

## **récit de Yann :**

« Voici mon cr du trail de saint sylvestre de dimanche

Je tiens un tableau excel depuis le 07 mars 2004 première compétition en course a pied avec deux onglets : triathlon et cap mais ces onglets sont vierges de toute donnée cette année !! alors je suis quand même content d'avoir rempli l'onglet cap avec ce trail de dimanche que je vais vous raconter : le trail des 3 monts 25 km à st sylvestre cappel

J'ai privilégié cette année les entrainements aux compétitions et le plaisir à s'entraîner avec mes collègues eeckois, du tch et Simon

C'est la troisième année que je le fais et j'avoue ne pas avoir eu toujours du plaisir sur le parcours car j'ai couru seul de bout en bout et j'aime papoter sur les longues courses (ca passe plus vite ! ). Je n'ai jamais réussi à rattraper mes collègues de Eecke Samuel et Pascal du club de St Venant

Je suis parti dernier et remonté petit à petit : j'adore cette sensation, vous voyez ce que je veux dire ! sensation qui donne confiance mais je ne force jamais trop trop en course à pied j'ai peur de réveiller des douleurs dorsales ou de sciatique

Le temps fut idéal pour un ancien arrière droit au foot comme moi : glissant , venteux, boueux, pluvieux et j'étais bien chaussé de hoka toute neuves . Un parcours sympa dans le mont cassel et amusant avec les montées et descentes à la corde.

Mon temps est médiocre de 2h39 (2h23 l'an dernier mais au sec) pour 25.5 km avec un classement de 157 sur 362, je suis quand même content car je cours peu.

C'est toujours un réel plaisir de prendre une bière et un sandwichs avec les amis traileurs de droite et gauche et de feliciter mon cousin même âge que moi en photo qui finit 8°et 3°V1 en 2H00

Je recommande cette course toute proche et conviviale sur nos terres flamandes

## **Amicalement**

**Yann »**



## Partager :

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)