



Papi Luca 20 - Cédric Piot 38

Cédric Ultratrail a ajouté 10 photos. J'aime la Page
22 min ·

8h de marche de Charly sur Marne

De la marche athlétiques... 😱 😱 😱 😱 mais je n'ai jamais fait ça moi !!!

Pas grave c'est un entraînement croisé et savoir marcher vite est très important dans l'ultratrail... 😊 😊 😊 😊

Alors c'est parti!!! Et puis impossible de résister à Edith Gau et sa gentillesse 🥰 😊

Donc me voilà sur la ligne de départ avec mes amis Luca Papi qui m'a proposé cette épreuve, Mag LV, Magali Gouet, Ludo Garcia, Nicolas Chatillon, Jean Marc.

Départ donné nous voilà partis pour 8h ... 🕒 🕒

Caler avec Luca on commence à papoter les heures passent ... je m'accroche et tout ce passe bien 4h sont passées tjrs en compagnie de Luca.

Nicolas et sa chérie nous ont acheté de bonnes baguettes toutes chaude garnies...

on s'est juste régalé 😊 😊 😊 😊

On dépasse nos amis, on fait des selfis on rigole bien, on calcule ce qu'il nous reste de tours à faire..... et ce qui sera surtout possible de faire.

Les 60km que je m'étais fixé seront réalisable il ne faut surtout pas baisser notre moyenne, on a commencé sur du 7/7,5 km/h après 4h on est à 8km/h tout va bien et on se fait plaisir...

Les deux dernières seront dures pour moi mais je ne lâcherai rien ... 😊 😊

Les douleurs de fatigue se ressentent les courbatures aussi... les muscles en marche athlétiques ne sont pas les même qu'en course à pied.

On à tout calculé, les trois derniers tours on peut relâcher on aura les 60km c'est

sûr!! 😂😂😂😂😂😂 mais comme on les vise en moins de 8h donc ... bah on lâche rien. 😂😂💪💪💪💪

3 tours 2 tours ... dernier tour j'en peu plus faut que ça se termine 😞😞😞😞😞😞... J'ai mal partout...

500 derniers mètres on accélère 100 derniers mètres je sprint je veux en finir!! Mais j'attends Luca qui me demande si je n'ai pas mis un piment dans le c.... pour aller si vite 😂😂😂😂

Non non je veux juste arriver...

On franchit cette ligne ensemble après 8h d'efforts nous sommes bien heureux 😊😊😊😊

Je passerai ma fin de journée à marcher comme un canard 😂😂😂😂...

Aujourd'hui les courbatures disparaissent sûrement grâce au bon massage de récup de ma chérie Pauline.

Une très belle journée un très bon moment, une organisation vraiment géniale des gens super adorables, aucunes raison de ne pas s'inscrire à ce genre d'événements !!!

Merci à Edith je te fais de gros bisous tu es vraiment adorable tu sais nous recevoir comme il se doit !! Pour ma première sur les 8h de marche, j'ai eu l'impression d'être accueillis en famille, chaleureuse au grand cœur 🥰🥰🥰🥰

Merci à toute l'équipe de passionné pour cette organisation super 😊😊

Oui je ne dirai pas bénévole car c'est plus que du cela!!! Ce sont des passionnés qui nous font partager et aimer leur sport.

Merci à tous les participants qui sont vraiment sympa et ouvert j'ai retrouvé l'ambiance de certains trails où tout le monde communique et s'intéresse à l'autre...

A tous mes amis traileurs et sportif c'est un chouette moment à passer alors n'hésitez pas foncez tête baissée ça fait vraiment du bien ...

Et il y a de moins en moins de marcheurs aidons un peu toutes ces organisations de marche athlétique.

Un peu de repos je pense reprendre mercredi les entraînements on se retrouve bientôt ...

WAA Ultra

#Waa #waaultra #waaultraequipement