

TRAIL DE FONTFROIDE à NARBONNE (11) du 08/03/2015

Récit de Jean François ESTAQUE (Afum Team Auterive)



Le travail finira par payer... le trail de Fontfroide, après une dure soirée couché un peu tard, il a fallu partir en ce dimanche ensoleillé, enfin bref revenons à la course.

Après un échauffement tous les trois direction la ligne de départ, je sais que ce genre de courses roulantes ne sont pas trop pour moi mais vu les entraînements, il fallait que je sois un peu plus raisonnable alors nous voilà parti. Romain part pratiquement de suite, Benoît un peu plus sage (au début) reste avec moi dans les 15 ensuite au premier kilomètre Benoît part alors moi je me mets dans ma course je redescends un peu, et c'est vrai je me fais doubler. Au 8ème kilomètre on me dit

que je suis 26 mais je bouge pas mais encore du monde me double pour arriver vers une bonne 30ème place. Là quand même il faut que je remonte alors je commence tout doux. Et un, et deux etc...

J'arrive à la croix dans le rouge (afum étaient là pour m'encourager) et même pour voir que j'étais pas bien hihihi... Mais le bon vieux Djeff revient à lui et même à me sentir mieux donc je continue garde une bonne allure enfin arrive le ruisseau là je double encore dernière descente je double encore une fois car on m'a annoncé 21ème, donc il faut rentré au moins dans les 20... chose faite et très heureux malgré ma petite escapade du samedi, bravo à tous.



Félicitations à Sentost Benoît et Romain Guillot pour ce beau podium ainsi qu'à Afum photo, Céline et les pitchouns



Résultats : 34.6km 700m+

1. ADROÏT Sébastien 3h00'03
2. GUILLOT Romain 3h01'46
3. SENTOST Benoît 3h02'07

....

20. ESTAQUE Jean François 3h30'09