

## Trail des 3 Provinces – Clisson (44)



Samedi 21.09, direction Clisson dans le 44...pour une p'tite course nature bien sympa

Un peu de géo...pour ceux qui connaissent pas, Clisson en juin...c'est ça !!!! Le HELLFEST !!!!



En septembre, c'est ça...



Moins de monde, moins bourin...quoique... + de 700 coureurs quand même, à s'élancer en plein soleil, sur les chemins des provinces de Clisson, et dans les vignes du Muscadet ☺



Les 1ers et 2 derniers kilomètres seront.... Tout en escaliers... de la p'tite et d'la grande marche à monter, descendre, remonter, re-redescendre.... Pfffffffff...mes petits fessiers, grands fessiers (ou trop gros fessiers peut être) les ont bien senti passer....

Pour le reste du parcours...peu de bitume, ça c'est cool, des passages vraiment sympa dans les rues pavées et autour du château, de la côte, de la côtelette, du pavé (pas de bœuf) et de belles descentes (pas à la buvette) pour faire passer le temps et les kilomètres jusqu'à l'arrivée au stade, sous les encouragements du public nombreux sur le site, suivie par du squattage de pelouse pour parfaire le bronzage...et la récup.

Il faudrait juste planter quelques arbres en + pour avoir un peu d'ombre pour la prochaine.... ☺

Au final, Parcours de 22,1 km avec 187m D+ bouclé en 2h10, très satisfaite vu la chaleur.... C'est Que du Bonheur !!!