

17 et 18 septembre 2016

Chacun sa recette pour un bon RUN aux 24 H Bernard Gaudin



Les ingrédients :

6 coureurs motivés pour monter une équipe : **Vérine, GG, Steph, Robin's, Hervé LaPige** et **Vanessa**

et **NicoGoud** motivé pour le faire en solo

la famille, les copains/copines et amis de passage, pour plus de saveur

De la bonne humeur (à parsemer sans modération, la boulimie de rigolite aigue n'ayant jamais nui à personne)

Les ustensiles :

6 paires de running

Une 50aine de T-Shirt, shorts, chaussettes (on passe 24h ensemble, mais on respecte la sensibilité olfactive de nos compatriotes), du sent-bon (éviter la saveur 'MonFion' pour les expériences de groupe)

6 toiles de tente (facultatif car ne sert finalement pas vraiment à dormir...)

Quelques tutus, frou-frous, jupettes, guêtres, ... la réussite se joue dans les détails

L'équilibre alimentaire : on mise sur la diversification...

En entrée : rillettes, jambon, saucisson, accompagnés de Grim, Leffe et 1664 pour une meilleure digestion.

En nocturne : tournées de purée Mousseline et soupe pour tout le monde

En dessert : moelleux au chocolat, tarte aux prunes, brioche, ...

Au petit matin : Chocolat chaud, avant de ré-attaquer sur le p'tit déj des champions : viennoiseries livrées par Isa et bière... ça s'entretient la forme !

Les en-cas : noix de cajou, bananes séchées, ... on a eu 2 gazelles (on dit peut-être des gazeaux, ou gazeux pour les hommes ?) qui soit courent, soient mangent... mais ça marche bien apparemment !



La recette :

Laissez mijoter tout ça pendant 24 H, en alternant les coureurs toutes les ½ h pour garder de la fermeté et de l'énergie.

Réunissez sur le terrain tous les ultra, **Nico**, toute **l'équipe**, et Isa (peut-être le début de l'entraînement pour intégrer une équipe l'année prochaine ?) pour la dernière ½ heure, pour savourer ensemble les derniers Km.

Aux fourneaux, **Michel**, en cuistot étoilé, jonglait sur les différentes épreuves de ce week Running et Bernard Gaudin, de là-haut, veillait sur les troupes.



Les bonus qui rajoutent de la saveur au Run :

Des passages de relais au top : le 'dernier tour !' ça marche à tous les coups... sauf quand la pause s'impose...

Des Conditions météo optimales en journée, puis fraîcheur et humidité nocturne, qui nous ont amené à la soupe maison... à la suite de quoi l'atmosphère est devenue orageuse, mais aucun dégât matériel apparent n'est à déclarer. En laissant l'effet-se faire, on a même fini par voir la lune.



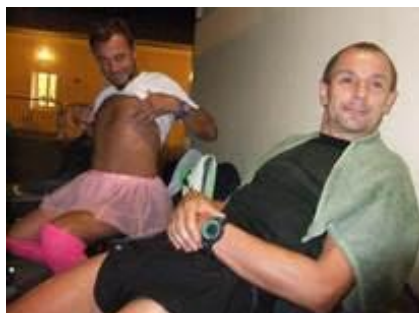
Du coup, la température est montée d'un cran. Dans le désordre :

(avec la fatigue, il se peut qu'il y ait eu mauvaise interprétation de certaines situations)

on a vu des parties de jambes en l'air, du tirage... de crampes, certaines en avait plein les mains, d'autres pleins le dos...allez comprendre, on aurait entendu **Hervé LaPige** souffler dans **Vérine** pour son confort dorsal, avant qu'elle se fasse agressée par un rouleau de PQ volant. Pendant ce temps-là, **GG** faisait des tours au kiné, soit disant il avait mal bandé. On y aussi pas mal vu **Steph** et **Robin's**, tester chacune des masseuses.



L'expérience s'est arrêtée quand elles ont été remplacées par des masseurs... et que **Steph** se soit fait arracher les poils des guiboles... tu m'étonnes... enfin...ça tétonne, pour être précis



Une recette complète :



Des mollets de compèt avec les km courus

Des bras avec les livraisons de ravito et l'entraînement handisport avec **Sébastien** Guitard (même en 2roues, Hervé LaPige a été le + rapide d'entre nous)

Les zygomatiques avec le nombre de conneries qu'on a pu débiter en 24h

et la langue...**Vérine** nous a avoué parler + vite qu'elle ne court.



Les bons points pour le Championnat du Monde 12-14 :

Les points distance : avec ses **188 km**, **Nico** fait péter le compteur. Pour **l'équipe**, ce sont **276 km**, répartis en 6.

Les points podium : 100 % des Zadhérents 12-14 sur le podium (Nico 3^e en solo, et l'équipe... seule et unique...monte de fait sur la 1ere marche)

Les points VIP : Etienne et sa tireuse, qui courent ensemble tous les 100 km de France ; à défaut d'être un homme médiatique, il gagne à être connu



Le prix de la recette :

Pour des km sans modération,
une pasta d'avant course,
l'apéro et le repas d'après course,
les ravito à disposition pendant les 24h
le village course, le concert, ...

L'addition s'est élevée à 33,33 €/personne.



Et en cadeau, gratis et sans modération :

une bonne organisation, une bonne ambiance,
des bénévoles souriants et accueillants,
des coureurs solo hyper sympa, humbles et souriants,

Et Un lot 'consommable' pour
l'équipe. Nul doute que la soirée
de débriefing sera à la hauteur du
week... en moins long quand
même... 😊



Bref, c'était encore un super week-end festi-sportif comme
on aime en passer.

A refaire 😊