

LAS GROULOS



LONGAGNOS

31 VILLEMUR

LAS GROULOS LONGAGNOS

KESACO ???

On pourrait traduire par « LES TRAINE SAVATES » mais dans le texte « LES SANDALES LENTES »

C'est une association loi 1901 déclarée au JO du 14 avril 2001, dont le siège social est basé à la mairie de Villemur sur Tarn en Haute Garonne

Les activités vont de l'organisation de compétitions sportives ou non, à la pratique de la course à pieds sous toutes ses formes (route – du 10 au 100 km et 24h) et (trail – de la découverte à l'ultra 160 km).

Les « Groulos » c'est :

2001 : Le raid Villemur la Seu d'Urgell – 160 km à 2 coureurs en 5 jours

2002 : La montée de l'Envalira depuis Ax les Thermes – 3 coureurs

2003 : Participation Française au raid militaire Rome-Lourdes avec une équipe Italienne

2004 : organisation du 1^{er} trailhounet des Filhols (11.7 km – 30 participants)

2005 : Le raid Villemur – Fara in Sabina (Italie) – 1360km – 12 coureurs, 17 participants – 5,5 jours de course

2006 : le raid Villemur- la Seu d'Urgell (Espagne) par Quillan en 2 jours (220km, 12 coureurs, 18 participants)

2007 : 1^{ère} course des rois 9.3 km (92 coureurs)

2008 à 2015 : organisation du **trailhounet des Filhols** (aujourd'hui 2 courses de 10 et 25km et 350 coureurs, une randonnée de 10km et une centaine de marcheurs plus une trentaine d'enfants sur le mini trail soit près de 500 participants.

2014 : 8^{ème} et dernière édition de la course des rois avec 2 courses un 5 km (100 coureurs) et un 10 km (400 coureurs)

2015 : 1^{ère} édition du trail nocturne des rois – 14 km avec 513 participants

2016 : 2^{ème} édition du trail nocturne des rois- 14km avec 667 coureurs.

Las Groulos Longagnos c'est au départ l'aventure de 3 copains Marc Boyer, Hervé Bénech et Jacques Escribe qui voyaient la course à pieds autrement et que personne ne voulait prendre au sérieux. L'équipe composée aujourd'hui d'une douzaine de coureurs et un noyau de bénévoles, participe à de nombreuses manifestations locales régionales ou nationales (du 5km aux 24h en course), voire même internationales avec la participation à de nombreux marathons ou courses à l'étranger.

Conseil d'administration : Marc Boyer (président), Jean Luc Consil (vice président), Hervé Bénech (secrétaire), Evelyne Perret (secrétaire adjointe), Jacques Escribe (trésorier), Philippe Broyer (routeur).

Membres : Hervé Dulac, Hervé Maury, Anthony Consil, Sabrina Letaief, Céline Teulié, Jimmy Pozza, David Bouquet, Cédric Theil, Jean Michel et Raymonde Ranson, Jocelyne Escribe, Michel et Françoise Besson. Plus les nombreux bénévoles qui viennent en appui le jour des courses.

Sites internet : www.coursedesrois.jimdo.com et www.traildesfilhols.jimdo.com

Mail : lasgroulos.longagnos@orange.fr

Adresse : Las Groulos Longagnos – siège social mairie – 31340 Villemur sur Tarn



Nos courses font partie des challenges Trail du Sud Ouest et Raphaël Lévy

Ville de Villemur/Tarn

PRESENTATION DE NOS ACTIVITES

Nos coureurs participent régulièrement à de nombreuses compétitions locales, régionales, nationales et internationales. Ils représentent fièrement le club et la ville. Philippe Broyer a remporté à plusieurs reprises le challenge Serge Lévy et les foulées 32. Evelyne Perret a terminé 1^{ère} de sa catégorie sur le challenge Raphael Lévy. Tous 2 ont représenté nos couleurs sur de nombreux podiums tout comme Céline Teulié et Jean Luc Consil, spécialistes des courtes distances.

Les courses courtes



5 et 10 km de Grenade 31



10 km la Marinade Ste Marie la mer 66



Martigues Carro 2011

Les relais



Relais de l'hers Aucamville 31



relais des côteaux Odars 31

Les trails



Trail des 3 rocs St Antonin 82



trail des forgerons St Juery 81



trail des hospitaliers Nant 12

Les marathons



Athènes – Grèce



Dublin – Irlande



Séville - Espagne

Les 100 km



Hervé Maury – Millau 12



Evelyne Perret – Belves 24



Hervé Benech – Millau 12

Les 24h00



Hervé Benech accompagné de Gilbert Binet - Championnat de France de 24h00 - Albi 81

En mai 2016 nos 2 Hervé Maury et Benech ont participé aux championnats de France de 24h00 à Brive. félicitations

L'association c'est aussi l'organisation d'événements. De nos premiers raids Espagnols et Italiens, l'idée d'organiser une course à pieds sur la commune a fait son chemin, ce qui a débouché sur l'organisation de notre premier trail. Le **Trailhounet des Filhols** voyait le jour en 2004, à cette époque ; de trail le circuit n'en avait que le nom, un vague tour mi route, mi sentier à faire 2 fois et seulement 30 coureurs au départ. Aujourd'hui le trailhounet des Filhols est devenu une institution dans de paysage régional, les coureurs viennent de tout le grand sud, y compris de l'étranger, puisque nous avons accueilli des coureurs Britanniques, Irlandais, Hollandais et Espagnols. Sous l'impulsion de Slim Letaief les premières modifications ont eu lieu à partir de 2006, depuis de nombreux chemins et passages plus ou moins techniques ont été créés par les membres de l'association, gommant petit à petit les espaces bitumés. 200 coureurs et 100 randonneurs participent aujourd'hui à cette course, plus difficile qu'il n'y paraît avec la fameuse côte de l'ours en plein village, mais tellement belle. En 2011 est né le grand frère de 25km et 630m de dénivelé positif, une très belle course, avec de nombreuses montées très cassantes qui fait la part belle à la rivière Tarn et à son patrimoine avec des passages désormais célèbres comme la montée du lavoir, la descente de Russel, la montée des Derrocades, le câble de pountous ou la montée du village. 150 courageux se présentent chaque année au départ de cette épreuve qui fait partie des challenges Raphael Lévy et du Sud Ouest.

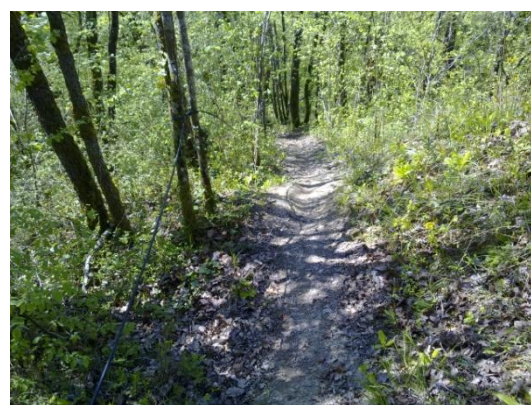
Quelques unes de nos réalisations



Escalier de Russel



passage des sources



câble de Pountous

Le site de la course



Vue du site - google map



la place des Filhols

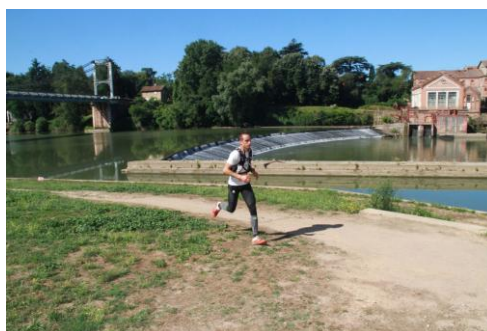


le magnifique site d'arrivée

La course



Briefing avant course



un circuit dans un cadre exceptionnel



Flyer 2016

La première **course des rois** a été organisée en 2007. Pour cette édition un aller retour vers Bondigoux partait des allées Charles de Gaulle. Les circuits et les lieux de départ et d'arrivée ont été modifiés pendant 5 ans jusqu'à trouver la bonne carburation en 2012. Avec 400 participants le 10 km était la première course sur route de l'année en Haute Garonne et servait de base d'étalonnage à beaucoup de coureurs. Organisée en 2 boucles de 5 km en partie sur la voie verte, le circuit était apprécié des coureurs rapides. Hélas confrontés à de nombreuses variations du nombre de participants en fonction de la météo ou de l'humeur du jour, nous avons opéré un virage à 180° et changé complètement notre fusil d'épaule. De plus le centre commercial ouvrant désormais le dimanche matin et bien la course se ferait le samedi en nocturne et mélangerait trail urbain et circuit nature. Ainsi sur une idée de notre parrain Sébastien Sarda est né le **trail nocturne des rois**. Avec une mise en valeur maximale de notre patrimoine culturel et architectural, un circuit de 14 km passant par le stade vélodrome, les berges et quais du Tarn, la tour de défense, les greniers du roy, les hauts de Villemur et le quartier du pech, avec un passage sur les côteaux et un final avec le pont suspendu et le jardin public, le tout revisité par un concept nouveau de course à pieds (animations et musique sur le circuit), dès la première année ce sont 513 coureurs qui se sont inscrits et 150 de plus en 2016. Pari gagné et belle réussite pour cette course qui a un bel avenir devant elle.

LA COURSE EN IMAGES

Les reconnaissances



Le flyer 2016



la première reco



3ème reconnaissance avant le départ

L'attente avant le départ



Le départ



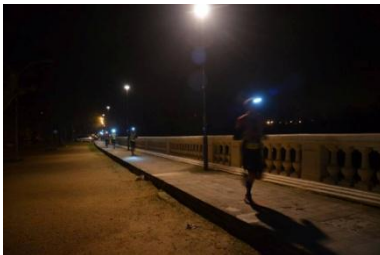
Le stade vélodrome



La tour de défense



Le retour



Les vainqueurs



Les bénévoles



Avec un budget avoisinant les 20000€ pour l'organisation du trail nocturne et du trailhounet des Filhols, les seules subventions municipales (moins de 10% du budget) ne suffisent pas pour fonctionner. Pour organiser ses 2 courses notre association possède une grande partie du matériel utilisé et s'appuie sur des partenaires professionnels ou semi pro. Chronométrage par puces, animation et sonorisation du site sont fournis par des professionnels, ainsi que les équipes de secouristes de l'ADSSB, ce qui nous permet une meilleure qualité de nos prestations.



CHRONO-START
CHRONOMETRAGE SPORTIF



Nous entrons également dans une démarche écologique avec l'installation de **WC chimiques** et la remise de **verres écologiques recyclables** à l'arrivée ce qui permet de préserver les sites des déchets sauvages.



Bien sur nos organisations ne pourraient se faire sans nos partenaires locaux, que nous remercions pour leur aide et leur investissement. N'oublions pas non plus la très bonne implication de la Municipalité de Villemur sur Tarn.



PIZZA



Peinture Revêtement MAURY Hervé 81300 GRAULHET

[Venez rejoindre notre « équipe » sponsoring et vous lancer vous aussi dans la course](#)

Aucune organisation ne saurait se faire sans l'aide des nombreux bénévoles : 84 sur le trail nocturne et 60 sur le trailhounet. Aussi nous tenons à remercier toutes les personnes qui œuvrent avec nous pour la réussite de nos courses, avec un clin d'œil particulier pour quelques associations comme le JUDO CLUB DE VILLEMUR, LES BONS VIVANTS VILLEMURIENS, L'ASSOCIATION HENRY IV, LES TCHAPAIRES ET TRUFFANDIERS, VILLEMUR FESTIVITES, L'ASV AVIRON pour leur aide et implication particulière.

Nous pratiquons l'entraide associative pour le vide grenier et le festival Henry IV, le défilé des étoiles Villemuriennes ou d'autres participations aux animations locales. Enfin nous forgeons également notre expérience avec du bénévolat sur de grandes courses comme le GRP ou la TRANSPYRENEA.

300 Heures c'est le temps annuel, donné par nos bénévoles au nettoyage et à l'entretien des sentiers.

LES REACTIONS des INTERNAUTES



BelarPnsle Ramouna Bon trail

J'aime - Répondre - 16 janvier, 21:02



Stephanie Vaillant 1h58:20

Super Trail Nocturne♥

Avec Virginie, Cedric, Alexander, Eric....

J'aime - Répondre - 👍 2 - 16 janvier, 22:07



Nicolas Morin Un grand merci et un grand bravo aux organisateurs et

benevoles. Pour ma part je termine en 1h22 les 14 km. Bravo a mes

camarades de l union athletique nohicoise (nous étions 5). Et un grand merci a ma famille venu me supporter.



J'aime - Répondre - 16 janvier, 22:58



Jean-yves Bruel Bravo à bous tous organisateurs et bénévoles

Nous nous sommes régalés



J'aime - Répondre - Hier, à 09:27



Cédric Coste super parcours et un bon entrainement pour ma pouliche

J'aime - Répondre - Hier, à 17:03



Bernard Couteau A refaire

J'aime - Répondre - 👍 1 - 16 janvier, 23:18



Cedric Bigorgne Génial! merci aux organisateurs

J'aime - Répondre - 👍 1 - Hier, à 05:56

de "Cathy SANCHEZ" <sacathy31@gmail.com>

à lasgroulos.longagnos@orange.fr

date 16/01/16 22:49

objet (pas d'objet)



ajouter à mes contacts



créer une alerte SMS

[voir l'en-tête complet](#) ▼

bonsoir je suis le numero 260 et je n ai pas mis la puce je suis arrive au sprint avec le dossard 133 si vous pouviez me rajouter sur le classement merci d avance. sinon tres beau trail je reviens l année prochaine !!

Bonjour, vous avez reçu un message depuis la page de votre site <http://coursedesrois.jimdo.com/nous-contacter/> :

Nom: Alain Astié

Adresse e-mail: alainastie@orange.fr

Message: Bonjour,

Merci de nous avoir proposé ce trail. J'ai participé pour accompagner ma fille pour qui c'était son premier trail. Vu côté coureur tpout était parfait. Excellent accueil, parcours intéressant avec ce mélange de trail urbain et de trail campagnard. Ravitaillement au top et que dire des bénévoles sans qui on ne pourrait organiser ce genre de manifestation. Toujours le sourire et le mot amical qui reconforte.

Encore merci pour ce bon moment et rendez vous est pris pour l'année prochaine.

Alain Astié (dossard 304)

de	"Norbert DUPLAN" <norbert.duplan@ac-toulouse.fr>	 ajouter à mes contacts  créer une alerte SMS
à	"Marc BOYER" <mboyer.oc@wanadoo.fr>	
date	18/01/16 15:48	
objet	Trail des rois	

[voir l'en-tête complet](#) ▼

Salut Marc,

Juste un petit mot pour que tu remercies toute ton équipe des las groulos longagnos car franchement c'est toujours aussi sympathique de venir chez vous. La convivialité est toujours au rendez-vous.

Je vais te faire passer rapido la convention pour les Filhols.

A bientôt.

Norbert



Laurent Groussole ► **Marc Boyer**

16 janvier, 21:21 - 📱

Bravo encore à toi Marc tu a offert un beau moment à Villemur-sur-Tarn très belle course un très jolie moment merci d'avoir encore une fois d'avoir organisé la courses des rois Bravo à tout les organisateurs au plaisir d'y participer l'année prochaine

de	"berger christelle" <berger.christelle@sfr.fr>
à	"Marc BOYER" <mboyer.oc@wanadoo.fr>
date	19/01/16 13:15
objet	Re: trail des rois

Bonjour

Un grand bravo pour l'organisation de ce trail. Nous nous sommes régalé autant pendant la course que après.

Sûrement à l'an prochain

Cordialement

Christelle



Ville de VILLEMUR SUR TARN

Merci pour ces très beaux témoignages

Athlétisme - Athlétisme. Trail nocturne de Villemur.



Samedi, les coureurs sont partis vers 19 heures./ Photo DR

Son truc à elle, c'est le triathlon. Mais samedi soir, à **Villemur-sur-Tarn**, sur 14 km (2e étape du Challenge «Raphaël-Lévy-La Dépêche du Midi-Running mag»), Manon Genêt regoûtait enfin au trail. «Depuis trois ans, je n'avais plus participé à ce type de course. Pour ce rendez-vous nocturne, je m'étais décidée la veille. Forcément, je partais avec un peu d'appréhension et en particulier la hantise de me blesser aux chevilles», soulignait cette Rochelaise d'origine, ancienne spécialiste de gymnastique artistique, qui a découvert le triathlon à l'âge de 17 ans.

666 concurrents

Au final, malgré une lampe frontale défectueuse, la sociétaire des Girondins de Bordeaux a su retrouver la lumière pour un succès en 1 h 10 min 31 s, avec seulement trente-quatre secondes d'avance sur sa première dauphine. Sur le scratch masculin, le tenant du titre Nicolas Perrier (Running Conseil) semblait bien parti pour s'offrir le doublé. Mais dans les derniers kilomètres, Romain Anglade (non-licencié) créait la surprise pour un chrono de 55' 23”.

Enfin, côté organisation, pour cette 2e édition, l'association «Las Groulos Longagnos» a attiré un peu plus de monde avec 666 concurrents (contre 500 l'an passé). De quoi préparer sereinement le

Trail des Rois : près de 700 participants pour la 2e édition

Publié le 20/01/2016 à 03:54, Mis à jour le 20/01/2016 à 08:46



Le podium masculin avec les représentants de la municipalité et le président des Groulos Marc Boyer. /Photo DDM, R. L.

Réunir un samedi soir de janvier près de 700 coureurs pour une épreuve pédestre (trail) disputée en nocturne sur un circuit de 14 km mi-urbain mi-nature, tel est le pari osé que viennent de réussir Marc Boyer et son équipe des Groulos villemuriennes.

Une température fraîche, mais idéale pour accompagner une telle discipline, un terrain parfaitement balisé et «entretenu» par la météo de ces derniers jours, les conditions étaient réunies pour faire de cette soirée une fête, elle le fut. La plupart des spécialistes régionaux, licenciés ou pas, étaient présents aux côtés d'un bon nombre de sportifs locaux toujours prêts à se mesurer à l'élite régionale. Après un départ donné depuis le gymnase du collège, le tracé de l'épreuve amenait les concurrents sur les berges du Tarn avant de boucler dans le centre-ville et prendre la direction de Bifranc, les coteaux direction le village de Bondigoux. Le retour s'effectuait sur le chemin des crêtes avant de replonger vers les berges du Tarn, les allées, nouveau passage devant la Tour de défense et retour au gymnase pour l'arrivée. Un programme sportif musclé, mais également féerique proposé par le scintillement de près de 700 lampes frontales, véritable chenille lumineuse déchirant la nuit.

La remise des prix en présence de Jean-Michel Michelot, Alain Gardelle et Agnès Pregno, représentant la municipalité de Villemur, s'est déroulée dans un gymnase joyeux où plateaux-repas, vin chaud et galettes furent très appréciés. Cette 2e édition du trail des Rois qui a battu le record de participation (de plus de 150

participants) et le sans-faute de la soirée avaient de quoi donner le sourire au président Marc Boyer qui tenait à associer à cette réussite les associations locales des Bons Vivants, aviron, judo, Henry IV, Chapaires et Trufandiers et bien sûr la municipalité de Villemur. Seul petit bémol pour Marc : «Le manque d'enthousiasme des Villemuriens en ville autour de la course, mais cela ne nous empêchera pas de penser à l'édition 2017».

Les résultats du Trail des Rois

Publié le 20/01/2016 à 03:52, Mis à jour le 20/01/2016 à 08:47



Un beau podium féminin.

A l'heure des résultats (2e étape du challenge Raphaël Levy «La Dépêche du Midi»), Romain Anglade, venu se tester avant de disputer le marathon de Paris, remporte l'épreuve en 55' 23". Il devance le tenant du titre Nicolas Perrier de 34 secondes, Baptiste Leguevaque se classe à la 3e place.

Chez les féminines, la Bordelaise Manon Genet se classe 1re en 1 h 10 mn 31 s. Elle devance du même écart que chez les hommes, 34 secondes, sa dauphine Wiebke Ruebke, la 3e place revenant à Julie Colomès.

Un grand bravo à la quarantaine de Villemuriens qui ont participé à cette épreuve, avec mention spéciale pour Gilles Massé qui prend une magnifique 19e place en 1 h 03 mn 35 s.

La Dépêche du Midi

Damien Bèvenot a tenu parole

Publié le 29/06/2015 à 03:48, Mis à jour le 29/06/2015 à 07:57

Athlétisme - . Trailhounet des Filhols. Hier à Villemur



Un trail authentique qui séduit les spécialistes./ Photo DR

«Après mes trois succès consécutifs sur 10 km, j'avais dit aux organisateurs que je reviendrais. Mais sur l'autre distance.» Hier matin à [Villemur-sur-Tarn](#), pour la 11e édition du Trailhounet des Filhols, Damien Bèvenot a bien tenu parole.

Vainqueur sur la courte distance en 2011, 2012 et 2013, ce non-licencié s'attaquait cette fois au 25 km (8e étape du Challenge «Raphaël-Lévy-La Dépêche du Midi-Running mag»), proposé par l'association «Las Groulos Longagnos». Et pour son retour, l'athlète du Tarn-et-Garonne n'a pas perdu ses bonnes habitudes avec une nouvelle première place décrochée en 1h54'55". «Comme pour les autres coureurs, la chaleur a été très difficile à supporter. Sur un trail, je n'ai jamais d'objectif de chrono. Mais au final, je suis quand même très satisfait de ma performance», confiait le lauréat, qui a repris la course à pied il y a trois mois après une coupure pour raison médicale.

Kempf et Bacon font forte impression

Egalement non-licenciée, Cécile Kempf a fait forte impression en remportant le scratch féminin (2h06'11") avec une sixième au général. Pas mal pour une première participation.

De son côté, Mylène Bacon (I-Run), tenante du titre sur 10 km, a elle aussi marqué les esprits en conservant son bien (47'44") avec une neuvième place au scratch.

Chez les messieurs, on retiendra la victoire de Romain Anglade en 43'34".

Enfin, côté organisation, Marc Boyer et son équipe de bénévoles ont établi leur nouveau record avec 400 trailers (contre 327 l'an passé) et une centaine de marcheurs.

Voici les cinq premiers et la première féminine du 25 km :

1. Damien Bèvenot, 1h54'55"
2. Nicolas Bériot, 1h57'08"
3. Anthony Rosselet, 1h58'06"
4. Aurélien Escolano, 2h00'17"
5. David Vaucher, 2h00'37"6. Cécile Kempf, 2h06'11"...

Voici les cinq premiers et la première féminine du 10 km :

1. Romain Anglade, 43'34"
2. Nicolas Perrier, 43'55"
3. Karim Ghaddar, 44'57"
4. Laurent Balssa, 45'01"
5. Rémy Jegard, 45'21" ...9. Mylène Bacon, 47'44"...

Trail des Filhols : sport et convivialité

Publié le 30/06/2015 à 03:54, Mis à jour le 30/06/2015 à 08:07



Le podium des vainqueurs de l'épreuve des 25 km félicités par Jean-Michel Michelot représentant la municipalité de Villemur-sur-Tarn./Photo DDM, R. L.

La 11e édition du trail des Filhols organisé dimanche matin par l'association des «Groulos villemuriennes» a connu véritable succès.

Avec près de 200 candidats sur l'épreuve des 10 km, 150 sur le 25 km et plus d'une centaine de marcheurs sur la randonnée pédestre, ce sont en tout, près de 500 participants amateurs de course à pied et de nature (superbe) qui se sont retrouvés sur l'accueillante petite place des Filhols aux premières heures de la matinée.

Les circuits magnifiques mais aussi très sélectifs tracés et aménagés depuis de longs mois dans les coteaux villemuriens par l'équipe du président Marc Boyer ont été très appréciés par l'ensemble des participants qui ont de façon unanime tenu à rendre hommage aux organisateurs pour le déroulement sans faille de ce rendez-vous sportif qui ne cesse de croître en notoriété et popularité.

À l'heure des résultats, proclamés en présence du responsable des sports à la municipalité de Villemur, Jean-Michel Michelot, Romain Anglade du CA.Balma s'adjugeait la 1re place sur le 10 km, devançant Nicolas Perrier (Team Runing) et Karim Ghaddar. Mylène Bacon se classant 9e et 1re féminine. L'épreuve des 25 km n'a pas échappé au Tarn et Garonnais Damien Bévenot, déjà vainqueur de l'épreuve en 2011,2012 et 2013 sur les 10 km. Il devance Nicolas Bériot et Anthony Rosselet, la 1re féminine Cécile Kempf prend la 6e place de l'épreuve. À noter parmi des coureurs locaux sur la course des 10 km, les bons résultats de Frédéric Santoul (16e), Anthony Consil (21e) et Florian Roger (28e). Les participants furent ensuite conviés à partager un très généreux apéritif musical animé par le groupe «Fenuo». Les grillades, préparées par l'équipe locale des «Chapâires et Trufandiers» furent comme d'habitude à la hauteur de l'événement.

La Dépêche du Midi

Le mot de Jean-Luc après le Trailhounet des Filhols :

Pour la 11ème des Filhols, l'ennemi n'était pas la boue cette année mais le soleil ... Au vu des conditions météo, l'équipe a changé 5 km de parcours (sur 25 ...) pour trouver plus d'ombre. Nous avons donc franchi un coteau de plus et nous sommes plus restés en forêt. Rappelons que l'an dernier, un orage de grêle la veille a contraint toute l'équipe à démonter puis remonter au petit matin. C'est à se demander si, au final, courir ce trail n'est pas moins fatigant que de l'organiser ... Merci à toute l'équipe pour votre engagement.

Nous partons donc toujours en descente pour découvrir tout de suite le nouveau coteau. Nous enchaînons les montées soit douces soit plus raides. Tout comme l'an dernier, c'est un plaisir de prendre de la hauteur pour accéder à un superbe paysage dominant la plaine du Tarn. C'est avec autant de plaisir que nous nous engouffrons sur des mono traces ou des chemins dans les bois humides et frais, pour redescendre sur le Tarn puis traverser Villemur et ses magnifiques bâtisses en briques rouges dominant le fleuve. Profitant du ravito, une friandise à la main, je refais le plein dans ce décor agréable. La remontée use le corps et à certains passages des câbles aident à progresser, il faut s'accrocher, c'est clair !!! Le soleil et la chaleur consomment les ressources des organismes. Sur les crêtes, la progression se fait d'un pas plus lourd et moins assuré. Et pourtant il faudrait allonger la foulée pour grappiller quelques places. Pas évident...

Nous plongeons donc bien volontiers dans la forêt pour remonter un délicieux ruisseau qui a dû en tenter plus d'un, comme moi ... C'est pas fini non non c'est pas fini, mais on tient le bon bout dans cette forêt, il fait bon, ça ne monte pas trop, même si les troncs d'arbres jalonnent le sentier ... Il faut quand même sortir de cet havre de douceur pour attaquer avec tout ce qui nous reste la fabuleuse dernière montée qu'on s'était juré d'attaquer comme un malade... Finalement, on fait le minimum pour conserver son rang ...

Après, c'est une toute autre histoire. Le plaisir et la convivialité sont au rendez vous. La bière que tu peux agrémenter de sirop, l'orchestre de musique pour le repas, la douche vivifiante idéale pour faire partir les courbatures... En toute simplicité, on est accueilli chaleureusement, c'est vraiment une belle pépite cette course !

Bonnes courses à tous,