

PHOEBUS TRAIL à GRUISSAN (11) du 15/02/2015

Récit de Jean François ESTAQUE (Afum Team Auterive)



Voilà aujourd'hui Gruissan je me suis aligné sur le 50 kilomètres, il faut commencer le long.

Enfin le départ est à quelques heures. Après une bonne nuit je me sens en forme, Céline et Benoît sont sur le 25 qui partent une demi-heure avant. Je décide d'aller m'échauffer avec eux quelques mots partagés sur la course avec Ben, on décide que se serait bien pour ma part de tenir 10 km/h de moyenne sur 30 kilomètres..... La messe est dite.

Après le départ du 25 voilà mon tour c'est parti.... Un peu vite mais il le fallait après le fameux mur je me mets dans le rythme je suis placé dans les 100 pendant 20 kilomètres. Les cailloux sont rudes et je commence à payer les efforts donnés donc avec un peu d'avance je décide de lever le pied et là, Cambus Cécile me revient dessus. Je décide de la suivre mais je ressens un manque de jus.

Après le 40^{ème}, mon temps prévu était dépassé de 20 minutes et des places perdues donc maintenant est de finir puis Jean-Louis Nardin arrive et me booste donc me voilà reparti après quelques tours et retours dans les résineux. J'entends une voie bien familière qui me dit "allez Djef accélére AFUM", le coach est venu me chercher (après

c'est 25 kilomètres et sa 13^{ème} place) énorme il m'accompagne un peu.... Il va aussi vite que moi pfff.

J'arrive au dernier ravito là les encouragements des AFUM photos ainsi que de Katia et sa compagnie me font du bien mais à Jean-Louis aussi. Je m'arrête au dernier ravito et Jean-Louis non "bien joué" là. Les derniers kilomètres, impossible de lui revenir déçu trop fort pour moi. Donc finir, ça je savais que je pouvais le faire. La dernière bosse, dernière ligne droite et que du bon mes parents, Afum tous là pour m'encourager sur le dernier effort voilà l'essentiel est fait.... merci à tous : mes parents, Afum Team et à tous pour les encouragements et bravo à Benoît et Céline pour leur belle place et à tous les traileurs...

