



## L'effort des Forts... 19 mars 2017

Dans le Périgord avec Steph et Douzy



Dans le programme sportif musclé, ambitieux 2017 du loulou Coach... il y avait le Marathon des Forts, avec 2 objectifs à atteindre : Prendre plaisir et profiter au maximum !

Partons...

A l'assaut des Forts, d'Hautefort...

A l'effort des sots, des sauts et des seaux,...

A l'essort des faux..plats, des fo-rêts,...

En bref, y en a eu pour tous les goûts pour cette 4eme édition bien ficelée



4<sup>e</sup> édition, 4<sup>e</sup> participation, 4<sup>e</sup> lieu, puisqu'on part d'Excideuil...pour y revenir, vu que c'est en boucle cette année !



Jour J :

les visages sont fermés, concentrés sur la course,...ou pas

### Excideuil - Saint-Raphael

Relais 1 Dist: 8,2 km 284 D+



3<sup>e</sup> km... un mur ! un vrai ! ou plutôt une falaise ... pour la mise en bouche... et en bouchons... 7' d'arrêt.

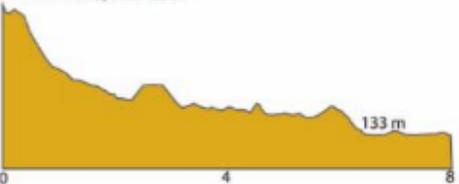


6<sup>e</sup> km : Tunnel de 650 m avant St Raphaël... '4 consonnes et 3 voyelles, c'est le prénom de Raphael', chantait Carla...Bruni...

Pour moi, grâce au raidillon de St Raphaël et vu que je cours mieux que je chante...c'était plutôt Vanessa Rougie que bruni ... mais nous voilà déjà au 1<sup>er</sup> ravito, aux 1ers sourires des Gentils Bénévoles pour cette entrée en matière.

### Saint-Raphael - Tourtoirac

Relais 2 Dist: 8,4 km 80 D+

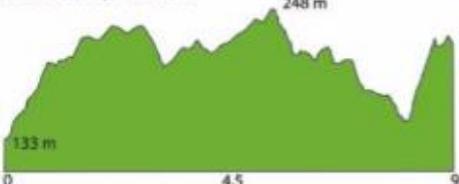


Ça repart ! 2<sup>e</sup> partie tranquille vers Tourtoirac et ses grottes, mais loin d'être au fond du gouffre puisqu'il restait 34 Km avant de voir le bout de la galerie.

C'est le trou Périgourdin avant de passer au plat de côtes...

### Tourtoirac - Hautefort

Relais 3 Dist: 9,8 km 285 D+



2<sup>e</sup> pause à Tourtoirac...avant de reprendre de la hauteur pour profiter de la vue sur Hautefort; il se mérite celui-là mais la montée est belle, ça cause dans le peloton, on profite, on se détend, et on se nourrit des encouragements.



## Hautefort - Excideuil

Relais 4 Dist: 15,8 km 298 D+



4<sup>e</sup> et dernière portion pour finir cette dégustation des territoires périgourdins...15 km.

La course étant déjà gagnée (2h50 pour le 1<sup>er</sup>)... on ne va pas s'affoler et risquer l'indigestion ou la fausse route.

Au 37<sup>e</sup> km... au lieu de se manger le mur du marathon à St Raphaël... on repasse par le tunnel...malin le périgourdin...



Restait à finir le plat sur 4 km pour boucler ces mets de choix en 4h36 et récupérer le sésame offert aux finishers.

Après une bonne douche, et l'arrivée de Steph,

On a pu repasser à table (oui, encore, mais dans le Périgord y a pas d'heure pour se faire plaisir)

Ou le chef avait concocté un menu aux p'tits oignons (soupe, poulet, frites fraîches, ...).



Steph en demandait encore... du coup il a fini sur le grill... en papillote.

Tous les bons repas ayant une fin... il nous fallait regagner nos pénates, Repus, détendus, ...

Et Toutes les faims méritant un bon repas... et ayant tendance à être boulimique des bons plats... nul doute que la prochaine tablée sera savoureuse, relevée, et gourmande comme il faut...

Un week rigolo-gastronomico-sportif comme j'aime ! Vive l'année prochaine

