

Trail du Val d'Egray.

C'est une belle journée ensoleillée qui s'annonce, un temps idéal pour découvrir les 26km du trail du Val d'Egray. Je fais cette course dans le cadre de ma préparation aux 1000 marches de Poitiers, donc pas d'exploit ou de temps record visé, juste faire la distance.

Je retrouve les copains d'entraînement (Daniel, Mickaël, Anthony) qui eux aussi préparent les 1000 marches. On est tous d'accord sur le mot d'ordre général, « c'est une sortie longue, pas d'exploit ! ».

Un autre copain est avec nous, mon pote Romain avec qui je partage habituellement CO et autre Raid. Il s'est inscrit sur cette course pour découvrir le trail (même si en CO ou Raid il y a déjà goûté), et surtout la distance.

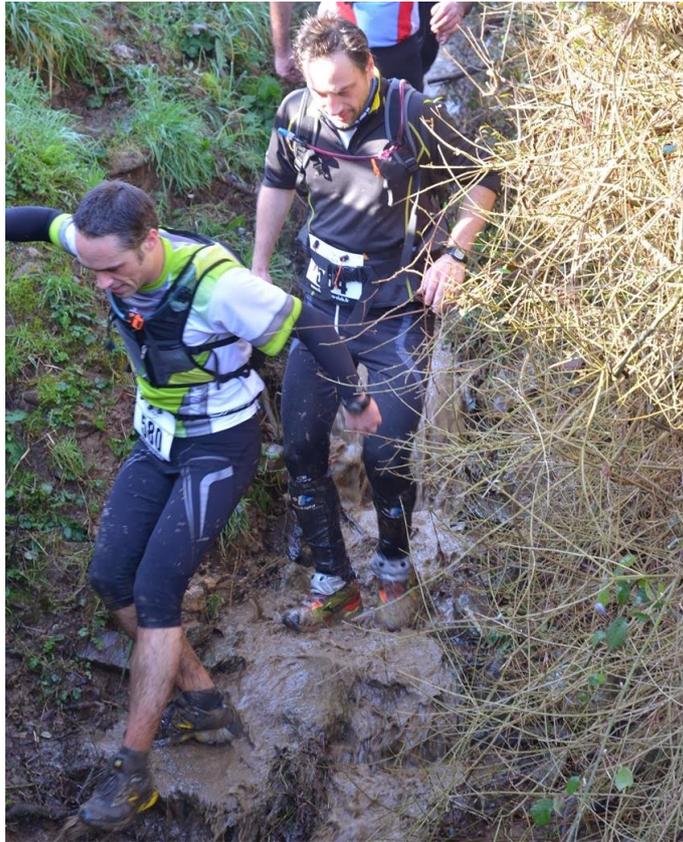


Mon objectif est donc simple c'est de l'accompagner et de passer la ligne d'arrivée avec lui. On se présente sur la ligne de départ, petite photo 1214 avec Vanessa et GG.



Le départ est donné, la petite troupe de copains est encore groupé mais pas pour longtemps.

Dès les 1ères montées, Mickaël se détache du groupe, vite rattrapé par Daniel. Ils finiront la course ensemble. De mon côté je reste avec Romain, on passe Anthony (qui finira juste derrière nous). Les pentes sont raides. La boue est bien présente, la glissante, la collante... pas toujours facile de conserver ces appuis !! Il y a aussi de la roche (glissante évidemment), c'est parfois Rock'nd Roll !!



Le plus piégeux ce sont les traversées de prairies détrempées, on voit de l'herbe on se dit cool, mais le piège est en dessous, le pied s'enfonce littéralement... il faut s'extirper de là sans perdre de chaussure:-) Pour ma part la course se déroule bien (je suis sur un rythme tranquille !), Romain commence à bien tirer la langue au 16ème pour exploser au 20ème. Les 6 derniers km ont été très durs pour lui, je l'accompagne et l'encourage autant que je peux.

Pas de chute à déplorer, on arrive à bon port en 2h50.

Micka et Daniel finissent 20' avant nous en 2h31.

Anthony finira derrière nous en 2h53, après 2 belles chutes et un genou en sang.

Au final une excellente course, un très joli parcours.

L'année prochaine, c'est sûr, je serai là !