

L'AZIMMAG

NUMÉRO 42 - AVRIL 2024



DES RÉCITS INSPIRANTS.

PAPY FRED ET CÉCILE NOUS
PARTAGENT LEURS EXPLOITS.

LE 20KM24

ENCORE UNE BELLE RÉUSSITE

SOMMAIRE

p. 4 à 8

LES RÉCITS DE PAPY FRED - LIVRE II TOME 3

Le Tor des géants avec une seule épaule.

p. 9 & 10

LE GRAND CHAUVÉ À VÉLO.

Une belle aventure à découvrir.

p. 15 & 16

UNE ORGANISATION TOP.

Clin d'Œil aux JO : 20km24.

p. 17

EKIDEN DE ROISSY

3 équipes.



ELLE L'A FAIT !

EDITO

Qu'allez-vous trouver dans ce quarante deuxième numéro de notre magazine ? Vous commencez à vous y habituer ? Et bien oui vous allez retrouver un nouveau récit des exploits de "Papy Fredo" et vous allez voir, c'est vraiment un guerrier ce bonhomme.

Cécile va vous mettre sur son porte bagage et elle va vous emmener avec elle au sommet du Mont Ventoux.

Avril c'est aussi le mois du marathon de Paris et nous avons trois AZIMuté.e.S sur la ligne de départ.

Et puis le 20 avril nous avons organisé une course unique et atypique dans les allées du Parc Decésari vous allez découvrir quelques photos et quelques chiffres et pour clôturer ce magazine nous allons revenir sur l'Ekiden de Roissy.

Bonne lecture et n'oubliez pas qu'en course à pied chaque pas que vous faites vous rapproche de la ligne d'arrivée.



TROPHÉES DU 20KM24

LES RÉCITS DE POPY FRED

LIVRE II TOME 3



Après l'UTMB il nous raconte son Tor des Géants

Distance : 330 km

Dénivelé : 24000 D +

Temps maximum : 150 heures

Départ : Courmayeur - Vallée d'Aoste - Italie

Arrivée : Courmayeur - Vallée d'Aoste - Italie

Coureurs : 1100

2013 Laurence et moi avons terminé quelques ultras, donc pourquoi ne pas tenter l'impossible graal : le Tor des géants !

Nous envoyons donc nos dossiers complets nous croisons les doigts pour le tirage au sort mais le pourcentage de féminines est en notre faveur ... Bingo nous sommes pris maintenant il faut suivre le très strict plan d'entraînement de trois mois pour être prêts début septembre !

Cette année en plus, trois coureurs du club font la CCC fin aout, une certaine Cécile qui m'avait soutenue sur l'UTMB est sur la ligne de départ ! Je lui ai promis de lui faire son assistance perso avec le pacte qu'elle sera finisher !! j'avais même organisé un stage préparatoire pour faire le parcours en trois jours, bref Dame Cécile est finisseuse de la CCC !!

Retour sur la préparation de trois mois , aucuns pépins physiques nous sommes prêts ! Mi-aout la dernière semaine choc avant les 15 jours de repos , je me fait une petite sortie VTT au bois de Vincennes , je suis pleine balle dans un petit monotrace , le kiff total ! Par contre la chute à la JB n'était pas prévue ... Violente , un peu sonné (merci mon casque) je me relève mon épaule gauche fait un bruit de biscote quand je la touche , je tente de repartir mais après quelques hectomètres impossible de tenir le guidon... Verdict fracture tiers externe de la clavicule , le toubib des urgences me confirme que le Tor c'est niet , ben non ! ben si ! Bref je repars la queue basse et fonce allumer un cierge pour accélérer la calcification, je reste 15 jours épaule bien immobile pour aider ...donc si vous avez bien suivis , fin aout à Chamonix pour soutenir les Warriors sur la CCC , je passe vite fait une radio de contrôle pour confirmer que tout va bien et effectivement le radiologue confirme que non pas de TOR ... bref nous partons à Courmayeur pour passer 2 jours avant la course. Un petit essai avec les bâtons et l'épaule strapée, ça passe si je maintiens une amplitude faible ! sensation étrange, un petit gêne sans douleur. Vous avez compris que quoi qu'il arrive je vais quand même prendre le départ de ce trail-trip initiatique avec Laurence. Nous passons aux contrôles pour valider et récupérer le sac réglementaire de 50 litres que chaque concurrent retrouvera tous les 50km dans bases de vie.

Nous partons ensemble pour 150 heures max, j'ai fait le pacte de rester quoi qu'il arrive avec Laurence, à deux ça va le faire ...

Premier tronçon : Courmayeur / Valgrisenche 50km

Départ 10h en grande pompe devant toute la ville et une troupe d'italiens en costume folklorique à éviter de mettre à la gay-pride ...

Trois bonnes ascensions aujourd'hui, le long serpent compact de coureurs attaque direct la montée avec comme d'habitude quelques blaireaux qui te bousculent et te doublent comme sur un 10km, en haut de la montagne déjà moins de monde, nous basculons en plein soleil sur une longue descente magnifique dans les alpages au trot bien sûr. La suite va rapidement être plus compliquée puisque nous attaquons la dernière ascension le col Crosatie 2829m à la tombée de la nuit sous un déluge de pluie, en plus le monotracte du col est très technique dans les rochers, nous apprendrons plus tard qu'un coureur chinois est tombé et c'est tué !!! Nous descendons vite et faisons vite une petite pause pour quitter nos vêtements trempés enfilez des affaires sèches, heureusement que nous sommes deux car avec les mains gelées c'est dur. Pas rassurant car déjà le premier jour nous avons sérieusement tapé dans nos réserves. Nous arrivons en fin de nuit à la première base de vie, récupération de nos sacs et changement complet de nos vêtements (nous avons 6 kits complets et 3 paires de chaussures pour la semaine) l'organisation est au top je me change discrètement à l'écart pour ne pas me faire toper par l'équipe médicale avec mon épaule strapée. Nous sommes à 3 heures de la barrière horaire nous décidons quand même de dormir 1h avant de repartir, le gros turn-over des places sur lits de camps, on nous attribue chacun un lit, normalement je maîtrise assez bien les micro-siestes mais c'est sans compter sur le savoir vivre italien car un coureur qui doit repartir reste dans le dortoir et range son sac pendant ½ heure en faisant un bruit de fou avec les sacs en plastique. Trop tard il faut repartir.

Deuxième tronçon : Valgrisenche / cogne 56km

Encore trois belles grimpettes aujourd'hui toutes au-dessus de 2500m : col Fenestre 2854m col Entrelor 3002m et enfin le point culminant col Loson 3299m, autant sur l'UTMB les passages à 2500m passent sans problèmes mais là au-dessus des 2700m l'oxygène manque vraiment et la montée est vraiment plus lente, vous rajoutez la nuit et le froid c'est le paradis (enfin presque) nous restons ensemble coûte que coûte, la gestion de la fatigue est bonne, une des particularités de cette course est les nombreux ravitaillements officiels et ceux des particuliers ! à chaque fond de vallée mais aussi souvent sur le parcours, ils sont hyper bien fournis ! vallée de l'Aoste oblige charcuterie/ jambons/fromages à foison ! nous rechargeons à chaque fois les réserves.

Enfin Cogne en vue, ici la base vie est une immense salle gymnase transformée en dortoir avec lits de camp, un vrai camp de réfugiés mais le silence enfin est de mise, encore une fois l'orga nous attribue un lit chacun, encore juste 1 heure pour dormir et avoir une petite avance sur cette satanée barrière horaire.

Troisième tronçon : Cogne / Donnas 45,1km

Une longue montée 2827m puis descente vers Donnas, mais aussi les petits problèmes arrivent, Laurence commence à avoir du mal à s'alimenter car elle a mal au cœur, heureusement la solidarité entre coureurs est bonne, nous doublons deux français dont l'un est au plus mal et vomit ses tripes, son pote avait prévu une pharmacie d'urgence avec doliprane / vogalène ... il en donne un à Laurence et nous repartons doucement, parfois même en petites foulées, la nuit tombe et super nous arrivons à Donnas, Laurence est un peu cuite, nous prenons la douche, les bénévoles lui proposent un lit de camp elle va dormir 2 heures, j'en profite pour me protéger les plantes de pieds qui ont un peu morflées dans la descente sur les longues dalles en pierre vestige d'une voix romaine, je me souviens de la Martinique... je reste dans la salle commune allongé les jambes en l'air, j'arrive à fermer les yeux par petits paliers de 10mn, les coureurs arrivent régulièrement et les abandons sont nombreux. Laurence revient elle est requinquée nous repartons en pleine nuit claire.

Quatrième tronçon : Donnas / Gressoney 54,6km

Nuit claire sèche mais froide ! surtout que nous allons passer la plupart du temps au-dessus de 2200m, chaque petit refuge nous permet de nous réchauffer et nous resourcer, je grimpe lentement caler sur le même rythme, Laurence est plus lente surtout qu'elle discute avec un autre coureur pour rester éveillée, j'arrive le premier au col Coda 2224m et je fais la pire connerie, je me pose à côté d'un gros rocher pour dormir 10mn en attendant madame.

A ne jamais faire , les consignes de la course sont claires !!! Bref je suis congelé ! heureusement la biche arrive et nous pouvons repartir dans la descente en petites foulées , le refuge sur la route est une bénédiction pour me réchauffer. Au petit jour nous attaquons la xème montée et Laurence retrouve son mal au cœur, nous faisons un stop dans un refuge ou elle passe 10mn aux toilettes ...la fatigue est grande, en plein jour nous lutons avec les coups de pompes , et la j'ai l'hallucination du siècle : un petit bosquet de myrtilles me suit ... image super 3D technicolor... avant de comprendre que c'est impossible je clignes des yeux pour qu'il disparaisse ... c'est chaud , nous avançons sur un monotrAce plat au milieu des myrtilles et soudains j'entends Laurence m'appeler en criant elle est tombée et elle est suspendue sur un petit buisson, j'ai peur qu'elle glisse je lui hurle de me tendre la main et l'arrache pour la remettre sur le chemin , plus de peur que de mal (sauf mon épaule mais chut...), elle n'était pas non plus en danger de mort mais nous ne sommes plus vraiment lucide , pause au restau d'altitude , une part de tarte myrtilles nous redonne le peps pour avancer vers la base vie , 200km déjà.

Cinquième tronçon : Gressoney / Valtourmenche 33km

Rapide pause sans dormir à cause de cette foutue barrière horaire.

Nous sommes en plein soleil descente dans un joli alpage, la remontée vers col Piter 2776m. Nous passons un chalet qui bloquera les coureurs hors délai nous passons avec 45mn d'avance, les bénévoles nous rassurent en disant que normalement nous ne devrions plus avoir de problèmes avec les barrières. Nous sommes vraiment maintenant souvent seuls, une descente ultra technique au milieu de grosses pierres a passer, moi j'adore je saute comme un cabri la dedans, Laurence est plus lente et là nous voyons une petite traileuse japonaise qui passe comme une fleur ...ça m'énerve mais bon rien de grave . Nous arrivons à Crest un point de passage. Laurence n'arrive plus à manger depuis plusieurs heures, le docteur la bloque et lui propose une perfusion de sucre pour tenter de la remettre sur pieds, nous sommes à une heure de la fermeture ,il faut se résigner je ne veux pas l'abandonner , Laurence veut à tout prix que je reparte sans elle , et me demande de continuer seul pour finir la course, je m'étais pourtant promis de rester, je repars en chialant comme un gamin , il reste 100km , je sèche mes larmes et un nouveau challenge pour moi : finir ! Je suis frais, je vais faire la totale en solo avec parfois plusieurs heures sans voir personnes. Seul je marche de nuit je suis bien, bizarre malgré la fatigue cette impression de sub-espace ... les lumières de l'autre côté de la vallée d'un village endormie me font rêver.

J'arrive à Valtourmenche de jour, des grandes salles de sports, une douche, le changement de vêtements et je trouve un super matelas de saut en hauteur, je dors une heure et repars dans le sas je croise Laurence qui a eu finalement l'autorisation de repartir avant la barrière, YES ! elle va mieux, elle me demande de continuer, je lui donne l'info du matelas de saut, un petit bisou et GO !

Sixième tronçon : Valtourmenche / Ollomont 48,2km

Montée vers le col Tzan 2738m la nuit est tombée le froid glacial aussi , surtout que je vais rester 10km à cette altitude pour 5 petits cols , je fais une pose dans un mini chalet avec quelques bénévoles qui me propose de me réchauffer à côté d'un petit poêle a bois , allongé ,petit napping de 15mn et je repars l'arrêt suivant est moins fun juste un petit barnum dehors en plein vent j'arrive à me poser sur une chaise longue légèrement à l'abris , je prends une soupe et pour ne pas finir glacé je continu , enfin la descente pour reprendre une bonne température , encore un col et j'arrive a la dernière base vie : Ollomont, la dernière fois que je peux me laver et me changer , au radar je manges bien et je me pose sur un lit sous un grand barnum , une heure et GO.

Septième tronçon : Ollomont / courmayeur 42,8km

Pour l'instant ça passe , je double les rares coureurs sur le chemin , un petit col 2709m avant d'arriver sur une longue plaine plate de 10km un bénévole se faisant cuire des cotes d'agneau m'en propose une , je suis gêné mais il insiste ! la meilleur côtelette de ma vie... je trottes même 10km sans voir personne , arrivée à saint Rhemy km300 un joli petit village avec un château fort , il y a même des lits dans une salle super je me repose dans un silence total 1heure à peine car la nuit va bientôt tombée , il me reste la dernière ascension mystique : le fameux col Malatra 2936m !

Début de montée je retrouve un italien nous restons ensemble , mais plus ça va moins ça va pour moi ! les lumières en haut du refuge comme point de mire , c'est interminable , je pense enfin arrivée mais malheureusement c'est une bergerie pas le refuge ! l'italien est loin maintenant , enfin le refuge , je suis épuisé , on me trouve une place dans un dortoir sur un lit superposé , la galère pour monter, le dortoir est rempli de coureur qui veulent passer la nuit complète avant de repartir au petit jour .

Je ne veux pas faire comme eux , donc une heure de repos et je repars , le col Malatra est proche , ça caille , le vent , la nuit un monotrace en lacets dans les ardoises il y a même une corde pour finir , incapable de faire la photo de nuit je bascule de l'autre côté la descente est belle , mes jambes peuvent tenir pour courir , c'est la coordination qui bug , impossible de courir car je ne peux contrôler mon posé de pieds avec le risque de me tordre une cheville , je marche en direction le refuge Bertonne que je connais bien puisque c'est le parcours UTMB à l'envers , je mange mais j'ai un gout horrible dans la bouche , je prends même une bière sans saveur et je repars au radar , dernier contrôle dans le petit refuge surplombant Courmayeur rempli de coureurs dormant attendant la levée du jour , je refuse la pause et descente raide sur Courmayeur, je rentre dans la ville endormie seul , la route goudronnée je cours , trois personnes sur un banc emmitouflés dans des couvertures m'encouragent j'arrive enfin sur la place une estrade la sono dans toute la ville m'encouragent en criant mon prénom 137h 33mn 10 s c'est fini il doit être 2h du matin je signe la banderole de finisher , je demande des nouvelles de Laurence comme à chaque point de contrôle , je sais qu'elle tient le timing !

L'après course !!

Je reste quelques minutes avec les bénévoles à l'arrivée, je les remercie, puis je monte dans le minibus direction la base de repos, je récupère mes affaires dans la voiture, une bonne douche, je découvre pourquoi j'ai une mauvaise sensation en mangeant... ma langue est marron , probablement couverte d'une flore de bactéries pas très fun , effectivement je me souviens qu'à Ollomont j'avais zappé le brossage des dents ... bref après trois brossages musclés , je retrouve enfin une langue rose. Puis je m'écroule sur un tapis de saut en hauteur pour enfin 5h de sommeil. Je suis réveillé par une odeur inconnue, un coureur d'Amérique du sud qui dort sur un tapis de sol en tenue de course, je me sauve... les narines anesthésiées ! Une belle journée ensoleillée, je retourne à l'arrivée pour prendre des nouvelles de la biche, elle a passée Malatra, je suis bien, je m'installe en terrasse d'une petite pizzeria, je remange enfin un vrai repas : méga calzone ; une pinte de bière et une coupe de glace, je vois au loin deux Toulousains finishers aussi qui s'enlacent en pleurant l'abandon de leur copain, nous sommes tous à fleur de peau hyper émotifs...

Enfin Laurence arrive !! quel kif elle est aussi finisheuse en 147h !

Nous discutons avec d'autres coureurs dans le sas d'arrivée, Laurence veut me présenter le coureur avec qui elle a fini le parcours, une entraide plus que bien pour éviter les pépins de fatigue ...

Subitement j'ai des spasmes au ventre et je suis pris d'une ultra rapide crise de tourista, je disparaissais comme une fusée, les 100m jusqu'aux toilettes publiques ont été fait en moins de 10 secondes, alerte sans conséquences, je suppose que la coupe de glace était de trop.

Laurence est épuisée, je décide de l'emmener aux thermes de Courmayeur ; il y a plein de bains chaud/spa/sauna ... et surtout une salle avec musique douce et matelas à eau, nous nous réveillons dans le gaz à 18h et fonçons au resto pour retrouver le coureur finisher avec Laurence.

La scène du resto restera aussi dans les annales, nous discutons tous les trois mais nous tombons régulièrement en ultra coup de pompes, nos têtes qui tombent nous réveillent c'est hilarant nous sommes complètement out.

La dernière nuit à l'hôtel et la remise des prix dans la grande salle de Courmayeur, les 383 finisseurs sur 1100 au départ sont là, les retrouvailles émouvantes, et surtout le discours des organisateurs, la lecture de la lettre de la famille du coureur Chinois, nous sommes tous les yeux brillants voir plus ! la remise des vestes de finishers est aussi mystique nous sommes appelés un par un sur le tapis rouge et nous montons sur l'estrade pour être félicités par l'organisation. Puis c'est le moment de rentrer, le retour en France via le tunnel du mont blanc , encore une sensation bizarre, je n'ai pas de coup de pompe en conduisant mais impossible de contrôler la conduite , je suis caler sur la ligne pointillée centrale , c'est chaud la descente sur Saint Gervais , heureusement notre amie Sahondra avait décidé de venir de Paris en train nous retrouver , son intuition féminine a été impressionnante , nous la retrouvons sur le parking de la gare , je pleure en la retrouvant (émotif le garçon...)

Epilogue

Il nous faudra un mois pour récupérer !

Une semaine avec des fourmis dans les pieds comme dans des chaussures de ski

Trois nuits ou nous nous réveillons trempés en sueur, alors que nous sommes bien, les draps sont à changer à chaque fois

Quinze jours pour retrouver le sommeil, nos rêves sont a chaque fois dans les alpages, heureusement ce ne sont pas des cauchemars

Pendant un mois j'ai mangé comme un goinfre sans prendre un seul gramme.

Fin



UNE ASCENSION DU MONT VENTOUX

C'était un WE prolongé, programmé de longue date, pour partager des moments ensemble autour d'activités et de plaisirs qui nous unissent. Nous sommes le Paris Spritz Club ! Un nom qui en dit long sur nos capacités. Une team de 7 filles dont 30 ans me séparent de la plus jeune. Majoritairement de jeunes trentenaires et une jeune quadra.



Nous avons jeté notre dévolu sur Avignon, pas trop loin de Paris en train et sur une péniche qui nous a accueillies ces 3j. Une pure merveille, au calme sur l'île piot entre les 2 bras du Rhône. Calme calme... sauf en soirée puisque nous étions en face d'un club de divertissement pour adultes !!

Bref revenons à nos vélos. Avignon avec en arrière plan le mont Ventoux comme objectif. Si le vendredi elles sont allées délier les jambes, je ne les ai rejointes que le soir, après 2h30 de TGV et 6km en vélo pour relier la gare TGV à la péniche. Je savais que je pouvais compter sur elles : j'ai été accueillie dignement avec un bon Spritz maison 🍹. Pas d'excès parce grosse sortie vélo prévue le lendemain. Ce que l'on craignait et que l'on surveillait depuis quelques jours déjà c'était la route d'accès au mont Ventoux : et pas de bonne surprise, la route était toujours annoncée comme fermée. Malines 😊, nous avons un plan B, nous avons une boucle de 100km au départ de la gare de Carpentras, passant par Bédoin (la montée mythique) jusqu'au chalet Reynard (montée de 13km) et un retour par Sault, les gorges de la Nesque magnifiques d'ailleurs. Autant sur le plat on roule ensemble, autant dans les montées, chacune monte à son rythme et c'est au chalet que nous avons prévu de nous attendre avant de poursuivre. 13km en solo, où tu ne mets pas tout de suite tout à gauche parce qu'il faut se garder de la marge, d'autant plus que l'ascension est irrégulière. J'adore mon compteur pour ça car il donne des informations qui me sont précieuses, il m'indique la distance qui reste jusqu'en haut de la montée, les différents pourcentages de pente à l'instant T, le profil qui t'attend, le dénivelé restant... C'est un allié pour moi, je compte beaucoup sur lui. Il me donne autant d'informations qui me permettent de gérer mon effort pour tenir. J'y jette un œil très très régulièrement il me rassure même si je vois passer des tronçons à 12%, 14%15%...C'est un effort contre soi-même, trouver le bon rythme de jambes qui permet de durer et de ne pas trop se fatiguer... Mais quand même c'est long et fatigant ! 😞

J'arrive à bout de ces 13km de montée en 3e position et découvre le chalet, satisfaite de ne pas avoir subi même si c'était très difficile, mais avec quelques douleurs aux lombaires, à forcer. Je rejoins Marie et Lucie qui étaient déjà prêtes à enfourcher leur vélo; elles venaient de boire un coca et manger une barre; toutes 2 requinquées, elles me disent, "il fait très beau, ce sont des conditions idéales, pas de vent, c'est quand même con d'être ici et de ne pas le faire" et je les ai regardées partir. Il faut dire que même si la route était coupée aux voitures, les courageux cyclistes pouvaient l'emprunter. Je me suis repassée cette phrase en boucle tout le temps où j'ai bu un Fanta orange et manger une barre à mon tour à la terrasse du chalet, au soleil et en manches courtes à 1417m d'altitude. Top quoi ! le tout en attendant les autres copines, qui j'ignorais ce qu'elles décideraient. J'observais les cyclistes redescendre bien couverts; Isa est arrivée 10' après moi. Tu tentes ou pas ? Pas encore décidée sur ce qu'elle allait faire je lui ai répété la fameuse phrase de Lucie : "il fait très beau, ce sont des conditions idéales, pas de vent, c'est quand même con d'être ici et de ne pas le faire" et je l'ai laissée parce que je commençais à me refroidir et surtout j'avais décidé de poursuivre l'ascension. 6km de montée, retour par la même route. 6km...je venais d'en faire 13, je me disais c'est bon, ça va le faire. Toujours un soleil radieux, pas un nuage, toujours en manches courtes. J'apercevais au loin le paysage lunaire, je me disais, allez, accroche toi, fais comme tu sais faire ce n'est que 6km... Mais avec 500 de D+... Alors je n'ai pas été déçue du voyage, c'est allé crescendo en termes de pourcentage de pente ! La fin est bien difficile. Ces 6km, je les ai découpés dans ma tête, souvent je fais comme ça d'ailleurs : je me dis, j'ai fait 1/4, puis 1/3 puis la moitié, puis les 2/3, puis les 3/4. J'ai d'ailleurs croisé sur le premier tiers de la montée un photographe assis sur le bas côté, à l'ombre d'un parasol qui a sorti une blague pour me faire sourire ! Je n'ai pas vu ses photos mais elles ont dû être belles dans ce décor !

Quasi toute la montée, des prénoms de femmes au sol, des corps dessinés, pour dénoncer tous ces femicides. Ah j'ai eu le temps de tous les lire vu ma vitesse.... Plus je me rapprochais du sommet, plus il y avait de névés. De la neige qui empiétait sur la moitié de la chaussée, des graviers, le bitume était mouillé par endroit, la neige fondait. J'ai croisé Lucie et Marie en pleine descente qui m'ont dit "allez Cecilou t'y es presque", ça m'a fait plaisir de les voir, ça m'a boosté. J'ai doublé 2 gars sur le dernier quart, dont un me demandait si j'avais lu mon prénom au sol histoire de faire diversion, peut être pour m'aider à ne pas tomber dans des pensées négatives si proche de l'arrivée .

1 dernier virage et hop me voilà au sommet ! Je descends de mon vélo le pose et m'empresse de faire la photo devant le panneau Mont Ventoux, pour immortaliser ce moment, ce moment "oui je l'ai fait" !

J'ai profité de la magnifique vue bien dégagée, pris d'autres photos. Quand j'allais repartir, j'ai vu Isa arriver. Rebelote, séance photos toutes les 2. On était tellement satisfaite de l'avoir monté dans ces conditions presque idéales ! Photos avec le coupe vent Azimutées ce coup ci, parce que la descente s'annonçait frisquette et qu'il fallait se couvrir et zou on est reparties, les mains sur les freins parce que je ne suis pas très à l'aise en descente ... Nous avons rejoint les filles au chalet pour une pause sandwich bien appréciée ! Depuis Carpentras, je n'avais aucune idée du nombre de kms effectués, je n'avais pas eu la curiosité tellement j'étais préoccupée par la montée et la tenir. Je savais seulement que ça faisait un moment que nous étions sur la selle !

Quand avant de repartir une a dit que nous n'avions fait que 30km (+bonus de 12km) des 100 programmés... Autant dire qu'il a fallu s'armer de courage, et c'est la magie du groupe et les beaux paysages qui ont fait que la suite de la sortie s'est bien passée et que nous nous sommes régalingées.

Mais chez les Azimutées, on connaît bien cet état d'esprit !

Au final, 112km et 2000 de D+. Une belle sortie vélo dont je me souviendrai !



“Pas de vélo ! C’est pas grave je monte à pied !”

Parole d'AZIMuté.e.S

Et oui chez les AZIMuté.e.S tout le monde n’a pas les moyens de s’acheter un vélo mais par contre la détermination tout le monde là.



3 AZIMUTÉ.E.S AU MARATHON DE PARIS

Sur les 50 800 participants ayant franchi la ligne d'arrivée du Marathon de Paris il y avait 3 AZIMut.é.eS : Amandine, Maxime et Sébastien.

PROGRAMME DE MAI

Le 4 mai : UTMA.

Le 11 mai : Trail des cathares.

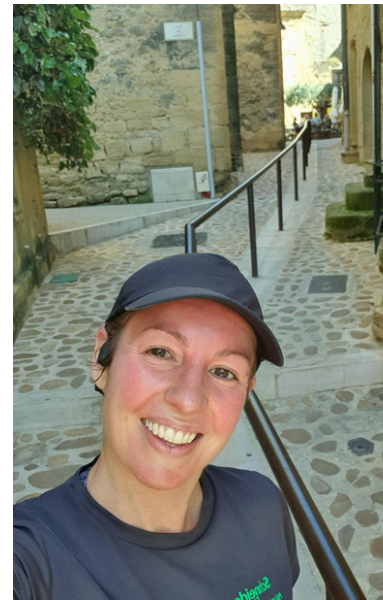
Le 12 mai : Entre Dhuis et Marne.

Le 25 et 26 mai : No Finish Line.



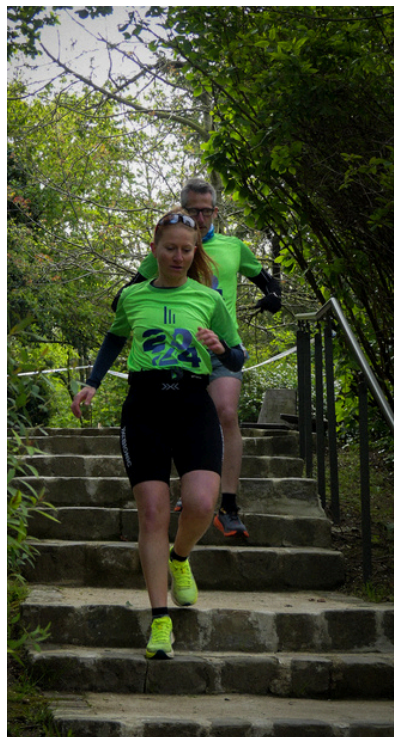
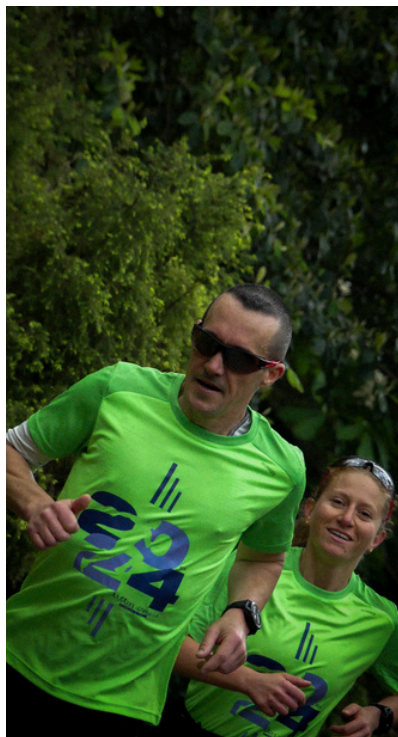
DES GENS HEUREUX

EN AVRIL ÇA A COURU !



RETOUR SUR LE 20KM24

C'était un petit clin d'œil aux jeux olympiques PARIS 2024, une petite boucle d'environ 1km012 à réaliser 20 fois pour arriver à 20km24. Une course unique et atypique qui s'est déroulée le 20 avril 2024 (encore un clin d'œil à PARIS 2024) dans les allées du Parc Decésari. 73 partants, en solo en équipe de 2 ou de 4 mais qu'importe la formule il fallait faire 20 tours. A ce petit jeu c'est Christophe S. qui remporte l'épreuve en solo, Aurélie et Antony en duo et Bruno, Pascal M., Vincent et Arnaud en quatuor.



RETOUR SUR LE 20KM24 EN CHIFFRE

82 inscrits **73** partants.

23 solo **10** Duos et **10** Quatuors.

Plus de **20** bénévoles.

45% de féminines.

20 tours d'une boucle d'environ 1km.

1:41:38 temps du 1er solo homme.

2:05:25 temps de la 1ère solo femme.

1:37:12 temps du 1er Duo.

1:49:31 temps du 1er Quatuor.



PLUS DE PHOTOS

Merci à Olivier D

<https://drive.google.com/drive/folders/15s3T3T57N4sV2ElfUX2rjs2PGqAjNH7Z>

Merci à René que vous pouvez suivre sur Instagram @rene_filmsandshare

<https://drive.google.com/drive/folders/1pHLBCwCaXOU35DvclIM-S-fkGbmMcnmhU>

L'EKIDEN DE ROISSY

C'est devenu un incontournable dans notre saison. Depuis la première édition nous y alignons plus ou moins d'équipes. Pour cette quatrième participation en autant d'éditions nous avons réussi à constituer 3 équipes ce qui contenu des absences et blessures est pas mal du tout.



