

## Voilà les Templiers sont finis.

Mon résumé:

Vendredi départ de Castelnau Pégayrol à 19h15 pour 24km et 600m de dénivelé.

Départ à la frontale avec la fameuse musique Era et les fumigènes. C'est parti !!

Départ très rapide alors je laisse partir dans une première descente technique. Première montée j'attaque, je la connais et je sais ce qu'il m'attend derrière. 3,5 km de monté et je rattrape une bonne dizaine de coureurs partis trop vite.

Arrivé en haut, grosse descente de 5km, j'ai les jambes, je commence à envoyer. Puis remonté raide de 1km ou je double en courant encore 5 personnes qui payent leur départ rapide. 15ème km nous passons sous la pile du viaduc de Millau. On m'annonce, surpris, que je suis 12ème. Les jambes commencent à être raides mais il reste encore 9km très roulant avec beaucoup de route. Un nîmois me rejoint et faisons route ensemble tout en discutant. Nous allons faire 8km ensemble mais il n'arrive plus à suivre et je place une accélération car il reste 4km et que les jambes sont revenues. A 2 km de l'arrivée dernière difficulté, une montée d'un km raide dans un chemin caillouteux. Et voilà dernière descente 1km, je me donne à fond et je passe la ligne en 2h04, 12ème, 1er junior et 1er Millavois

Une nuit de repos et on repart à 16h pour 19km et 600m D+. Il fait chaud, j'ai mal à une hanche, on va voir ce que ça va donner. Le départ de Millau est donné, on commence par 2,5km de route plate. La course part extrêmement vite, je laisse encore partir. Les jambes ne sont pas là et au bout de 100m des points de coté arrivent. Je serre les dents et voilà la seule difficulté du parcours, 3km de monté avec plus de 400m de dénivelé positif. Chaleur + départ rapide, je rattrape déjà une trentaine de personne dans le début de la cote.

Arrivé en haut les jambes sont dures.. mais on attaque 12km de plat sur le Causse. Les points de coté sont toujours là alors je cours à mon rythme en acceptant de me faire doubler. Au km 10 les jambes sont de retour et les points de coté ont disparut, je me dis qu'il me reste que 9km alors il faut que je donne tout. Je me lance, ma montre m'annonce du 14km/h c'est peut être un peu excessif mais je suis bien alors je garde le rythme, je commence à doubler ce que j'avais laissé passer. Du monde est présent sur le bord des chemins, des copains sont là et me donnent des ailes. Je cours sans réfléchir et ça a l'air de bien marcher car aucune défaillance ne se fait ressentir.

17ème km on prend le dénivelé inverse: 2km avec 400m de D-. Je double encore du monde qui ont du mal à descendre. Pour moi tout va bien. Je prends un plaisir fou. Tout le dernier km une foule monstrueuse nous encourage, je n'ai jamais vu ça!! J'ai l'impression de voler ! Chaque encouragement me fait courir plus vite. Je double la

3ème féminine à 30m de l'arrivée, je sais ça ne ce fait pas mais je ne savais pas qu'elle faisait partie de ma course.

Et voila c'est terminé, je passe sous la fameuse arche en bois des Templiers après 1h54 de course. Je me classe 41ème sur plus de 700 et 5ème junior.

Le manque d'entrainement et la chaleur ont eu raison de moi le samedi, mais je reste quand même satisfait, du fait que j'avais déjà une course dans les jambes. Ca me donne envie de faire encore mieux l'année prochaine !!

Les deux courses faisaient parties d'un challenge ou je me classe 4ème sur 29.

Je suis content d'avoir couru sous les couleurs de Sang pour Sang sport !