

LA NOBLE'RACE



Corinne



St Antonin
25 mai 2015

Un peu de pub méritée pour la rando Noble'Race VTT à St Antonin organisée par le TOAC cyclisme proposant lundi 25 mai un format course ou VTT sur des circuits de 26 ou 45 km. Les formats courses sont assez rares dans la région, surtout pour faire un vrai circuit VTT. Sans moi la course : pas le niveau pour me faire plaisir, et 26km catégorie femme, à mon âge, c'est tout juste le temps pour m'échauffer. Accessoirement, la priorité reste qd même les raids à venir après la pause forcée de mai... Un circuit tout simplement génial que je vous conseille vivement pour l'an prochain. Comme dirait Sandrine : "singles, singles, et singles". Et moi, c'est ça que j'adore !!!! Constitué d'une boucle de 21km puis d'une de 26 qui repart de St Antonin, un démarrage assez difficile en montée pour ces deux boucles : la première avec un single qui arrive assez vite, et dont une portion se fera à pied, l'autre avec une montée terrible sur route. Mais ces deux montées permettent d'enchaîner sur des descentes fantastiques ; c'est donc une succession de montées/descentes relativement techniques, avec du dénivelé, quelques portions assez faibles de route salutaires pour la récup et permettant de se faire d'autant plus plaisir à la portion suivante. J'arrive en 3H40 contre 2H18 pour le premier : ça c'est pour la perf ! N'empêche que ce fut une sortie indispensable pour le raid à venir. La première boucle est ressentie comme un entrainement impératif : le physique ne suit pas, même la technique en pâtit, les descentes se font parfois à pied: je me fais vieille... Puis la deuxième boucle passe mieux. on repasse par des endroits déjà faits dans l'autre sens ou première boucle. Mais le terrain est tellement génial que l'on n'en tient pas rigueur. J'arrive cette fois à repasser certains secteurs: ouf !!! je finis en top forme, et pars me faire une petite récup en CAP histoire de finaliser ma préparation : j'ai pas mal de retard sur tous les raideurs, ça va faire mal mais pas grave : je repars toute ragaillardie par ces magnifiques singles explorés. N'oubliez donc pas de venir l'an prochain. Et qui sait, je ferai pè la course ?....