



CR TRAIL DU SANCY 2019

Le week-end du 21/22 Septembre 2019, déplacement au Sancy pour le TNA. Tous les ans une plus ou moins grande délégation du TNA se rejoint au Mont Dore pour défier le Sancy.

Cette année une petite (mais costaude) délégation se déplace. Voici la composition de la TEAM :

Traileur/Traileuse	Distance	Commentaire
Claude BERTHOUIN	34km + 20km	Le 34 à donf, le 20 en récup avec Martine 😊
Martine BERTHOUIN	20km	En reprise avec Claude
Franck KARAOUI	34km	En préparation des hospitaliers
Pascal PONT	34km	En test de sa condition physique
David MINSO	34km	Trail récup de fin de saison 😊
Patricia GIRARD	N/A	Blessée donc accompagnatrice de son Titom
Hugo LARBALETRIER	N/A	N'a pas pu prendre le dossard à Patou donc gestionnaire de l'intendance à Tom
Mallaury	N/A	En test de l'ambiance TNA
Michel LUCE	60km	Un ami breton en prépa de la diagonale des fous
Eric FOMBEUR	60km	Incognito sous les couleurs des foulées
Hugues-Marie	60km	Venu faire une petite promenade dans le top 10
Christèle BOURDAIN	34km	Incognito sous les couleurs des foulées
Thomas CHEVRIER	34km	Venu améliorer son temps + Prépa Hospitaliers

Les objectifs étant maintenant clairs, le déplacement peut avoir lieu. Nous serons hébergés au village vacance de Prade la Haute (à 1 km du départ).

On commence à connaître un peu le Sancy, du coup je vais faire light sur la course pour ce CR. Voici un résumé donc du week-end et du respect des objectifs de chacun.

Claude a parfaitement géré son 34km. Parti de trop loin il n'arrivera pas à rattraper la tête de course. En revanche il accompagnera de manière admirable Martine qui finira le 20km le dimanche sous un déluge...

Martine a bien supporté Claude pendant 20km car ils sont arrivés ensemble sous la pluie. Une bonne reprise pour elle malgré de belles crampes lors du repas de fin de course... Ps : Désolé trop dur de vous attendre sous les trombes d'eau, on était à l'abris...





Pour **Franck** c'était certainement la course de trop. Même s'il a bien fini, un peu de repos pour le corps et le mental lui feront du bien. Il reviendra sur sa prochaine course avec la hargne d'un chien fou devant un os, c'est sûr !!!



Pascal a commencé sa course avec Franck puis a fait une accélération progressive à mi-course pour finir en sprint tel un beau-gosse triathlète de 18 ans. Cela lui vaudra une petite frayeur car les jambes commençaient à le piquer un peu.



David a lui aussi fait une course en négative split (hé oui le TNA you must learn english to understand !!!). En effet après un départ prudent il passera la seconde moitié de sa course à remonter du peuple.



Patou a parfaitement assuré son rôle de coach (mais bon c'est normal c'est Ma Patou...) et m'a remis un petit coup de boost à la Croix Saint Robert.

Hugo lui a pu tester son drone fraîchement acheté dans des conditions de vent assez extrêmes (pour un drone). Bah oui il venait me faire assistance mais comme prévu je ne me suis pas arrêté taper de la goule aux ravitaillements. Sur 34km on peut se permettre, sur un ultra... un peu moins.



Mallaury a assisté Hugo dans le pilotage du drone. Hé oui car derrière chaque homme... il y a une femme.

Michel s'est très bien intégré au groupe. Il n'avait pas trop le choix, c'était le seul breton et puis sinon il rentrait à pied !!! En tout cas super bonhomme, très bon coureur, au top quoi. Michel quand tu veux tu viens au TNA. Tu as vu c'est quand même bien mieux que les petits clubs bretons 😊.



Eric a tout d'abord été le coach du samedi pour les foulées mais pour nous aussi. A la croix Saint Robert il me dit : « Moins d'une heure 30, c'est parfait ça !!! ». Ensuite le dimanche c'était sa course et là nous avons vu un super Cabri descendre. Honnêtement c'est à voir !!! En tout cas il a fait une super course lui aussi.

Hugues-Marie... Ha Hugues-Marie. Que dire... Tu as été encore une fois magique !!! Pour une fois il avait son sac de prêt la veille, il était à l'heure pour le départ, tout était prêt. Et là, BIM !!!! La tuile. Les chaussures trop petites.... 😊 Du coup il a dû ralentir la cadence car il avait mal aux pieds. Ps : Petit conseil pour les débutants en trail comme Hugues-Marie, quand vous commencez à faire du long, pensez que vs pieds gonflent pendant l'épreuve et qu'il faut prévoir la taille de chaussure en conséquence. Malgré ce petit problème il fera une superbe place au général (encore une fois).



Christèle est arrivée avec le sourire de sa course. Cela faisait longtemps qu'on ne l'avait pas croisé. Cette fois-ci on espère que ton retour sur les courses c'est pour de bon !!!

Et moi-même (**Tom**), bah j'ai passé un super week-end avec l'équipe présentée au-dessus. TNA ou pas, incognito ou pas, super week-end avec les copains. J'ai amélioré mon temps de plusieurs minutes mais je suis toujours derrière le temps de Julien (#Degoutté...). Mais bon c'est certainement à cause du vent...



Les résultats

Traileur/Traileuse	Distance	Cl Cat	Cl Général	Temps
Claude BERTHOVIN	34km	21 M3	892	6h51
	20km	23 M3	755	3h58
Martine BERTHOVIN	20km	21 M2	754	3h58
Franck KARAOUI	34km	86 M2	826	6h36
Pascal PONT	34km	50 M2	594	5h52
David MINSO	34km	227 M1	676	6h04
Michel LUCE	60km	3 M2	51	8h02
Eric FOMBEUR	60km	5 M2	128	8h56
Hugues-Marie	60km	19 SE	31	7h35
Christèle BOURDAIN	34km	27 M1	606	5h53
Thomas CHEVRIER	34km	59 SE	96	4h20



Il y a toujours de la bière pendant les sorties TNA, non ?

FORZA TNA