

# REIMS AVÉNTURÉ

## CHAMPAGNE

[www.reimschampagneaventure.fr](http://www.reimschampagneaventure.fr)

### TRAIL DE THILAY DIMANCHE 24 JUIN

Me voilà inscrite sur le 19 km (600 +) alors que j'aurai aimé faire le 42, mais une entorse a contrarié mes projets. Je ne suis pas assez entraînée j'y vais au moral et sur mes acquis et surtout avec l'immense envie de courir en nature et de m'y faire plaisir !

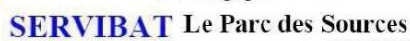
Prudente je m'élançe ; comme à mon habitude je me positionne bien sur la ligne -300 coureurs- et me laisse embarquer un peu au départ. Très vite je me repositionne sur mon rythme.

Dés le début le parcours est beau ; d'abord plat on longe pendant près de 4 km la Semoy, ensuite on enchaine avec la belle montée longue vers le massif de Nantanru. Très vite je marche, je m'économise et pense à mes bâtons qui m'auraient été bien utiles, dommage !

On enchaine avec un joli sentier boisé où je reprends un bon rythme.

Le fait de ne pas courir dans les montées permet de m'économiser et de ne pas me mettre dans le rouge.

En même temps je me récupère bien dans les descentes que j'aborde sans aucune appréhension ; à fond sous le regard étonné d'autres concurrents. Franchement c'est là que je retrouve toutes mes sensations !



en Champagne

Le Parc des Sources  
Mailly-Champagne

C'est un beau parcours où on enchaîne les montées, les descentes les jolis singles bien techniques entre pierres et racines. La difficulté est accentuée avec le terrain bien boueux mais les appuis sont bons je ne perdrai jamais l'équilibre.

On atteint le point culminant du trail : Roc la Tour à 400M à travers des singles de VTT que j'ai fréquemment empruntés. C'est beau, c'est vert et on aperçoit de superbes panoramas sur la vallée de la Meuse.

Les ravitaillements se succèdent je ne m'arrête pas totalement indépendante avec mon camel-back et mes pâtes de fruit. L'air de rien je grille quelques concurrents...On sort de la forêt et j'ai l'impression que l'on attaque la dernière descente, la vallée est à vue.

Mais je n'ai aucune idée de la distance qu'il reste à parcourir. Je n'ai aucune référence.

Je me sens bien. En voyant les concurrents qui accélèrent je me dis que la fin est proche. Je termine en allongeant ma foulée après la dernière descente que j'ai dévalée à fond.

Mon temps est proche de 1h45 min pour 19 km et 600M en dénivelé positif. L'objectif est atteint je me suis vraiment fait plaisir, jamais je ne me suis mise dans le rouge. La course était très belle, joli parcours bien fléché. Et ouf, mes chevilles sont intactes...du coup c'est reparti de plus belle !!!

Prochain objectif : le triathlon du Lac des Vieilles Forges samedi 4 aout.

Johannes et moi-même sommes engagés sur le sprint : 750M de natation, 20 km de Vélo et 5 km de course à pied.- Frédérique

