

Extrait du La Gambade Rochefortaise (Rochefort du Gard, Foulées, ronde, marche, castelas, sport, course pied)
<http://gambaderochefortaise.free.fr>

Trail de Poulx 2019 par Mina.

- Articles - Récits - Trail -

Date de mise en ligne : dimanche 17 mars 2019

**La Gambade Rochefortaise (Rochefort du Gard, Foulées, ronde, marche,
castelas, sport, course pied)**



12h45 Victor vient me récupérer à la maison avec Monique, nous arrivons à Poulx un beau petit village que je ne connaissais pas !

Nous allons récupérer nos dossards il fait déjà chaud le reste des coureurs de la gambade sont au rendez-vous. Nous prenons quelques photos comme d'habitude.

Après quelques indications du speaker changement pour le parcours nous avons 800 mètres de plus !

Le départ est lancé Victor prend les devants ainsi que Ben.

Je reste derrière ce n'est que le début de la course !

Arrivée sur le plateau je lance un peu plus pour rattraper Ben pour le prévenir que Victor est derrière, donc on l'attend.

La course prend son cours !

Quelques côtes, grimpettes avec la chaleur pas facile .

Arrivé dans les sous bois on sent bien la fraîcheur ça fait du bien !

Premier ravito on s'arrête un peu pour boire.

Voilà reparti, le parcours est bien balisé, sur les sentiers nous faisons quelques accélérations.

En sortant des sous bois j'entends une voix "allez la gambade "c'est Domy nos chemins se séparent à droite pour le 11 et à gauche pour les 19 km.

Ben, Victor et moi restons ensemble toute la course comme prévu, par moment un petit coup de mou, nous marchons rapidement, nous reprenons notre course.

Au loin j'entends le speaker au micro, ça me booste ça sent l'écurie pour terminer sur le bitume et franchir la ligne d'arrivée !

Nous étions bien heureux et soulagé d'avoir participé et bouclé cette course que j'ai apprécié même si par moment c'était un peu difficile !

Bien balisé en rose , bonne organisation avec beaucoup de bénévoles !

Ils ont récompensé les trois premiers de chaque catégorie, et je dis bravo à Nathan ,Christiane, Brigitte et Victor pour leur podium !

Belle course, beau temps les ami(e)s et ma famille.

Merci les copains....