

Mon premier ultra trail

Par Silvain Ducros

Ca c'est très bien passé, encore une fois, bonne préparation avec les conseils de Michel Picard et le plan qu'il m'avait fourni. Merci Michel ! Par contre, une seule course pendant la préparation, le trail des marcassins, mais qui a permis de m'évaluer et de me préparer mentalement aux difficultés à venir : boue et dénivelé

La course : l'éco trail 80 km de Paris

La veille j'ai préparé mon sac, il est bien rempli avec ce qui est obligatoire (frontale, couverture de survie, gobelet, téléphone, ...) mais aussi ce que j'ai prévu en plus notamment en raison des conditions climatiques : gants, coupe vent, casquette Gore-Tex, pansements, batterie de secours pour ma montre, eau mélangée avec une boisson d'endurance,...

Heureusement que j'avais fait mes sorties longues avec le sac à peu près aussi rempli pour m'y habituer !

Ca n'est pas du tout pareil que de courir sans !

Arrivé à la base de loisir, je retrouve les membres du club.



parmi les participants à l'écotrail, on a pu croiser les meilleurs membres du club de football de nos jours



On a pu croiser les meilleurs membres du club de football de nos jours



On a pu croiser les meilleurs membres du club de football de nos jours



~~Il y a un lien vers le site de l'Ecotrail, par Silvain, dans la section des liens utiles.~~

~~Il y a un lien vers le site de l'Ecotrail, par Silvain, dans la section des liens utiles.~~