

Trail hivernal Sancy 2017 - 20km Clément Charpillet



2^{ème} participation pour ma part à cette édition du trail hivernal du Sancy qui cette année porte bien son nom !

La neige tombe depuis 2 jours et l'arrivée sur le mont-dore est périlleuse (chainage dans 30 cm de neige fraîche ...)

Soirée toujours sympa au gîte de la roche aux fées à la Bourboule et départ matinal pour rejoindre le départ

Super organisation et grosse ambiance avec un bon paquet de neige fraîche dès le départ qui sera retardé de 30mn à cause des conditions climatiques.

La course part en sprint dans les rues du mont-dore et une fois la première côte attaquée dans le lotissement cela se met à marcher. Impossible de doubler avec la neige. La montée jusqu'au lac du guéry va malgré tout se faire à un rythme assez soutenu.

Passé le 1^{er} ravitaillement, les espaces se créent avec le dédoublement des parcours (20 / 30km) et le temps est avec nous (on a même droit à quelques petites éclaircies)

J'ai vais pouvoir commencer à courir même s'il faut être hyper vigilant ou on pose les pieds et essayer au maximum de ne pas sortir de la trace surtout dans la montée vers le puy de chantauzet.

La descente en forêt est un pur moment de bonheur et de plaisir: se lâcher et courir détendu dans la neige fraîche; c'est presque de la glisse

Pause ravitaillement dans la vallée au Marais, j'en profite pour boire car mon tube de gourde a gelé...

Puis c'est reparti pour la 2^{ème} montée vers Rigolet avec des jambes déjà un peu plus dures pour tout le monde.

Dernière partie du parcours en forêt très sympa avec une dernière descente en sprint sur l'arrivée pour un accueil très chaleureux.

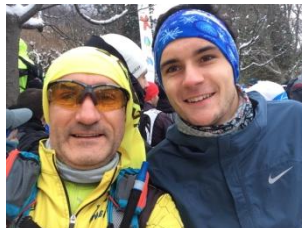
La séance massage à l'arrivée va faire un bien fou car les crampes commençaient à s'installer

Super course au final avec beaucoup de plaisir

Je finis 282^{ème} / 911 en 2H55, et 15^{ème} V2M

Mon fils Pierre, finit 947^{ème}/911 et 4^{ème} ESM

Va falloir tester la version estivale !



Distance 20.12 km	Chronométrage Allure Vitesse	Altitude 902 m	Dynamique de course à pied 140 ppm
Distance	2:55:56	Gain alt 909 m	Cadence moyenne 247 ppm
Calories 1,396 C	Temps	Perse d'altitude	Cadence maximale
Calories	2:55:56	1,008 m	0.84 m
	Temps de déplacement	Altitude minimale	Longueur moyenne des foulées
	2:55:56	1,468 m	
	Temps assis	Altitude maximale	
	8:45 min/km		Température
	Allure moyenne		13.2 °C
	8:45 min/km		Température moyenne
	Allure moyenne en déplacement		9.0 °C
	4:18 min/km		Température minimale
	Mémoire allure		16.0 °C
			Température maximale



COURSE À PIED TOUT TERRAIN ▾ PAR CHARPILLET LE 15 JANVIER 2017 @ 09:33



Trail hivernal sancy 20km

Type d'évènement: Sans catégorie ▾ Parcours: - ▾ Equipement: [Ajouter](#)

20.12 km

Distance

8:45 min/km

Allure moyenne

1,396 C

Calories

2:55:56

Temps

902 m

Gain alt

