

GRAND RAID LA REUNION , MARATHON DE RENNES , TRAIL DES MOULINS A PLOEUC, ET MILLAU : LES TEMPLIERS, TRAIL PICOTOUS

WEEN-END BIEN ACTIF CETTE FOIS-CI . CAR DEJA DEPUIS JEUDI SOIR , NOUS AVONS ETE UN GRAND NOMBRE SUR LA PLANETE TRAIL A SUIVRE LE RAID A LA REUNION QUI EST A PEU PRES REUSSI AU NIVEAU RETRANSMISSION POUR NOUS QUI ETIONS LOIN DE TOUT CA .ILS ONT FAITS UN TRUC PAS MAL SUR FRANCE « o » ? ET SINON IL Y AVAIT FACEBOOK .MAINTENANT POUR TOUS CES VAILLANTS GUERRIER UN SEUL MOT : REPOS .CAR ILS SONT TOUS FORTS CES BRETONS .PARTICULIEREMENT STEPHANE VETIL BIEN SUR QUI NOUS A FAIT UN TRUC DE FOU EN REMONTANT TOUTES CES PLACES (ON ATTEND TON PETIT RECIT QUAND MEME)..... .





dimanche matin aussi , il y avait le marathon vert de rennes : [petite video](#) .

1- nous avons stéphane labat sur le marathon qui nous a fait une belle prépa et qui fini très honorablement son 42.195 bornes avec 1569 coureurs .Stéphane 236 ème a mis 3h09 mn !! bravo à toi .

son récit:Bon voila ! Premier marathon fini! 🥰 ☐ 🥰 ☐ 🥰 ☐
c'est quand même une epreuve a part cette distance !

Donc ce matin apres une nuit a l'hotel (entrecoupée d'une insomnie d'une bonne heure et demi) reveil a 5h20 pour le pti dej (depart a 9h le marathon et vue la distance faut pas jouer avec l'alimentation) donc ensuite retour a la chambre pour finir de preparer le tenue et se poser un peu avant de ressortir trottiner legerement pour s'echauffer (il faisait froid ce matin!!) ensuite direction les sas de depart et depart donc a 9h . La premiere partie de course s'est super bien passée j'étais super a l'aise et l'allure était facil à tenir (la première moitié de ce marathon est plutot facil!) et on etait en groupe a 4-5 a se relayer car on avait

regulierement le vent soit de face soit de côté. Je guettais les temps de passage et au semi je passe en 1h26 soit 4 Minutes d'avance sur mon objectif a ce moment la. Puis vient le 28 eme km.. une montée bien plus costaud que les faux plats qu'on avait rencontrés jusque la, du coup le petit groupe ou j'étais on s'est un peu disloqué, et là impossible de bien gerer ce vent j'ai ralenti un peu pour me laisser rattraper par un autre groupe qui remontait sur nous depuis quelques temps deja, je suis rester un peu avec eux mais leur gestion etant en negative split (pour ceux qui ne connaissent pas ca veut dire que le deuxieme semi du marathon doit etre plus rapide que le premier) du coup leur allure se situait a ce moment la a environ 3'55 du km 🤔 ☐ au niveau du 30 eme km.. donc trop rapide pour moi a ce moment la. Je me suis retrouvé seul a lutter contre le vent car ensuite du 30 eme jusqu'à l'arrivée c'était vent de face non stop 🌀 ☐ 🌀 ☐ 🌀 ☐. Puis succession de bon faux plats puis vent de face, difficile de tenir l'allure , j'ai temporisé mais vers le 33 eme les muscles commençaient a etre raide donc j'ai du alterner quelques temps de marche suivit de temps de course pour empêcher les crampes de venir.. donc j'ai gerer comme ca jusqu'à l'arrivée, a 2 km de la fin il y avait davantage d'animation sur le parcours Et comme on arrive ben on met le cerveau sur off et on essaye d'accélérer... dernier km en 4'24 j'aurai peu etre du mettre le cerveau sur off un peu plus tot? 😊 ☐ impossible de ne pas courir avec le smile sur la fin car je me disait que je bouclait mon tout premier marathon en ayant réussi a gérer la fin de course. Du coup je fini en 3h09 mon tout premier marathon ! Mon objectif etait 3h ben on retentera une autre fois! 😊 ☐ apres la course j'ai filé au stand des kinés, ben il etait temps que j'arrive car en attendant mon tour (j'ai pas attendu longtemps) ben voila les crampes... ouf j'etais au bon endroit!!!

Donc voila je suis MARATHONIEN !!!

C'est une course riche en émotions car faut etre bien pret pour se confronter a cette distance sur route, donc une grosse prepa pour habituer le corps à supporter ces efforts !

En tout cas ca donne de grosse sensation, franchir cette ligne d'arrivée c'est un mélange de soulagement, de contentement de fatigue de plaisir et de fierté a la fois, je conseil a tout coureur a pied qui se tate de bien se preparer et d'en faire au moins un une fois! 🤗 🤗

2- il y avait aussi les filles qui y étaient : **isabelle revel** , **françoise pécheux** , **mathilde guyomard**, et **fabienne le-goff** ,**élodie labat** sur « la féminine YVES ROCHER »



(je n'ai pas de photo de élodie !!)

1375 coureuses présentes sur ce 8 km :

- 185^{ème} élodie en 41'
- 283^{ème} isabelle en 42'31 »
- 554^{ème} mathilde en 45'42 »
- 856^{ème} françoise en 48'32 »
- 881^{ème} fabienne en 49'05 »

bravo à vous tous et toutes

EN MOINS GRAND NOUS ETIONS PAS MAL AUSSI DU CLUB A PLOEUC POUR LE TRAIL DES MOULINS OU NOUS SOMMES TOUS REPARTIS AVEC CHACUN NOS 5 KG DE PATATES .BELLE AMBIANCE SYMPA .PLUSIEURS PARCOURS , UN PEU JUSTE PAR MOMENT EN BALISAGE JE TROUVE .

[LE PARCOURS DU 24 SUR CE LIEN](#)

Course **Trail 14 km** (**146** coureurs) :

- 7 ème jb routier en 59'37 »
- 75 ème erwan piccolo en 1h18'03 »
- 87 ème jf lessard en 1h20'24 »
- 111 ème véronique valo en 1h26'07 »
- 133 ème cindy urvoy 1h31'44 »

Course **Trail 24 km** (**62** coureurs) :

- 11 ème jf valo en 1h57'27 »
- 18 ème christophe harnois en 2h02'37 »
- 26 ème pascal clément en 2h09'04 »
- 39 ème prisca EHRHARDT en 2h14'32 » (podium)
- 41 ème jean-luc pécheux en 2h16'51 »
- 48 ème erwan hellio en 2h23'39
- 58 ème aurélie briand en 2h31'24 »



ET ENFIN NOUS AVIONS AUSSI LES TEMPLIERS A MILLAU OU LES 2 COMPERES PIERRE LITALIEN ET PIERRE VETEL SE SONT AVENTURES SUR UN 38 BORNES QUI N'EST PAS DE TOUT REPOS .ILS L ONT MALGRES TOUT FINI BIEN SUR ET VISIBLEMENT CONTENT DE LEUR PERFORMANCE .

MARATHON DES CAUSSES

- > Départ : 12h 15
- > 38 km – 1580 m+
- > 900 coureur



Festival des Templiers 2017 – Endurance Trail

1350 coureurs ont pris le départ, ce matin, de l'Ultra Pionnier.

Le Festival des Templiers s'est ouvert ce matin avec le départ de la première épreuve des 14 courses du programme aveyronnais : l'Endurance Trail (100 km, +/- 4900 m), l'Ultra Pionnier sur les sentiers métropolitains.

Parmi les partants, Emmanuel Ripoché, vainqueur en 2012. » C'est mon troisième départ, explique-t-il. J'ai déjà fait les Templiers (9e en 2007), mais maintenant, je préfère ce format de course. Il me correspond mieux. »

Vainqueur l'an passé du 100 Miles du Sud de la France en moins de 24 h, Emmanuel préfère aussi les distances de plus de 100 km en nature » parce que l'on a plus le temps d'apprécier les paysages « . Cependant, il reste un compétiteur. » Le vainqueur sera celui qui craquera en dernier ou qui sera le meilleur à gérer les coups de moins bien... » Et de citer comme favori : » Pascal Giguet « .

L'Endurance Trail est l'ultra-trail idéal pour débiter dans la discipline » 100 km et plus « . Nombreux étaient ceux qui des » novices » au départ. Parmi eux, Patrick Renard, vainqueur

de la première édition de la Grande Course des Templiers en... 1995. Également lauréat en 1997, le double vainqueur du trail de référence en France avait les yeux qui pétillaient, ce matin au départ. » C'est une découverte pour moi, car c'est la première fois que je vais courir aussi longtemps. Je pars donc dans l'inconnu. Mais c'est aussi l'occasion de découvrir de nouveaux paysages... » En trois phrases, Patrick a résumé ce que peut être un ultra en nature : le meilleur moyen pour découvrir une région en avançant dans les paysages...

839 PARTANTS :

- 136 ème pierre vetel en 4h50'38 »
- 137 ème pierre litalien en 4h50'39

c'est bien vous vous etes attendus , vous aviez peur de vous perdre ???

ET oups un oubli !! avec le trail des picotous à mégrit :

La première édition du trail des Picotous à Trédias, près de Dinan (22), a été une réussite. « **Pour une première, nous sommes très satisfaits. C'est bien de concrétiser. Nous avons fait une grosse pub. Et la présence des coureurs de notre association dans les autres courses a fait que beaucoup ont voulu nous rendre la monnaie** », commence Jean-François Gaultier.

Le président de Breizh Reder, après avoir vu 244 coureurs franchir la ligne sur le 15 km et 117 sur le 7 km, plus une cohorte de marcheurs, relance : « **L'expérience sera renouvelée. Nous ne pensons pas à des distances allant au-delà de 23 km. Déjà essayons de faire aussi bien l'année prochaine** ». Rendez-vous est pris !



Course Trail de Rocherel (117 coureurs) :

- 36 ème loic ramel en 38'53 »

Course trail des Picotous (244 coureurs)

- 23ème christophe guilloux en 1h07'46 »
- 104 ème dominique cherdo en 1h19'17 »
- 110 ème sébastien hermange en 1h19'37 »
- 160 ème christophe hermange en 1h26'28 »



