

## 25 emes BOUCLES DE 'L'EGRAY - GERMOND-ROUVRE

CR de Seb



Dimanche 6 octobre 2013 : départ direction Germond pour les 16kms en duo en compagnie de mon pote JAG .

3km de chauffe et c'est parti pour une petite boucle et une grande !!!!

Rhhhhoooo zut je l'ai dans le désordre !!!! Finalement ça sera une grande suivi d'une petite à l'étonnement de tout le monde ! Même l'organisation !

On part plutôt vite avec JAG ! Mais ça va plutôt bien ! Donc JAG suit le rythme ... Et comme je le craignais un peu ... Au 4.5 km grosse douleurs derrière la cuisse :-)

Je le dis à JAG et on ralentit nettement la cadence ! Ce qui permet à 2 coureurs avec des maillots gris ;-) de nous rattraper et de nous doubler sans problème !

Je pense à ce moment-là que ça n'ira pas au bout !

Puis finalement avec le soutien de JAG, ça le fait en **1h13mn** mais dans le dur quand même ! (13<sup>e</sup>/110)

Très content d'avoir couru avec mon pote. Dommage qu'il y ai **ce geste** sur la ligne d'arrivée, où il tend son bras pour pas que je le double !!!!

C'est moche quand même ! J'espère que ça lui coûtera 1 point de pénalité ;-) )

