

## Voyage dans le nord (Entrainement semi marathon)

### Long WE de mai, nous devons remonter pour un WE en Famille.

Ma petite soeur fait le bapteme de son dernier.

Du coup, on profite du WE pour voir un peu les amis en passant! Mais comment caser une course a pied durant le WE ?

Nous dormons a Saint-Etienne chez une copine et mangeons a Veauche le jeudi Midi ... Hum... je regarde la carte, 23 km avec un profil descendant.

Bon OK, ce n'est pas du trail mais ce doit etre jouable. Je prevois 2 téléphones, le mien plante souvent et je ne connais plus trop les routes de la loire.?

*10h*, je rassure ma chérie et je commence a courir dans la descente. Les stéphanois me regardent avec des yeux tout rond: "Mais il est fou" ;)

*10h42*, j'arrive vers le musée d'art moderne, j'envoie un sms a chris pour le lui dire. Pour le moment tout va nickel a part quelques détours .

*10h45*, je suis a coté de l'autoroute mais en pleine brousse, je commence a sentir la faim. je prend un gel avec un peu d'eau. J'ai un peu les jambes lourdes mais ça passe.

*11h08*, la fouillouse n'est plus très loin, j'ai vu le panneau ;- ) grande ligne droite avec au loin une bonne montée, pfff les jambes lourdes, la faim au ventre, je me met a marcher et je sort une barre énergétique à manger, ça a fait du bien. Je me rapproche de la cote et je recommence la course avant la montée.

*11h25*, j'arrive en haut et je vois au loin Veauches ... cool ! j'envoie un sms a chris pour la rassurer.

*11h33*, Aerodrome en vue, j'envoie un sms a chris. Je dois prendre la D200 mais elle est interdite au vélo :- ( Je ne vais pas risquer de le prendre en courant :- ( Je continue tout droit, je passe l'aerodrome mais je ne vois toujours pas de route pour tourner a droite.

*11h56*, J'arrive au club42 et j'envoie un sms a chris: "mais tu ne veux pas manger?, tu n'es pas sur la route, tu t'eloignes. On viens te chercher."

Bon Resultat 2h pour 20km, je suis content

Voici le gpx:

Lien Sur [MapMyTrack](#)