	Lieu	Dist.	D+	Cat.	Temps	Vitesse	Classement	%
252	02/11/08	Trail des Combes	Pradines (46)	18	570	V1	01:35:35	11,3	22 sur 59	37,29%

## Trail des Combes à Pradines

Flottes commune de Pradines (46) le, 2 Novembre 2008

**Distance :** 18 km

**Altitudes :** Maxi 300 m Mini 135 m

**Dénivelées :** ~ +661 m -660 m

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

**Voir le commentaire sur le site :** <http://www.alainpages.net/article-24362023.html>

**Site de la course officielle :** [WWW](#)

Certains diront que je suis malade de courir avec un tendon d'Achille enflammé et en plus d'enchaîner 2 trails à la suite, moi je dirai, ce sont de gentils trails qui passent bien et en trail l'allure de course est moins grande que sur un 10 km route, donc en allongeant pas trop ma jambe à l'attaque mon tendon a moins de tentions

Cette semaine je suis resté cool, pas de séance de qualité, je n'ai pas chargé la « mule » et j'arrive en fin de semaine assez frais. Ma tendinite je n'y pense plus.

Je fais la route avec Stéphane, content de partager la route et de discuter sur le trajet. Content aussi de recroiser Chantal. On voit les habitués du trail du coin entre le verdus de dimanche dernier et aujourd'hui, il y a des têtes qui commencent à être familières, des mordus dira t'on !

Je prends le départ en me disant qu'il faut que je reste sage.

Le départ est donné et j'ai envie d'allonger ma foulée, c'est plus fort que moi et je me dis si Achille te dit rien c'est que tu peux y aller !

Allez si je n'essai pas je ne peux pas savoir ! J'allonge ma foulée, je vais plus vite, ça descend, je fais un peu attention, la descente est un peu technique et on a vite fait de glisser ou de se tordre une cheville, c'est bon j'ai assez donné de se côté-là, j'ai plutôt intérêt d'être doublement vigilant car si je me retord la cheville, ce sera cuit pour la Rochelle.

La descente est passé assez bien, je sent tout de même que ma jambe gauche a dû mal à aller chercher loin par rapport à la droite, comme si elle était moins souple ou que quelque chose n'est pas vraiment à sa place et m'empêche de prendre une allure de « poudre d'escampette »

Vers le 10<sup>ème</sup> km à force de tirer sur ma jambe, Achille me dit qu'il va falloir revenir sur une allure de croisière, ben je l'écoute, bien que j'avais envie de donner plus !

La région autour de Cahors est vraiment super ! Je comprend les coureurs du coin qui ne veulent faire que du trail ou presque ! Bien qu'il pleut, Je suis bien, je laisse passer les coureurs devant moi, je n'essai plus d'accrocher, je passe les côtes assez bien par rapport à il y a quelques temps, j'ai remarqué que là mon pote Achille me laisse tranquille !

L'eau laisse le terrain assez glissant à certain endroit, rester vigilant et concentré est le secret de longévité de la durée de vie du triler, enfin je le voit comme cela, je pense que une fois que le coureur a goûté au pied tordu ou autre, il devient plus sage.

Les km défilent vite, c'est déjà l'arrivée et un avant goût de continuer me vient à l'esprit.

Dommage, la prochaine fois je me dis: " Ta jambe gauche ira mieux et tu pourras te donner plus !"

Je finis les 18 km avec un dénivelé de 570m en 1h35'35" à la 22<sup>ème</sup> place sur 59