



UN BON TRAIL...

POUR LE TRANSIT !

LE 04.10.15-VERFEIL (31)



Après un samedi découverte  
(mais habillée quand même)  
du centre de la Ville Rose,



Me voilà dimanche matin...5°, un peu dans le gaz... mais parée en tenue de baptême 12-14...  
'Bonbon Rose' à la découverte de Verfeil (31), de la saucisse et du haricot toulousains.

9h : départ pour les 33km, au son des Sardines de Patrick Sébastien...  
entre Dark Vador et les Tortues Ninja... si si, c'est bien ça...ils vont tout péter.



Les 10 premiers kilos sont roulants, après quelques bouchons au départ, le transit se fluidifie au fil des km.

A chaque ravito, troc de bonbon...rose  
contre saucisses et rafraichissements...une vraie fayote !



Au 18<sup>e</sup>, je m'accroche à Valérie, une coureuse bien  
sympa, on ne se quittera pas jusqu'à la fin  
(NB : ce n'est pas Valérie avec moi sur la photo... je  
ne suis ni miro ni sous l'emprise de gaz  
hallucinogènes...)





Au 28<sup>e</sup>: Pause au ravito spécial, au Château de Bonrepos... de Mr RIQUET

(pour l'histoire, c'est le Riquet qui a fait le Canal du Midi...pour que les eaux transitent mieux vers le bas... de la France).



Musique, saucisse, embrassades avec les châtelains, ça sent la fin... et la faim...il est 12h !

Le retour sur Verfeil va être venteux, ballonné, ou vallonné, comme on veut... ou comme on peut, selon ce qu'on a mangé.

On boucle donc les 33km et 650 m de dénivelé en 3h30.

Après l'accolade avec ma compatriote du jour

(ce moment où tu colles, tu coules, tu sens plus la rose...ni en bonbon ni autre, ... mais où les accolades sont franches et sincères...un régal ! ),

on nous prend notre dossard...mais point de réclamation... on l'échange contre une pression (NB : très pratique le coupon pression accroché au dossard !)...

Et la bouteille de Fronton offerte aux coureurs customisés.

La douche sera rapide...c'est qu'on a de la route à faire... jusqu'au Cassoulet !

Après 1h d'attente aux côtés de la Poupée Rose (elle a pas bougé...elle doit encore y être à attendre sa gamelle ! Elle est pas brachnée, elle doit fonctionner à l'électrique... pas au gaz),



et au son de la Banda des Pistons Voyageurs...

ça y est ...

On n'est pas pressé,

et ça valait le coup de fourchette d'attendre, on va pas en chier une pendule, comme on dit chez les horlogers...

(en + ça ferait du mal où ça passerait)

Apéro Fronton rosé...suivi d'un p'tit rouge...pour l'équilibre...

Audiard préconise 'de mettre de l'eau dans son vin pour qu'il n'y ait pas d'eau dans le gaz', mais comme le vin d'ici vaut mieux que l'eau de là... allons-y !

C'est fait ! j'ai testé le **TRAIL DU CASSOULET** : une journée festi-sportive qui se digère comme il faut !

Une course sympa et un CR où on peut se lâcher, en totale liberté, jusqu'à être à court...de papier...

Bon Appétit et à Vot'Santé !

