



# TRAILDU FACTEUR

MAXOU (46)

Le 27 Avril 2014

Ce week-end direction le Lot et Cahors plus précisément pour participer à un trail à Maxou-Brouelles (10 km à Nord de Cahors).

Je me suis inscrit au trail du Facteur où les épreuves suivantes sont présentes :

- ✓ Trail de 22 kms.
- ✓ Trail de 12 kms.
- ✓ Une randonnée de 10 kms.
- ✓ De la marche nordique.
- ✓ Des courses enfants.

Je me suis inscrits le Jeudi soir sur le 22 km sponsorisé par un fabricant de produits régionaux « Mémé du Quercy ». J'avoue ne pas avoir regardé le dénivelé avant de m'inscrire et je m'aperçois qu'il y a tout de même 1200mD+/D-. Cela me fera une belle sortie longue et un bon entraînement.



Dès arrivé sur le parking, je me rends compte que je pourrais terminer au mieux deuxième car Thierry Breuil est présent. Nous sommes 120 concurrents au départ de ce trail à 9h. Je pars correctement et ça monte tout de suite.

Les récentes pluies ont rendues les chemins un peu glissants et il faut être vigilant sur ces appuis.

J'ai vite très chaud et je transpire à grosses gouttes sur ces premières côtes. Le temps pour moi d'enlever les manchettes, le buff et la veste, c'est reparti. Une fine pluie arrive et me fait du bien.

Vers le km 5, on passe sous l'arche d'arrivée une première fois et c'est reparti. A partir de 10 kms de course, je me sens beaucoup mieux. Je rattrape de plus en plus de coureurs dans les côtes. Je me suis fait une frayeur car je me suis trouvé sur le même parcours que les coureurs du 12 km mais c'était normal.

Les sentiers sont très techniques car il y a plusieurs descentes avec des cordes. Il y a beaucoup de monotraces. Ça ressemble aux Templiers et les paysages sont superbes (montées/descentes de Causses).

Je termine ce trail en bonne forme et en revenant progressivement sur pas mal de coureurs. De bonnes sensations. Je n'ai pas été très rapide en descente mais j'essayais une nouvelle paire de chaussure et une nouvelle paire de semelles orthopédique. Il m'a fallu un peu de temps pour retrouver quelques sensations. Au final pas de bobo n'a été constaté.

Je termine la course avant Lucy qui montre sa médaille au coup (elle vient de participer à sa première course...Ce n'était pas prévu).

Merci aux bénévoles d'avoir concoctés ce magnifique parcours et pour l'organisation. Le gagnant est Thierry Breuil et je termine loin de la deuxième place.....

[Voici le récit en vidéo](#)

Stéphane