

## Sortie Club ASR Trail78 Mai 2019 dans les monts Lyonnais

### à Saint Martin en Haut sur les Trails des Coursières

Pour notre sortie club 2019, nous avons choisi, via un vote démocratique sur DOODLE (pilote par notre président), de participer aux Trails des Coursières dans les Monts Lyonnais.

Nous sommes 16 coureurs, accompagnateurs et blessés dont :

- 2 sur l'Ultra Trail 111km / 4800m D+ : Soffian et Olivier B.
- 4 sur le Trail 53km/ 2500m D+ : Thierry, Olivier I., Jean-Marie et Maurice
- 3 sur le 25km/ 1000m D+ : Carole, Anne et JP
- 2 sur le 11km/ 370m D+ : Dany et Corinne

Roger, Marie, Alexandra, Fifi et Arnaud sont accompagnateurs, ravitailleurs, photographes voir coach....

Les coureurs aussi, sont multitâches quand ils sont dispo, en tant que : conseiller stratégique, ravitailleur, coach, ...

Et tout le monde est là pour encourager !

**Vendredi 10 mai, départ pour les Monts Lyonnais avec une pose BBQ chez Carole et Olivier**



Il n'y a pas que « à manger » !



Notre camp de base était à proximité du village de Saint Martin en Haut, village Trails des Coursières.





Paysage des Monts Lyonnais, ses collines, ses champs et ses forêts.



Bonne nuit à ceux qui se lèvent tôt...

## Samedi 11 mai 2019 : journée courses

Les participants du 111km sont partis ce matin à 4h de Saint Martin en Haut.

Soffian est parti pour finir mais Olivier sort d'une blessure et il n'a pas retrouvé toutes ses sensations, il abandonnera au 60<sup>e</sup>km à Château Pluvy.

Pour les participants du 53km, le départ est prévu à 11h de Saint-Symphorien-sur-Coise.



Alors que les accompagnateurs font une petite visite de Saint-Symphorien-sur-Coise ....



**SAINT-SYMPHORIEN-SUR-COISE : Départ du 53km**

... les coureurs du 53km se reposent et se concentrent.







Le coach en titre (fifi) prépare et donne les dernières recommandations à son « poulain » du 53km :  
« Fonce et ne te retourne jamais ! » ainsi qu'aux autres coureurs qui veulent bien l'entendre !







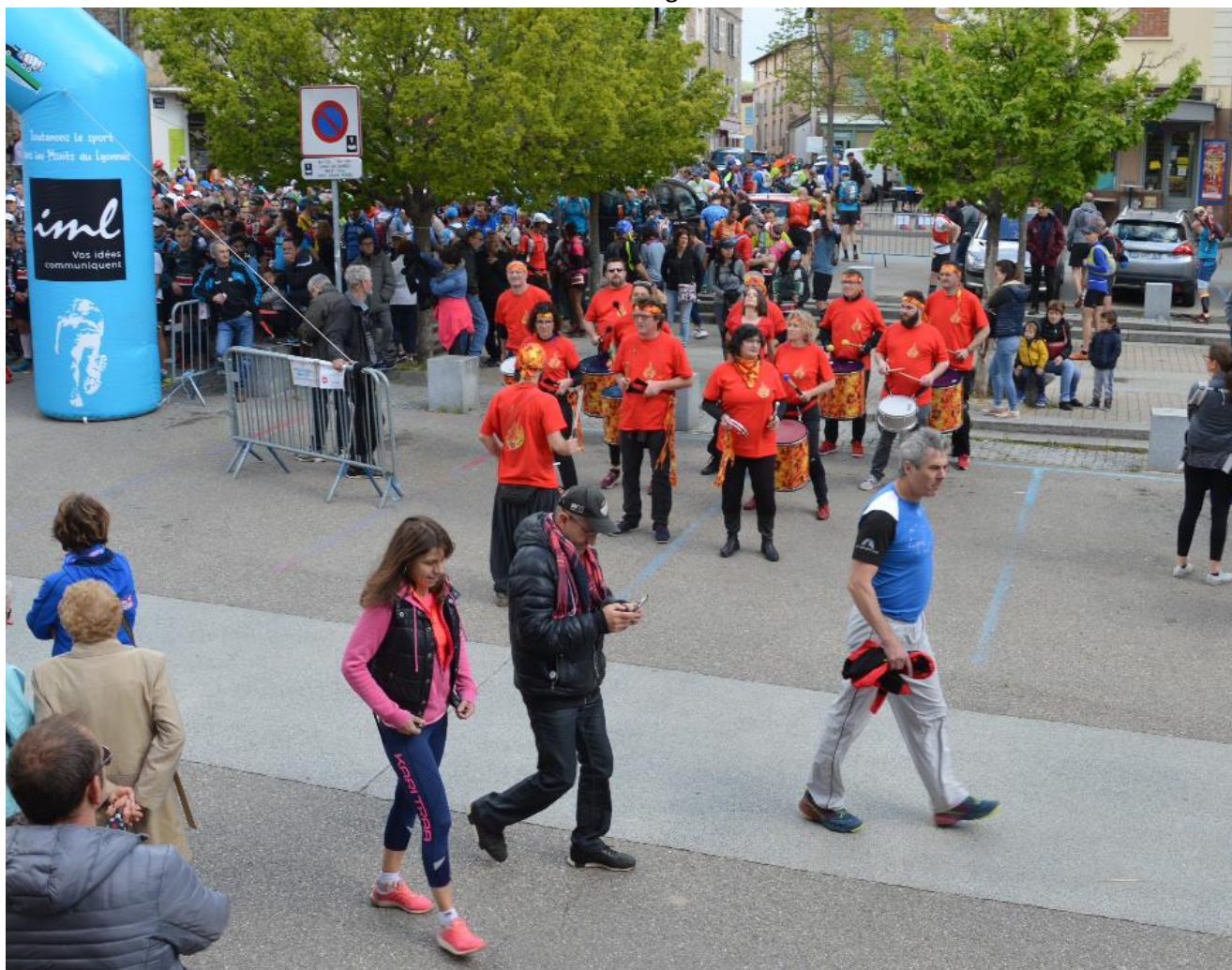
Les consignes sont comprises, la victoire est évidente selon Dany !

10h50, le départ va bientôt être donné, tout le monde se rassemble sur la ligne au rythme de l'orchestre de percussions.





Le team ASR Trail 78 : préparateur physique, Coach et Kiné se positionnent à 100m du départ pour lancer leurs derniers encouragements.



Des accompagnatrices ASR Trail 78 recherchent leurs coureurs dans la foule de coureurs ...





... chercher JM



Enfin, le départ est donné, et c'est avec un grand sourire que les coureurs s'élancent dans cette course qui leurs fera découvrir les Monts Lyonnais, les pentes raides et cassantes, les descentes... avec quelques grimaces.





**POMEYS Château de Pluvy : 2<sup>e</sup>km du 53 et Ravito au 61<sup>e</sup>km du 110**

On a raté les coureurs du 53, mais on attend Soffian et Olivier.  
Soffian dossard 110, arrive accompagné du team ASR Trail 78



Mais passé l'arche, il décroche tout le team, même le président...





...Pour aller se ravitailler et être pris en charge par le préparateur physique.



Heureusement que Soffian n'a pas de bâtons, il ne mourra pas de faim !

Olivier arrive un peu après, toujours encadré par la Team ASR78.





**AVEIZE: 19<sup>e</sup>km du 53 et Ravito du 80<sup>e</sup>km du 110**

Arrivées de Olivier et JM



Le team ASR Trail 78 s'occupe du ravito de JM qui semblait un peu fatigué et qui va reprendre des couleurs et le sourire après qu'il soit passé entre les mains du préparateur physique.



Sous les yeux perplexes de concurrents et du kiné, le préparateur physique à l'œuvre.



A la sortie du ravito, JM est bien remonté, et avec le préparateur physique, les yeux rivés vers l'objectif (...) à suivre, il repartira oubliant les 19 premiers km !



Arrivée de Soffian avec le Team, c'est dur la montée, mais le sourire revient devant le buffet.





**SAINT-MARTIN-EN-HAUT : Départ du 25km et du 11km**



Un peu de pression pour Corinne qui était venu faire une petite rando tranquille. Le serre-file du 11km est venu la voir avant le départ, pour lui dire qu'il fallait qu'elle coure et que la marche n'était pas autorisée ! Elle va essayer de tenir 50m d'avance sur le couple boosté par le serre-file en courant un peu.



Mais elle ne tiendra pas le rythme de Dany.



## SAINT-MARTIN-EN-HAUT : arrivée des coureurs

C'est le soulagement pour tous ... et pour Dany, c'est l'euphorie !



Corinne a battu son record sur 11km : 1h52 !  
Mais elle est un peu déçue de son classement: avant dernière !





Le coach est toujours là pour accompagner les coureurs dans les derniers 100m.



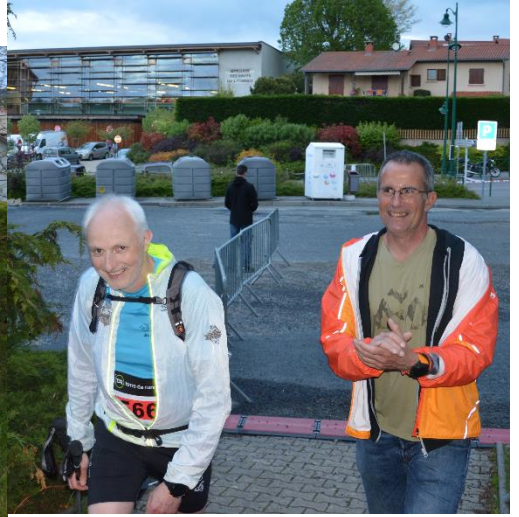
Tous, on attend l'arrivée de nos coureurs ASR Trail 78



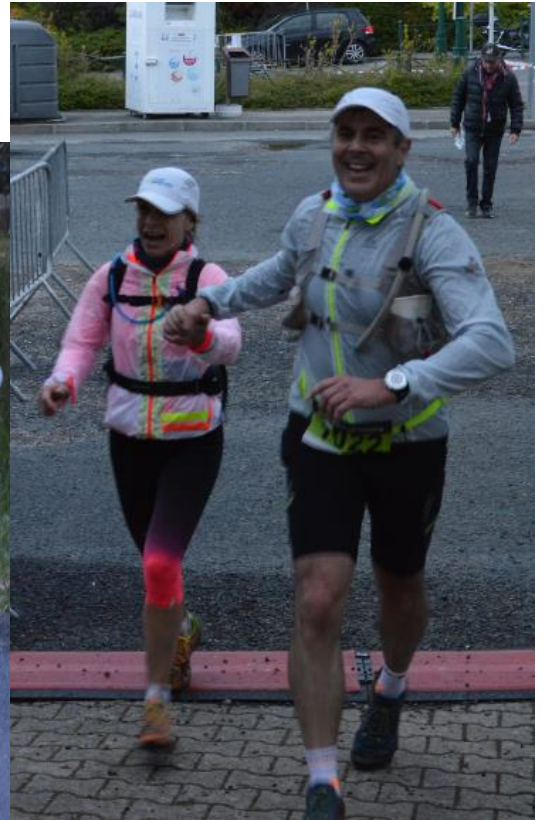












**Félicitations à tous ! Ce fut un merveilleux Week-end !**