
TRAIL DES CASTORS SAMEDI 15 AOÛT 2015

LAVAUSSÉAU (86)

Marie Do, Franck et Claude présents sur le 45 km du Trail des Castors.

Les deux gardes du corps préparent Marie Do pour la Diagonale..., Franck passe prendre Marie Do chez elle à 4h et sur le terrain nous encadrerons la petite jeune sur les 45 km.

187 à prendre le départ 96 sur le 12 km, 62 sur le 45 km et 29 sur le 80km. Plusieurs sont présents de Royan du Mans et Nantes dans le cadre de leur préparation à l'UTMB et la Diagonale...



Pour nous trois départ à 6h30. Pour gagner le site du départ nous traversons la tannerie petite visite sympa. Il fait à peine jour ça se bouscule un peu dans le première montée sous les arbres mais ce sera la seule fois vu la faible participation.



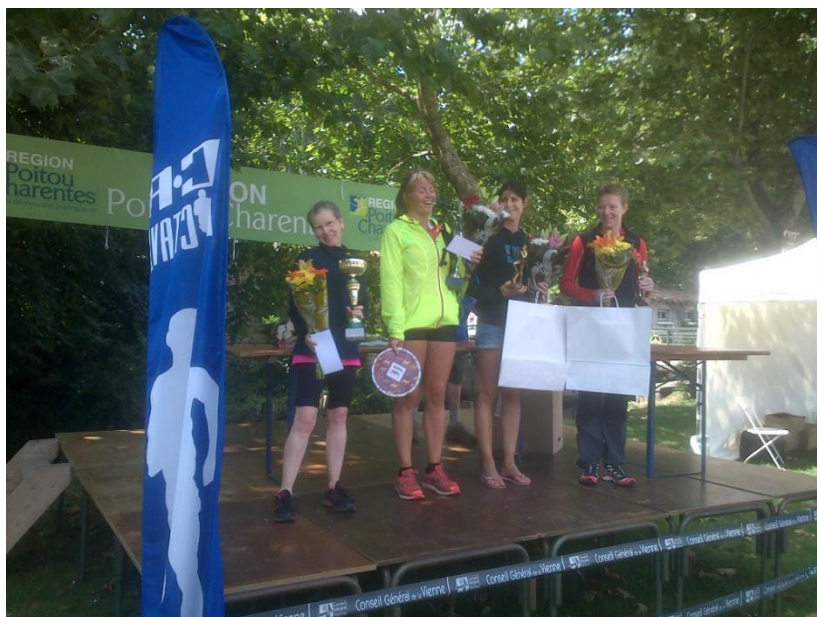
Dans l'ensemble un beau parcours, un dénivelé de 490 m, des passages de rivière, des chemins forestiers, terrain souple avec les pluies de ces derniers jours.

Trail en autonomie complète juste de l'eau au 20 éme km et un très petit ravito à l'arrivée !!! nous ne sommes pas à l'Even Trail ! un peu dommage pour 30 € d'inscription.





Nous terminons par le gué !!



BRAVO Podium Marie Do première V2 F



Après le podium un bon repas à l'arrivée et la kiné pour Marie Do

1 Mickaël Martin remporte le 45 km en 3 h 12'05.

28 Franck Karaoui 4h43

45 Marie Do Pichon 5h25

46 Claude Berthouin 5h25