

## Les points négatifs

### => Boisson trop concentrée

J'ai utilisé, comme recommandé, 1 sachet de 45gr par flasque de 500mL  
Il faudrait non pas la moitié mais 2/3 ou 3/4.

### => Eau avec boisson

Eau minérale type Hepar, très mauvais, brasse le ventre, erreur d'inattention.  
Prendre Cristalline ou un truc simple dans ce style là.

### => Absence de bâtons

Il faut les prendre au-delà d'un effort de 50/60km avec plus de 3000m+

### => Barres mal réparties

Avec un départ majoritairement plat et descendant, qui plus est après une journée à « manger », j'aurais dû décaler et espacer ma prise de calories.

### => Passage à vide mental

Milieu de course, après 5h, levé de soleil, fatigue de la nuit blanche, qui sait ? Absence de compétitions depuis longtemps ? Milieu naturel vide de toutes sur-sollicitations...

## Les points positifs

### => L'excellente récupération

Je pouvais déjà courir le lendemain (shooting Altra)  
Idem le mercredi avec une sortie montagne.  
Une fatigue absente, boulot efficace dès le lundi.

### => NuMag et NuPower

Aucune crampes, vigilance accrue, comme neuf dès le lendemain.

### => Vêtements et chaussures

Aucun échauffement, ampoules, malgré quelques ruisseaux traversés et surtout une sortie de 10h inédite depuis des mois !

### => La capacité à relancer à la fin

Le mental finalement revenu, certes pas constant mais au moins présent dans le final ce qui est toujours bon signe pour la suite !  
Comme faire une séance de 30-30 moyenne mais finir par 4 répétitions absolument maximales.