

# LA CO2 DE MELUSINE.



05/02/2017

Une reprise positive.

Dossard n°1, ça devient une habitude, premier inscrit. Réservez-le-moi pour l'an prochain. Après une coupure forcée de 2 mois par manque de temps, l'envie est très grande d'aller chasser la balise. L'envie aussi de voir où j'en suis physiquement après 3 semaines de plan d'entraînement en vue des qualifs pour les championnats de France le 19 mars. Je m'aligne logiquement sur le 3h, ça suffira dans ma prépa. Après une nuit bien compliqué je ne suis pas trop serein (et oui même après 1 an et demi, la paternité nous joue encore des tours).

## La Co2 de mélusine.

### UNE REPRISE POSITIVE.

#### UNE PREMIERE PARTIE DANS LE JAUNE (LES CHAMPS) MOYENNE.

Petite surprise au départ de cette CO2, du jaune sur la carte, et une bonne partie, tanpis faudra faire avec. Une fois n'est pas coutume, je trace que les 5-6 premières balises et je verrais ensuite (petit risque quand même d'en oublier). Je pars tranquille tant physiquement que techniquement. Les approches sont timides, je mets du temps à mettre toutes les machines en marches. Pas trop de temps de perdu jusqu'à la balise 16 où le manque d'eau dans cette partie me fait attaquer trop. Je tourne en rond pas loin de 6mn. C'est bien ma faute, j'avais qu'à calculer la distance. Bref je repars et arrive dans la forêt où enfin je commence à trouver mes repères.

#### UNE SECONDE PARTIE BIEN MEILLEURE.

En effet, les repères reviennent et les bons gestes aussi. Hormis quelques petites erreurs de moins de 2mn, comme à la 31. Ça fonctionne bien. Je suis également satisfait de mon choix de parcours. Du coup, j'accélère le rythme physiquement sans savoir si je vais tenir jusqu'à la fin. Pas de séance de plus de 1h45 depuis 6 mois quand même.

#### UNE FIN DE COURSE A GRAND VITESSE

Dans le rythme, bien techniquement, tout s'enchaîne bien et je suis agréablement surpris d'être toujours bien physiquement. La fin se fait même à grande vitesse. L'enchaînement des balises au bord des chemins y est pour beaucoup. Je tiens bon l'allure et finit en 2h14mn cette belle course.

**Bilan : 1<sup>er</sup>/129, 19.4kms en 2h14mn à 8,7km/h de moyenne. Très satisfait surtout que les qualifs des France auront le même profil, forêt, 20kms environ et 400m de d+. (mon tracé ci-dessous)**

**UN GRAND MERCI AUX ECHAPPEES POUR CETTE BELLE COURSE.**



# CO2 2017

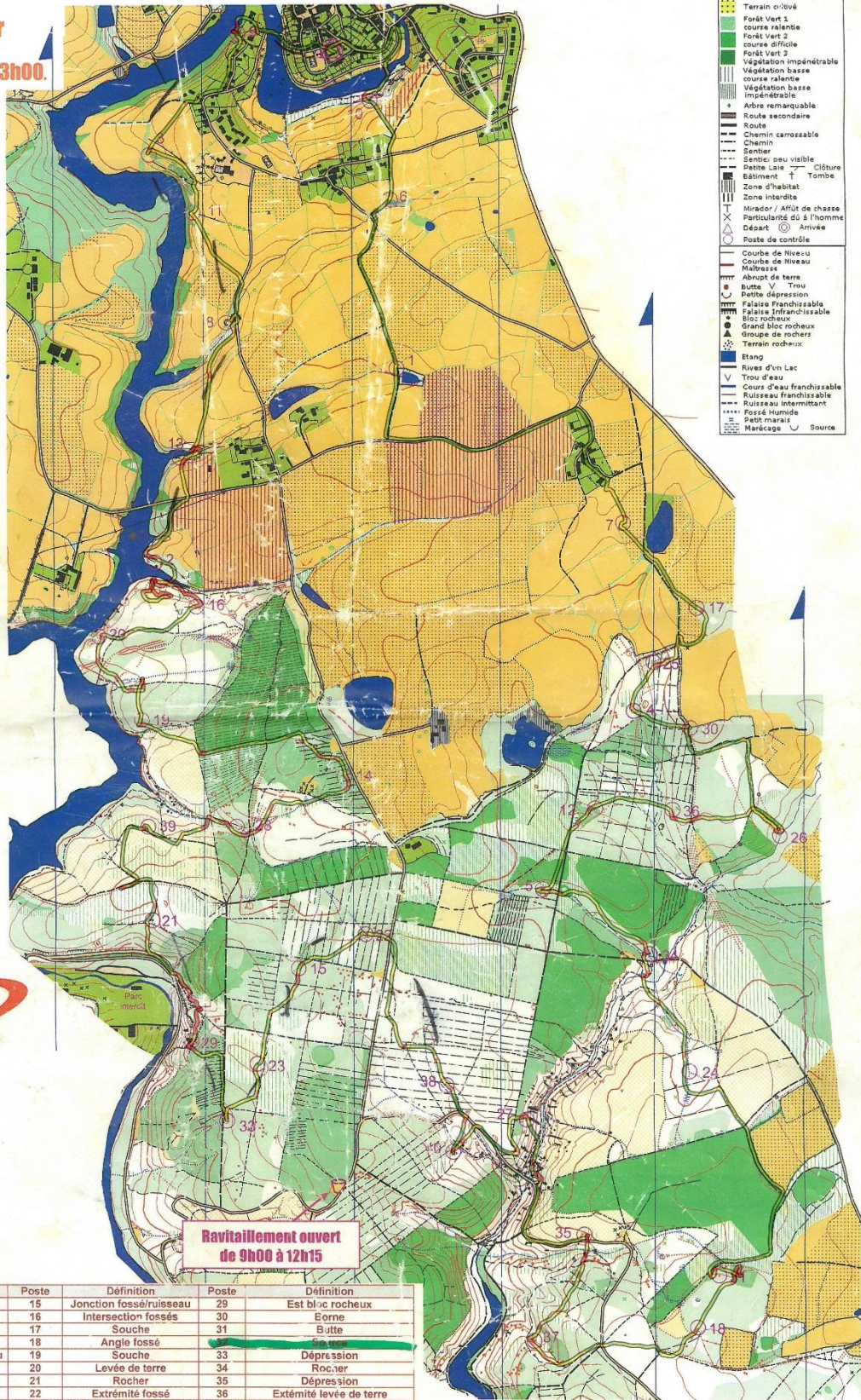
## Dimanche 05 février

Course au score limitée à 3h00.  
1 halise = 1 point  
Attention 1 point de pénalité par minute de dépassement entamée au-delà de 3h00



Numéros d'urgence :  
06 32 31 92 66  
06 25 79 86 60  
06 60 75 34 08

Carte au 1/12 500°  
1 cm = 125 m



Ravitaillement ouvert de 9h00 à 12h15

Poste	Définition	Poste	Définition	Poste	Définition
1	Angle clôture	15	Jonction fossé/ruisseau	29	Est bloc rocheux
2	Souche	16	Intersection fossés	30	Orme
3	Extrémité hale	17	Souche	31	Butte
4	Dépression	18	Angle fossé	32	Butte
5	Jonction fossé/ruisseau	19	Souche	33	Dépression
6	Angle intérieur pré	20	Levée de terre	34	Rocher
7	Angle intérieur pré	21	Rocher	35	Dépression
8	Est bloc rocheux	22	Extrémité fossé	36	Extrémité levée de terre
9	Ouest bloc rocheux	23	Butte	37	Trou
10	Rocher	24	Jonction fossés	38	Rocher
11	Extrémité clôture	25	Jonction fossés	39	Angle grillage
12	Jonction fossé/ruisseau	26	Jonction fossé/ruisseau	40	Souche
13	Est bloc rocheux	27	Souche		
14	Butte	28	Butte		

Mise à jour des relevés Décembre 2016 (Les Echappés de Mélusine)