

TRAIL DU CAGIRE à ASPET (31) du 07/06/2015

Récit de Romain GUILLOT (Afum Team Nailloux)

Dimanche matin c'était le trail du Cagire a Aspet

Arrivée sur les coup de 8 heures l'Equipe Afum avec Céline les pitchouns Huguette [Géry Wagret](#) et [Sentost Benoît](#) sont déjà là. 8ème manche du challenge trail du sud ouest... 17k et 750 de D+ sont au programme

La semaine a été calme question entrainement j'arrive frais et dispo avec quand même quelque petit doute car aujourd'hui ca va allez vite et je ne suis pas sur de suivre le rythme. Echauffement rapide et petit coucou à [Marco Andrieux](#) et nous nous plaçons sur la ligne de départ de départ avec céline et benoit.

Coup de fusil et c'est parti: un petit tour de stade pour allonger le peloton et on attaque les choses sérieuses



les 6 premiers kilos ont un profil ascendant 400 de d+ mais la pente est douce ce qui nous permet de courir tout le temps benoit mène l'allure je suis dans sa foulée et nous commençons a doubler des concurrents passage en haut de cette première difficulté les sensations sont bonnes. Devant l'anglais richard hobby ancien international anglais avec un record en 30' sur 10k a prit les devant il est déjà loin devant. Arrive une grosse descente où benoit et moi nous nous faisons distancé. Nous sommes 4 et 5 a ce moment. Pointage et demi tour ce qui nous permet de constater les écarts.

Grosse portion roulante sur un petit single bien agréable benoit continue de mener l'allure a un train endiablé je m'accroche mais purée que c'est dur. 11kilo petite descente puis encore une portion de plat jusqu'au 14eme kilo dernier ravito un petit

coup de flotte et on attaque la dernière côte avec un peu près 200 de d+ en deux kilo Je me sens bien et décide donc d accélérer benoit ne suis pas il paie ses efforts de la semaine pour préparer l'intégrale contrairement a moi il a fait beaucoup de volume cette semaine et le paie maintenant. Au bout de deux lacets j aperçois un concurrent a 30" devant moi il n'a pas l'air bien et j en remet une couche, je cours tout le long les jambes commencent a tirer mais je lâche rien on bascule 10" nous sépare il ne reste plus qu'une partie en descente, j'allume et je recolle le gars ne s'accroche pas.

J'entends les speakers ca sent bon l'écurie mais ne relâche pas mon effort le gars peut revenir je sprint donc sur la dernière partie autour du stade.

Ligne d'arrivée je suis deuxième trop content

benoit finira pas très loin derrière 4eme et premier senior

Je dois cette deuxième place a Benoit il a fait l allure pendant les 3/4 de la course sinon je serai jamais revenu MERCI a toi

Céline finira elle aussi 4 eme d'une course féminine très relevé

repas d'après course et discussion avec [Gérald Moutiapoullé](#) et [Nicolas Miguel](#) qui finissent respectivement premier et deuxième du 37kilo

J aime la simplicité et la gentillesse de ces gars là avec un niveau stratosphérique ils restent humble et ne sont pas avare de bon conseil .

Bref encore un super dimanche en compagnie de gens extra

Merci afum team

Résultats : 17km 700m+

1. HOBBY Richard 1h18'20
2. GUILLOT Romain 1h23'32
3. RODRIGUEZ José Ramon 1h23'46
4. SENTOST Benoît 1h25'55



Sur toutes les photos ne sont pas en ligne mais pour obtenir votre photo cliquez sur sa qualité d'origine, par retour de Mail sur : afumteam@hotmail.fr en précisant de la course, le N° de la photo dans le diaporama et votre N° de dossard. Plus de volume de dossier. Si vous ne vous voyez pas vous pouvez m'envoyer un message sur mon profil de Facebook ou sur mon compte Twitter.