

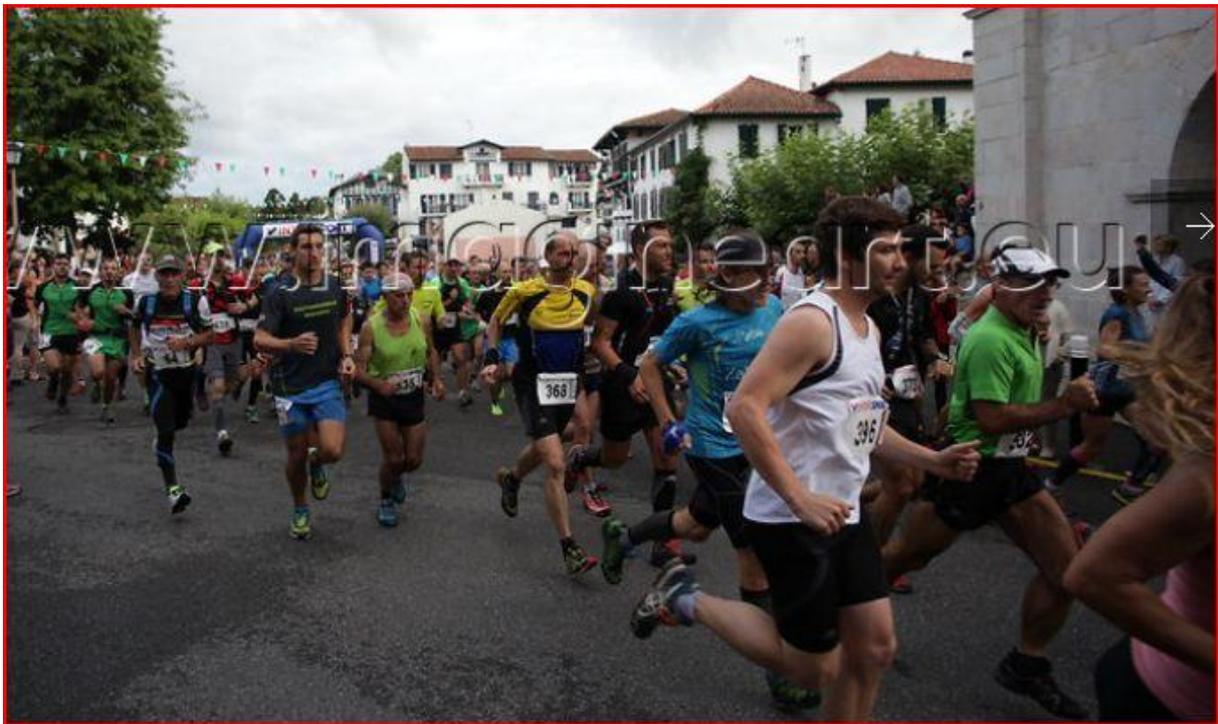
LA COURSE DE LA RHUNE - Dimanche 9 Août 2015 -

Course de montagne situé à ASCAIN dans les Pyrénées, près de ST JEAN DE LUZ.

En vacances dans le coin, un petit trail pour démarrer sera très bien.

Une distance simple de 13 km avec un parcours aussi simple : un aller/retour entre la place du village d'ASCAIN (altitude 25m) et le sommet de la RHUNE (altitude 900m). Pour les connaisseurs, il s'agit du petit train de la Rhune qui monte à ce sommet.

Le départ est donné à 9h00 pour 700 participants.



Les 6,5 km de montée : allure plutôt faible, des coureurs marchent dès la 1^{ère} côte. Je souffre des cuisses dès le début, normal, j'ai l'habitude maintenant. Chemin caillouteux, pente toujours régulière avec pour le dernier kilomètre, une « patate » soit une piste noire bosselée en hiver ; mains sur les genoux pour ne pas les mettre par terre. Les cuisses sont chaudes, je vais partir...

Arrivée au sommet, ravitaillement, douche, sauna, massage, femmes nues... Bref pas le temps de s'arrêter, on relâche les freins et à fond pour 6,5 km de descente : pratiquement le même parcours qu'à l'aller. Les cuisses font l'amortie, les pieds brûlent et les ampoules commencent à éclairer.

En descendant, je suis encouragé, allez Tours' N Aventure, quelle surprise ne connaissant personne. Jérôme Stipa, tourangeau en vacances également et préparant la diagonale, s'entraîne sur le parcours. On en profite pour parler, de quoi, ben de la diag pardis.

Arrivée assez accueillante, suivi d'une bonne mousse pour le réconfort de nos efforts...

Résultats : sur 700 arrivants (le 1^{er} : 1h 02mn), je passe en 1h32mn en 163^{ème} place

J'avais déjà participé à cette course en 2004, avec Chantal et Didier, pour le même parcours, 1h26mn j'avais mis. Et oui, j'ai 11 ans de plus...



DISTANCE	VITESSE (max 20,5)	ASC	DSC
 13,33 km	 8,6 km/h	 860 m	 860 m
DURÉE DE L'ASCENSION	DURÉE DE LA DESCENTE		
 0:59'23	 0:32'28		