

Voici un petit CR de mon début d'année :

Après un mois de janvier placé sous le signe de la reprise (enchainement de sortie pour le volume et PPG) « je me dis qu'il était temps pour moi de m'y remettre » j'ai conclu par le cross départemental des sapeurs pompiers du nord où je termine 35 éme en 36 min 51 sec.

En février le travail continue avec des sortie un peu plus spécifiques, « pas toujours facile de se motiver avec ce temps mais ça progresse » Le 16 février 1er trail de l'année trail des givrés 24 km en 2H56MN03SEC et une 196 place scratch.

Le 1er gros objectif approche à grand pas, Eco Trail de Paris 80km fin mars alors je vais continuer le travail pour étête au top le jour J. Je serai au départ du trail des poilus le 9 Mars avec 26km.

Voilà pour ce début d'année je vous tiens au courant de la suite .

Sportivement Julien