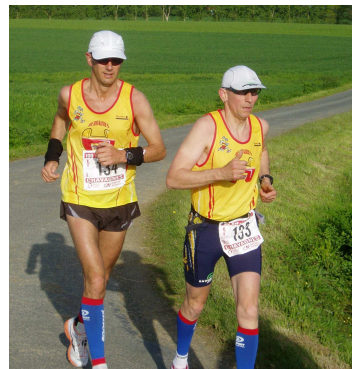


Un grand merci à tous les organisateurs de cette course.  
Ci joint un résumé de ma course.  
Ce fut pour moi une très bonne journée et j'en garde un excellent souvenir.

*Ronan Léost (dossard 134)*

*E.mail : [ronan.leost@hotmail.fr](mailto:ronan.leost@hotmail.fr)*

*Club : Herbauges AC (Bouaye 44)*



### **samedi 3 mai 2008 100 km de Chavagnes paillers**

Depuis maintenant une bonne année je me suis lancé sur des distances plus longues et souhaitant me diriger vers l'ultra. Après avoir fait la grande course des templiers en octobre dernier, j'avais décidé de me lancer sur un 100km. J'ai choisi Chavagnes .

Afin de préparer au mieux cette course je me suis entouré pour la préparation de Thierry Viaux (6 sur la transe gaule 2006) n°133 sur la photo qui m'a mis sur orbite lors de ce 100 km, et de Jean François Brochoire pour mon assistance à vélo.

Nous sommes arrivés sur Chavagnes le vendredi soir, et j'ai pu prendre la « température » en cotoyant des férus de la distance. Franchement je me sentais petit face à toutes ces expériences, mais restais dans mon objectif du lendemain : finir au mieux cette première expérience en ultra sur route.

Le départ fut donné à 5H00 précises. Thierry donne le tempo 10.5 km/h. Jeff nous rejoint avec son vélo au km 10. nous passons le km 25 en 2H20, évidemment tout va bien mais je reste très concentré car il me semble qu'un 100 km ne commence qu'après le km 50.

Au km 50 rien à dire non plus, tous les signaux sont au vert. L'allure est conservée et nous franchissons cette distance en 4H32. je prends un réel plaisir dans cette course, et pour moi c'est une distance sur laquelle je me sens très bien. Il commence à faire chaud et je pressens que la température sera un facteur capital aujourd'hui.

Aucun souci jusqu'au km 80, la foulée est un peu moins ample, il fait très chaud (24 degrés) et la fatigue commence à apparaître. Pressé d'arriver au bout, je suis tenté d'accélérer mais Jean François me raisonne et souhaite que l'on garde le tempo !. Je me contente de rester sur mon objectif et d'écouter celui qui ne me lâchera plus. Les 10 derniers km sont les plus durs, mais en voyant le chrono je me dis que je suis en train de faire une superbe course pour mon premier 100 bornes. Le moindre faux plat devient une côte. La ligne d'arrivée est là, heureux, très heureux ..... Je réalise mon premier 100 km en **9H23**. et finis à **la 23 ième place sur 200 classés**.

Cette course a été un travail d'équipe depuis la prépa jusqu'à la ligne d'arrivée. Un grand merci à Thierry pour ses précieux conseils et jeff pour sa patience !!! un coach + un suiveur efficace + 1 coureur motivé = un succès et une perf. Aujourd'hui tous ces ingrédients étaient nécessaires.

Une mention spéciale également pour le ravito des KEKES DU BOCAGE !!! C'est une très belle course, avec une superbe organisation.

Ronan Léost (dossard 134)

E.mail : [ronan.leost@hotmail.fr](mailto:ronan.leost@hotmail.fr)

Club : Herbauges AC (Bouaye 44)