

Foulée nocturne de la montagne noire 2020 1ere participation et 1ere sur cette distance.

Programmé pour la préparation du black

Un super tracée, piste, mono tracé, et de nuit..

Beaucoup de plaisir, de bonnes sensations, une grosse frayeur au 17eme avec une très mauvaise réception et une grosse douleur à la cheville pour finir (plus de peur que de mal le lendemain)

23,5 kms

1000 D+

2h55 52/104

Maintenant focus pic de nore.

Merci a courrir ensemble aigüefonde pour les encouragements et mes tonton's de m'avoir amener la dedans Patrick, Thierry, Philippe et une pensée spéciale pour Éric.

Merci à ma petite femme de m'aider, m'encourager et me supporter..

