

Bref Rappel.. Course en solo, ou relais de 2 / 3 ou 4 de 69 Kms.Départ à Minuit de saint Etienne et Arrivé à Lyon le matin. La course se déroule sur route et chemins 35 Kms de route et 34 de chemins (pas mal de boue.)

4500 coureurs individuels

4500 coureurs en relais de 2 3 ou 4

Organisation // tip top .. Accueil des coureurs, bénévoles adorables en milieu de nuit .. Ravitaillement super, avec sucré , + fromage, saucisson dans des lieux quelquefois insolites (vieille grange dans la montagne) Du public dans les petits villages traversés.. à 3h du mat et des encouragements qui regonfle le moral..

La course... Pour moi c'était une première sur ce type de distance aussi longue .. donc départ très calme avec beaucoup d'émotions4500 personnes qui allument leur lampes à minuit ...Waouu..... . ne pas faire monter trop haut le palpitant dans la première moitié de la coursepas si facile de ne pas se laisser entraîner...et pourtant j'avais le cardio .. et je voyais que j'étais un peu haut.....mais l'an prochain , je serais un peu plus raisonnablelol

les 2 premiers ravitos au 16 em K et au 22 sont passés en courant en grande forme ...mais juste avant le 3eme ravito (tous les 8 Kms environ) le panneau " Arrivé 40 Kms " me laisse pensif...et je commence à fléchir (pas prévue aussi tôt), heureusement que le profil de la course est avec nous, il reste 39 Kms de descentes et plat. (enfin presque , je garde en mémoire une montée au 56ème Kms que j'ai insulté de tous les noms d'oiseaux lol)..

Les 30 derniers Kms ont été très dur mais le plaisir de participer à cette légendaire course , le plaisir d'être là, tout simplement ont toujours pris largement , le dessus , sur la difficulté et la fatigue.

La course est dure, fait mal aux jambes mais..... quel spectacle de nuit.. tous ces coureurs avec leur lampes qui forme un serpent lumineux sur les monts du lyonnais ... tous ces coureurs qui comme moi ont tôt ou tard le moral en berne et qui s'arrêtent , repartent en marchant, trotinant pour finir...Pour avoir le plaisir de voir le jour se lever sur Lyon et sur les alpes au loin .. et avoir son lot "d'émotions" quand on franchit la ligne d'arrivée. (sauf blessures , c'est impossible d'abandonner)

Félicitation aux 3 amis qui l'ont faite avec moi.. et qui ont pris autant de plaisir que moi ainsi qu'a Nathalie qui termine avec le sourire et avec un super Chrono

ah oui le chrono 8h50 1773 eme . Nat 9h 30 2314

Assurément, une course à faire.." dans les cordes " des membres de Gémenos Aventure en solo pour le fun ou en relais pour participer