**Nove Colli 2016**

Ça va être long, désordonné et incomplet, juste mes impressions à l'instant T    
Au moins ça me fera un souvenir et un CR à lire avant mon prochain !  
  
L'entraînement, déjà parlé.  
Un petit stress le lundi ou mardi quand j'apprends les grèves dans le transport aérien mais finalement  
je gagne sans (trop) d'encombre Cesenatico vers 17h00 le vendredi avec mon épouse.   
Arrivée directe sur la ligne de départ, au bord du canal avec les magnifiques petits bateaux, toutes voiles dehors.   
On pose la voiture et on profite aussitôt de ce petit coin fort sympathique, sous le soleil en plus !!!  
Balade dans les petites rues adjacentes, une barquette de fraises au passage et photos et petit tour autour de la ligne de départ.   
Mon épouse veut pousser jusqu'à la plage, je l'en dissuade  , faut pas déconner j'ai une course demain !!!  
  
Direction l'hôtel et premier contact avec Mario, le G.O. au 5 spartathlons et organisateur de la course depuis 1998. Très sympathique par mail et au moins autant en vrai. Il sera omniprésent tout le week end  .  
  
Premier contact avec Tristan, arrivée la veille sous la flotte  puis installation rapide dans la chambre. Retour au bar pour "tenter" de régler un problème de carte d'embarquement, sans succès mais très chronophage.   
Puis, petite pizzeria deux rues plus loin. Repas pas super finalement et attente super longue. Celà devait pourtant être une bonne adresse, conseillée par l'hôtel et présence de la future vainqueur à la table voisine.   
  
Retour tardif à l'hôtel, une heure de plus sur l'ordi de la réception pour régler définitivement ce problème de carte d'embarquement et fissa à la chambre car il se fait tard et je n'ai rien de prêt    
  
Bon, j'ai acheté 8 sacs décathlon à 3 euros pour déposer aux 8 points de ravitaillements (25 ravitos mais 8 dépôts possible). Je mets un t shirt, une barre de pâte d'amande et ma poudre de boissons dans chaque sac. Plus une paire de chaussures/chaussettes au 116ème, ma frontale + gilet réfléchissant au 70ème, une casquette au ...par là, un peu de musique, un coupe vent, deux hauts, deux bas et quelques chaussettes en fonction des kms.   
  
Nuit presque tranquille et réveil avant le réveil, etc.... puis transport sur la ligne de départ avec quelques autres français. Visite du musée en attendant le briefing, 10 minutes au briefing puis suis sorti ayant quelques difficulté en Italien. Et attente à l'ombre puis peit café au bar voisin.   
  
Retour sur la ligne de départ au tous coureurs sont appelés un par un. On est 10 francais avec des numéros de dossards qui se suivent, tous appelés l'un après l'autre. J'ai amené un gros drapeau tricolore   et on fait une photo de tous les français, tous, non, il manquait Tristan !!!!  
Puis, enfin le moment que j'attendais depuis de longues semaines, la bénédiction du père franciscain, un petit mot du maire , le décompte et gooooooooooooo.  
Quel bonheur de se trouver sur la ligne de départ dans de telles conditions    
En plus un beau soleil nous accompagne, j'ai trempé ma casquette avant le départ mais je ne souffrirais pas de la chaleur ce premier jour car il y a un peu d'air.   
  
Je pars tranquillou avec ma petite gourde de 75 cl. J'ai décidé de courir avec le frein à main dès le départ et d'adopter d'entrée le mode cyrano 14/01. Pas d'allure précise visée, au feeling.   
Ce départ très prudent a été décidé suite au suivi live de Brive et à la lecture de tous les CR et commentaires divers. Merci à vous tous d'avoir alimenter ces fils       
  
Je précise tout de suite un bug avec ma montre Garmin de M... pourtant pas made in Bretagne.   
Elle lâchera au bout de 12h18 pour 98,2 kms alors que j'étais à plus de 100 kms.   
En fait, si je me fie au ravitos officiels ca donne 21,5 kms officiel / 20,3 montre, 28,9/27,7, 57,6/55,5, 70,2/67,9, 84,4/81,1 et 101,2 pour 97,4 kms. Surprenant !  
Pareil, ma première heure de course : 9,2 kms à ma montre et passage au ravito du 21,5 kms à 9,69 km/h de moyenne ! Bref......  
Mais très satisfait de ce 9,2 km/h, presque trop vite même !!!  
  
Bon, départ très prudent et première période de marche à la 14ème minute. Deux personnes me doublent dont Jullia FATTON !!!!! Me retourne et oh surprise, l'ambulance juste derrière moi qui ferme la marche    
Pourtant je vois 2 autres coureurs 3 voitures plus loin.   
Et là je suis mort de rire. Dernier ou presque mais paradoxalement je suis certain d'être sur la bonne voie. (Merci encore les Brivistes   ).  
Premier ravito au 7ème km, j'ai perdu mon sourire, les premiers ont bouffé toutes les fraises, ne reste plus que les queues  . Bon, ils ont laissé un peu de banane et de quoi remplir mon bidon, ca ira pour cette fois    
Me faut 1 heure pour parvenir à doubler Julia FATTON puis pendant la seconde heure, elle sera juste derrière. En fait, elle repartira plus vite du premier gros ravito au 21,5 kms et finira 5ème.....     
  
Entre temps traversée très agréable de Cesena, au pied du stade, puis dans des rues sympathique, avec e l'ombre. Tranquille et je retrouve mon épouse à la sortie de la ville   . Me change mon bidon, un petit bisou et je poursuis. Elle fera des sauts de puce jusqu'au 1er col, comme prévu avant de rentrer à l'hôtel.   
  
Premier des 3 gros ravitos prévu au 21,5 kms. Je mange des pâtes. Encore déçu car sur le site ils parlaient de pâtes et de pizzas..... Pas de pizzas  Bon, il restait des fraises cette fois     
Un plat de pâtes soupoudrées de fromage, des fraises, le plein du bidon et c'est reparti, tous les feux au vert  (21,5 kms, arrivée 2h13, départ 2h19, moyenne 9,69 km/h)   
Et premier col, enfin !!! Je monte au train, tranquille, et j'adopte le mode marche quand ca pique trop. Le premier col passe facile et juste avant le sommet je rejoins Robert MIORIN. Me dit qu'il a une gêne à la jambe depuis plusieurs semaines, qui le limite mais qu'il va rejoindre l'arrivée à son rythme. Sacré mental, handicapé par une blessure, il va gérer avec ca et arrivée largement dans les délais    
Encore des fraises, j'ai du en bouffer plus de deux kgs sur la course, un dernier bisou à ma louloute et me voilà reparti dans de supers paysages. C'est vraiment très agréable toutes ces collines et ces merveilleux paysages à fond dans le printemps !   
Objectif le second col au 57ème et premier sac. Me suis mis en tête de ramasser mes 8 sacs. Le premier est un peu loin (57 kms), le dernier aussi (30 kms), mais les autres sont beaucoup plus rapprochés. Je prends celà comme un jeu, vais faire la quête des sacs et aussi la quête des cols, plus dur, il y en a 9     
  
Toujours une course dans de supers décors, je rattrape Nitche, son pote et leur suiveur dans une petite montée avec une vue magnifique sur la colline voisine où est accrochée une petite église resplendissante avec cette belle lumière. Nitche est frais, son pote aussi, ils sont sereins. Leur suiveur me doublera encore plusieurs fois.   
  
Pareil, dans la montée du second col, je récupère Tristan, il marche, me fait part de son envie d'abandonner car il ne veut pas faire 150 kms en marchant. Je l'encourage l'incitant à ne pas prendre de décision trop rapide.   
Et je fini ce second col qui passe aussi facilement que le premier. Récompense en haut : Premier sac !! et fraises  (57,6 kms, 6h29/6h39, moyenne 8,88 km/h).   
  
En avant pour le second sac 23 kms plus loin. Tutti va bene. Bon, j'ai une super envie de café et je n'en ai pas trouvé sur les ravitos. C'est décidé, dès que je passe devant un bar, je m'arrête et je demande à un suiveur de ma payer un café  , trop envie (premier enseignement : prendre 10 euros sur soi.....)  
Et enfin, au pied du 3ème col, un petit café avec terrasse, un suiveur se gare et il accepte gentiment, trop cool et un grand plaisir, un tout petit café comme je les aime  , j'en profite aussi pour remplir ma gourde, à sec. Je repars en pleine forme dans ce 3ème col. Il pique un peu plus celui là, quelques lacets, ce n'est pas la montagne mais il y a quelque chose quand même....   
Et voilà le 70ème, fraises  , 2ème sac et troisième col !!!! (70,2 kms, 8h12/8h21, moy : 8,56 km/h)  
  
Bon, je repars avec mon coupe vent, mon gilet fluo et ma frontale, la nuit arrive et peut être les lucioles   . Bon, faute de lucioles, c'est les vélos qui ont commencé à partir du 4ème col il me semble. Par groupe de 4 à 10, tous éclairés, quelques uns avec les roues réfléchissantes, on n'arrête pas le progrès, ca aurait pu faire discothèque aussi !! Quelques lucioles de temps à autre mais rien de féérique   
Je prends mon mp3 pour l'attaque du 4ème, histoire de continuer à avancer tranquille dans la nuit.   
Je suis le spectacle des vélos qui me doublent sans arrêt, je ne sais pas à quel heure ils sont partis, le circuit qu'il font, je n'ai pas tout compris.....car plus de 10.000 partent le lendemain.   
Dans le 4ème col (ils piquent de plus en plus...), quleques vélos mettent des plombes à me doubler quant ca monte dur. Je m'amuse même à accélérer pour doubler un vélo. Suis joueur  ....mais je ne le ferai plus car il me faut bien deux à trois minutes pour retrouver mon rythme pépère.   
  
Et voilà la 4ème col (84,4 kms, 9h58/10h09, moy : 8,46 km/h), celà doit être une arrivée pour les vélos car c'est gavé de monde et un barrièrage est mis en place. Je tente un plat de pâtes, que la moitié qui passe.... Pareil, pas trop envie du reste (hormis les fraises  ), surtout envie de chaud mais je loupe la soupe et même le café   , pas vu ou pas compris et pleins de cyclistes et accompagnateurs partout. Sacrés italiens    
Je prends 3 gels dans mes poches au cas ou, car il me faudra bien un peu d'énergie, suis encore loin, très loin.....  
  
Et j'attaque la descente, un point de côté arrive, mettra du temps à s'estomper pour être remplacé par un petit mal à l'estomac....Aie, les emmerdes commencent déjà  Pourtant, jusque là, j'ai toujours eu un super estomac et jamais le moindre problème dans mes courses précédentes.   
Sur la ligne de départ, j'avais en tête sagesse et humilité, sur toute la course d'ailleurs. Je pensais également à rusticité qui m'a été suggéré sur le forum. Bon, ça va se concrétiser comment cette rusticité ??? Faudra que je sois digne quand je serais à 4 pattes en train de vomir dans le fossé ?? Je me l'imagine ainsi. Mais, même pas peur car j'ai toujours l'impression d'avancer au même rythme !!! Que l'estomac qui commence à déconner, le reste encore au top ou presque  .  
Et là, en pleine nuit, je tombe sur un petit ravitaillement, avec une machine à café  . Putain, c'est l'Amérique, trop heureux. Je me pose à la table de ravito et je me fais chouchouter, 2 petits cafés l'un après l'autre, des courts, des italiens quoi. Toujours aussi bons. Et des fraises aussi....et toujours du mal à avaler du solides. J'ai abandonné, optant pour un gel (beurk  ).  
Bon, j'ai eu le café mais surtout envie de chaud, une bonne soupe, des cuisses de poulets grillées, voir un bout de bonne entrecôtes même s'ils n'ont pas d’échalote...je m'adapterai    
Malheureusement, rien de tout celà et le reste me rebute. (deuxième enseignement : prévoir des cuisses de poulets sur mon prochain ultra, c'est certain !!).  
Bon, j'en suis où ??? Voilà, le ravito du 101,2 au pied du 5ème col et devant mon 4ème sac    
(101,2 kms 12h07/12h13, moyenne 8,35 km/h) Bon, je ne vous embête plus avec mes stats car plus de montre après. J'avais une montre de rechange dans un sac mais je l'ai loupé     
  
J'oubliais, depuis un moment déjà, on fait le tour de Saint Marin, petite ville toute éclairée posée au sommet d'une colline. On l'a voit, on l'a perd, elle revient et ainsi de suite. Tout est éclairé à fond, à mon avis ils ont du se brancher sur les Italiens   Et le tout sous la pleine lune !!!  
  
Et j'attaque ma quête de mon 5ème sac, deux sommets plus loin après un tout petit ...sur le papier et le premier des deux plus gros. Toujours équipé de mon coupe vent, de mon gilet réfléchissant, changement de t-shirt à chaque sac. Et toujours des vélos, certains même ressemblant à des sapins de Noêl. Et Mario même qui passe en voiture un peu dans chaque chance et qui me ravitaille au vol ...en fraise !! faute de pizzas, de poulets, de soupe....  Me force à avaler un gel de temps en temps, il y a bien longtemps que j'ai arrêté les pâtes d'amande.   
L'estomac ne va pas mieux mais ne va pas plus mal non plus et pour l'instant, cela n'a aucune incidence sur ma course, je progresse toujours à la même allure me semble t il. Et hormis ce soucis léger, tout va encore très bien. Vais-je devoir faire preuve de rusticité ??  
  
Pas beau les addm, je vous sens attendre ce moment avec impatience, pas beau....     
  
J'en suis où ??? Bon, 6ème col passé. J'ignore l'heure. Je sais que le soleil se lève à 5h30 mais quand les premières lueurs du jour commencent à pointer j'en suis où ??? J'ai l'heure car à chaque ravito ils notent l'heure et le numéro de "pectoral" mais rien sur le site de la course encore, ca viendra, ou pas    
  
On va avoir une belle journée, ca promets, et toujours St Marin en visu ainsi qu'une petite tour en haut d'un pic rocheux, magnifique et pour ajouter au plaisr, ca descend !!! EN parlant de celà, c'est le seul endroit où je me fait doubler, dans les descentes.   
Et quand je vois les suiveurs qui font toutes la courses avec leur voiture, quel courage, même les femmes des coureurs. C'est toujours les mêmes qui me double et que je redouble. Bon, maintenant ils attendent allongés dans leur voiture  , il fatigue aussi. Pas moi, ca va encore, pas d'envie de dormir, rien de ce type, la chance. Et j'ai trouvé que la nuit était passé hyper vite (09h00).   
  
Bon, ca commence à sentir bon tout cela surtout que rien de neuf au niveau de l'estomac.   
Tiens, les vélos ont disparu depuis un moment. Celà avait égayé une partie de la nuit, j'en ai même doublé un à trois reprises sur un passage à fort pourcentage, sans me forcer cette fois (économie économie).  
  
Je double même mon 9ème français vers le petit matin ou en fin de nuit. Sans déconner, c'est quoi ce bordel !!! Et me retrouve donc premier français   Double bonne nouvelle car aucun n'a abandonné si je les ai tous doublé (bon, j'imagine que Tristan a lâché mais je suis confiant pour les autres). Et ca me booste, suis encore mort de rire, le sourire jusqu'aux oreilles.   
  
Puis, d'un coup je déchante, le soleil est sorti mais cette fois il nous allume dur. Mon épouse me dira qu'il faisait 28° à 09h00 du mat, je n'ai aucun mal à la croire. Jusque là, je pense que mon allure avait été presque stable, d'un coup tout va chuter, les périodes de marche revenant beaucoup plus rapidement et la vitesse de course chutant proportionnellement à l'augmentation de la température. Ca va être chaud, c'est le cas de le dire    
  
D'un coup, les priorités changent. Jusque là c'était gérer tranquillement tant que tout va bien, maintenant ça va être une lutte sans merci avec le soleil qui nous scotche littéralement à la route. Le chrono m'en branlait déjà mais la c'est pire, je veux juste voir la fin....  
Je ne fais pas plus d'un km environ sans marcher. Et toujours que les fraises qui passent bien quelques bout de banane ou d'orange mais rien de vraiment solide. Me force à manger une pâte d'amende, m'a fallu 2 heures au moins pour la finir en petit bout    
Et troisième enseignement, ma boisson énergétique, poudre préparée dans des sacs congels déposés dans mes 8 sacs. Essayez donc de verser le contenu d'un sac congel dans une gourde. Sur le papier, celà me semblait beaucoup plus simple.....  En pratique, j'en ai foutu plein à côté   
Pourant vous l'avez bien dit sur le forum de tester avant......    
  
Bon, avec tout celà, je ne dois pas être loin du 100 miles. Tiens, j'y suis   Me rappelle même pas de mon temps.  Mon premier 100 miles sur route en plus !!! Bon, j'espère que ca va venir sur le site....  
  
Et voilà enfin le dernier col, juste 4 kms, un des plus facile (par les chiffres) mais sous la canicule. M'ne fou, mon 8ème et dernier sac est en haut et c'est le dernier col. Gooooooooo, 4 kms au courage, en baissant la tête, en s'économisant, marche rapide sous les pics du soleil. J'y suis, trop bon, c'est cool, me reste plus qu'à basculer dans la descente et"faire" la plaine.....  
  
Et la, grosse faute. C'est simple, 9 cols, de 200 à 400 mètres de dénivelé chacun environ. Si je fais le total, ca fait 2600 m de D+, la course annonce 3220 m...  C'était simple à vérifier avant...je ne l'ai pas fait.   
Donc, au lieu de basculer dans la descente, je me cogne 10 kms de montagnes russes (c'est l'impression sur le moment) pour 200 m de D+ environ. Deg....  
Si un jour vous faites cette course, pensez-y, ca monte encore après le passage du dernier col    
  
En plus, revoilà les vélos, mais pas par petits groupes, par essaim oui  , à fond, prenant toute la route ou presque.   
Je commence à me faire raser...une fois ou deux. Je croise également des vélos qui montent dans l'autre sens (spectateurs), sont fous et même des voitures en sens inverse !!!!!!!! Bon, la plupart des vélos roulent à droite mais pas toujours.....  
A ce moment là, je me dis qu'il n'y a que deux solutions : soit je gagne 10 places, soit je finis en vrac à l'hôpital car je ne vois pas d'autre solutions que plusieurs strikes et j'ai la désagréable impression de jouer le rôle de la quille    
  
Et mon épouse qui devait me rejoindre au sommet du dernier col !! Bon, j'ai du passer bien en avance par rapport à l'heure supposée donc je n'ai pas été surpris de ne pas la voir. Par contre, je ne sais pas comment elle va faire pour s'insérer dans le flots de tous ces vélos mêmes si les autres suiveurs y arrivent prenant la queue d'un peloton.  
  
Finalement je la retrouve avant le descente qui fini par arriver     
Elle m'a préparer un bidon, insiste pour que je mange, que je fasse ci et ca, trop aux petits soins, merci    
Bon, je ne l'écoute pas trop, un peu têtu le Popol (rigide comme m'a dit Tristan  ) car j'ai toujours mes mêmes chaussures, et mon même bas, refusant de me changer car tout va bien.   
Et je l'adore encore plus quand elle me donne deux vaches qui rit (à la mode italienne), génial   Bon, ce n'est pas des cuisses de poulets mais ca me fait super plaisir et beaucoup de bien. Et elle m'encouragera à fond jusqu'à l'arrivée. Elle revient de loin car le matin en me cherchant, c'est Pierre Mitev qui l'a renseigné lui disant que j'étais loin devant. Elle a du se lever tôt pour me faire la surprise...et m'a cherché un moment !  
  
Bon, j'en suis où là. A oui, la descente, toujours pas de strike....mais je suis hyper prudent prenant les lacets au large sans la moindre hésitation. Et enfin la plaine où les vélos passeront toujours comme des bolides mais sur la droite, plus de risque pour nous, sauvé......  
Un (gros) soucis en moins mais la canicule ne nous a pas oubliée. Me tarde de voir mes temps intermédiaires sur ces dernières portions  car maintenant il y a plus de marche que de course, et je ne sais même pas si j'arrive à 8 km/h en courant. Mais bon, l'essentiel est ailleurs, je m'approche, je m'approche, ca commence à sentir bon    20 kms, 15 kms.... Je vais y arriver c'est clair !  
  
Et quelques cyclistes nous encouragent aussi, toujours un ou deux dans chaque pelotons à nous crier "Grandé", Bravo ou Bravé" , c'est con mais ca fait du bien.   
  
Un coureur italien (spectateur) m'accompagne sur 6 ou 7 kms, on discute même si je ne comprends pas l'Italien et lui pas le francais  , il m'encourage me dit son prénom (j'ai oublié  ) et s'adapte à mon rythme, refusant même quand je lui donne à boire. Il n'a rien pris à un ravitaillement mais s'est lâché au second   , tu m'étonnes avec cette chaleur, avant de me laisser pour les derniers kilomètres.   
  
Avant dernier ravitaillement à 10 kms de l'arrivée, le prochain et dernier est 4 kms plus loin. J'en ai la chair de poule, déjà, 10 kms avant, j'en frisonne, je suis bien, alternant toujours la marche et la course très lente  , mon épouse est aux petits soins et me donne sur mon insistance le drapeau tricoloreà 8 ou 9 kms de l'arrivée. Elle me dit que c'est trop tôt, j'insiste et je gagne   . Je le noue autour de mon cou, il pend presque jusqu'au sol derrière moi, j'en pleure quand je le mets et cette fois j'ai vraiment l'impression d'être immortel, un grand et beau moment..........  
  
La mer se rapproche, c'est tout bon, ma femme s'en va pour gagner l'arrivée, elle arrivera 20 mn après moi, impossible de se garer, circulation, cyclistes, etc...  
Et dernière petite montée pour passer sur une route, une grande boucle , une ligne droite avec les panneaux 200 et 130 pour les vélos, je cours depuis un bon kilomètre et il m'en reste un, qu'il est beau celui là    
et enfin la dernière ligne droite, avec un barrièrage pour les cyclistes et pas mal de spectateurs agglutinés. Tous m'encouragent avec mon drapeau, c'est géant, cette fois le sourire est intégral, je serre un point, les larmes aux yeux sur ce dernier 500. Je vole, c'est magique et Mario est toujours là, il m'attend sur la ligne que je franchi après avoir dénoué mon drapeau et étendu ce dernier      
  
Que c'est bon ces moments, que c'est bon.....Heureux, tout simplement Heureux.   
Tristan est là, ainsi qu'un autre français (j'ai oublié son nom...excusez moi). Mon épouse me rejoint et je tourne   
encore aux fraises et à la boisson gazeuse     
  
Je profite de ces quelques moments de félicité avant de partir à la douche.   
Mon estomac n'a pas été trop méchant avec moi même si je suis fiévreux sur la ligne d'arrivée. Première fois que je ne bois pas de bière après, pas envie, mais pas envie du tout, fièvreux, en vrac, faim mais rien ne me fait envie.   
  
Retour à l'hôtel douche puis plage avec mon épouse et Tristan. Je m'allonge dans le sable, impossible de dormir, je suis sur mon nuage. Je vais tremper les pieds dans l'eau mais je grelotte alors que d'autres se baignent. Retour sur la serviette puis j'abandonne mon épouse pour aller manger deux glaces à l'eau, enfin quelque chose de vraiment frais.   
  
Puis retour à l'hôtel, petit coup en terrasse mais pas d'alcool pour moi, en vrac. Repas, remise des prix et dodo qui ne viendra pas....Pas grave, suis trop heureux.   
  
Lendemain matin, toujours un peu nauséeux au petit déj. La famille FATTON nous invite à leur table. Julia me fait part qu'elle a stressé quand elle s'est retrouvée devant l’ambulance en dernière position ou presque. Et mon épouse qui demande à Christian "Vous en faites beaucoup des courses ?"   J'ai adoré, nature, on ne se prends pas la tête, des amateurs !!!!  
  
Et voilà, mon premier 200 kms route touche à sa fin, une belle fin, une dernière accolade à Mario et c'est parti avec des étoiles plein la tête.   
  
Un grand Merci à lolo07 (il doit se demander pourquoi   ), c'est lui qui m'a mis la puce à l'oreille dans mon post 200 kms et + quand je cherchais une course ainsiq ue pour son CR, tous les autres auteurs de CR sur la Nove Colli, à Gilles Pallaruello, correspondant français pour la course qui a répondu toujours avec gentillesse à mes questions et interrogations pratiques. Je ne trouvais pas d'avion, j'étais prêt à laisser tomber et il m'a donné la bonne compagnie avec le bon lien que je ne trouvais pas....ca ne tient pas à grand chose des fois. Il m'a également donné plusieurs liens pour des CR sur cette course.   
  
Merci à vous tous pour vos différentes contributions sur ce site, je suis arrivé novice il y a quelques temps, je suis toujours novice car j'ai toujours besoin de conseils (on est plus intelligents à plusieurs), encore merci aux Brivistes qui ont largement inspiré ma tactique de course.   
Désolé pour la rusticité....pas eu besoin de trop piocher de ce côté là.  
Merci à Nine pour ses conseils d'entraînements qui en plus de me convenir, s'adapte bien à ma personne.   
  
En conclusion, une belle expérience, suis encore sur mon nuage même si j'ai repris le boulot comme un fou.   
L'entraînement a été facile, le seul petit hic était de faire l'impasse sur "mon" Belvès  (comme quoi on retient toujours de ces expériences malheureuses), toujours du plaisir, plaisir qui a été décuplé ce bien beau week end.   
  
Le seul point négatif, j'étais nauséeux pendant 36 heures après l'arrivée . Les jambes vont bien, suis juste descendu de l'avion en marche arrière plus par prudence que par besoin. Une seule ampoule sans conséquence en gardant les mêmes chaussettes et chaussures toutes la course.   
  
Et le point positif, j'en enfin bu ma première bière depuis l'arrivée ce midi      
  
Vivement la prochaine, au second semestre, je n'ai pas encore fais mon choix (GRP160, Millau, Le Léman, un 24 heures même si je suis plus réticent préférant une grande boucle  ou autre)...  
Si vous avez des idée, je suis preneur !  
  
Pas de relecture, j'envoie, c'est bien assez long pour moi que de rédiger tout celà mais que du plaisir et j'aurais largement le temps de le relire plusieurs fois ............  
   
Et à la santé des ADDM    
  
CIAO

Ils nе cоurеnt раs cоntrе lеs аutrеs mаіs роur еux-mêmеs. Ils sеmblеnt dіfférеnts dе nоus : іls роssèdеnt lа sérénіté dеs sаgеs, l'еnvіе dеs еnfаnts, lа cараcіté dе sе surраssеr. Lеur drоguе еst lе 100 kіlоmètrеs, lе рlаіsіr dе cоurіr реndаnt dеs hеurеs. Ils gоûtеnt іntеnsémеnt lе раrtаgе, lа chаlеur humаіnе еt chаquе cоurеur еst unе hіstоіrе vіvаntе.