

Les points négatifs

=> S'être perdu

Malheureuse erreur dû à ... La Station ?

=> Barres bien réparties mais...

Après 7h de courses j'ai éprouvé de grandes difficultés à manger et on va dire que j'ai « sauté » 2 barres.

Moralité : lorsque la chaleur s'installe, il faut vraiment stopper tout apport solide et se tourner uniquement vers des compotes (*Atlet ? Endur'Activ ?*) et/ou des purées de fruits (*Baouw ?*).

A suivre : Nouveautés *Naak* dans ce sens courant Automne ;)

=> Coup de chaud

Plusieurs pistes de réflexions pour cela. Déjà il faut savoir que faire à des chaleurs élevées, l'effort est toujours risqué ! Qu'on aime cela ou pas.

Pour ma part, je pense avoir subi cette chaleur sur les 3 dernières heures car je traînais la fatigue de l'Oisans Trail Tour.

Lorsque l'on est affaibli pour X raisons, on est plus sensible aux agressions extérieures.

Ici, la chaleur.

Et bien sur... des moments sans ombres, quasiment sans ruisseaux, qui n'aident pas.

Les points positifs

=> L'excellente récupération

Sensations IDEM Oisans Trail Tour (cf le retour correspondant)

=> NuMag et NuPower

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

=> Concentration boisson

Dosée à 50 %, Alkal'Effort de chez RCE Nutrisport : 1 sachet de 45gr pour 2 flasques de 500mL.

Aucun écœurement, facilité à boire.

=> Vêtements et chaussures

Aucun échauffement, ampoules, malgré quelques ruisseaux traversés et surtout une sortie de 10h... 14 jours après la dernière !

Comme quoi les pieds n'étaient pas entamés d'avant.

=> Bâtons

Utilisés dès les premières (rares) pentes raides du début.

Donc très utiles.

Hormis à la fin où j'étais trop fatigué pour m'en servir correctement mis cela relève uniquement de on cas personnel à ce moment là.

=> Croisement des autres distances : Trail Rouge

Excellente source de motivation, nous nous sommes retrouvés après le km35 et eux après le km10 (grossomodo).

Fait intéressant, je suis resté avec 2 tout le long (on se double, on se redouble ect).

Conclusion: L'Echappée Belle devrait bien se passer, du moins, elle a été correctement préparée.

Il ne reste plus qu'à marcher dans le cailloux (système nerveux, s'habituer mentalement à la lenteur du bordel, rappel proprioceptif...)

ET SE REPOSER, d'ailleurs un « test » très intéressant viendra bientôt étayer mes propos.

Affaire à suivre SUR PATREON !

Annexe

Code NAAK perso : Pour commander sur leur site : « UGO »

20 % de rabais sur la boutique en ligne dans la limite de 1 achat par client

Code NAAK générique : Pour commander sur leur site : « CRICKET10 »
10 % de rabaisMAIS à partir de 40\$ d'achats