

# MARCHE T3TEAM , TRAIL ST DONNAN ET DU PAIN CHAUD

LE VENDREDI 23 FEVRIER A EU LIEU UNE MARCHE NOCTURNE QUE POUR LES MEMBRES T3TEAM , UNE SORTIE DONC DANS LES SENTIERS ENVIRONNEMENTS PAR UN LEGER FROID DE CANARD QUI S'EST BIEN EMPIRE DEPUIS .....A L'ISSUE DE CELLE-CI LA SOIREE S'EST ACHEVEE AUTOUR D'UN VERRE ET DU PETIT CASSE-CROUTE QUI VA BIEN .



---

## TRAIL DE ST DONNAN :

SUR CE TRAIL QUI APPAREMENT ETAIT ASSEZ CHAUD AU NIVEAU BOUILLON !! EN MEME TEMPS CETTE ANNEE ON EST BIEN SERVI DE CE COTE LA .

SUR LE 22 BORNES AVEC 124 COUREURS PAS GRAND MONDE MISE A PART **CHRISTELLE VETIL** FINIE 95ème en 2h24 .bravo christelle .



4

---

## TRAIL DU PAIN CHAUD :

UNE BELLE ORGANISATION POUR CE TRAIL NOCTURNE AVEC UNE BELLE PARTICIPATION AUSSI .UN BON NOMBRE DE COURSES POUR PETITS ET GRANDS .AUSSI UN CANICROSS ET UN 9 BORNES OU C'EST TOUJOURS CHAUD AVANT LE DEPART OU L'ON ENTEND MEME PLUS LE SPEAKER , VU COMMENT LES CHIENS GUEULENT VOIR SE FRITENT ENTRE EUX !! .

SINON SUR LE TRAIL EN FAIT UNE BOUCLE DE 9 BORNES ET DONC UN 9KM ET UN 18 KM EN COURSES .UN PARCOURS TRES RAPIDE CAR DEJA ON PART SUR UNE DESCENTE EN ROUTE .ensuite des portions assez longues en montées régulières avec bouillon plus ou moins important .un trail de nuit assez technique par endroit malgré tout ,mais rien de méchant .donc en gros un bon trail .en plus à l'arrivée une bonne soupe mais avec un froid de canard aussi .

sur le 9 bornes :343 coureurs

– 85 ème sébastien hermange en 51'03"

– 143 ème christophe hermange en 57'11"

sur le 18 bornes: 126 coureurs

- 31 ème en 1h34'17"
  - 92 ème aurélie briand en 1h55'22"
  -
- 

Et pendant ce temps les filles s'entraînent pour le marathon de paris qui est presque dans un mois !!!!! . Nous avons aussi une randonnée vélo route :LA PLAINTEL-PLAINTEL ,avec franck noirot et alexandre valo qui sont allés "se les cailler" sur leur vélo route !!!





BRAVO A TOUS