Déjà les premiers cross chez les pompiers. **Patrick Le Gouguec** nous raconte sa course : " *Le départ à eu lieu dimanche 17 à 10h30, temps idéal pour un cross, mais il fallait bien s'échauffer, me concernant 3/4 d'heure de footing avec quelques lignes droites et de PPG. Nous étions peu nombreux, 80 à 90 coureurs toutes catégories confondues (sénior et junior H , VH1 et VH2) .....*

J'ai eu d'assez bonne sensation mais manque de jus vers la fin. Mon allure je pense 4'15/4'30 au kilo, parcours assez roulant malgré une bonne cote de 200 m à passer 2 fois. je finis en 44' pour une distance annoncée de 9 km mais je pense qu'il y avait 10 bornes, avis partagé avec la plupart des concurents.

Ma place 26 ème au scratch et 2éme VH2, le 1er est à 1'30 devant moi.