mon premier RAID à St Donat sur L’Herbasse par Benjamin Estable: http://www.esuv.fr/

Première participation à un raid pour ma part, celui-ci avait lieu à St Donat sur L’Herbasse dans la Drôme. Par équipe de deux on avait 70km au programme !

au programme ; tours de lacs en canoé (très dur surtout le dernier après les km dans les jambes), trail en road book photo, VTT, run & bike, VTT co o’score, VTT, trail, VTT, course d’orientation, canoé, sprint final et tire à la carabine, au final 75km 1650m de D+.

Un parcours très sympa avec des passages roulant et d’autres très techniques.

Après 8h00 d’effort on termine 4ème au scratch et 6ème au général, après les points de pénalités (co oblige) on est qu’à 3min des 4ème et de la 3ème place en équipe masculine !

Pour finir à refaire, moins traumatisantes qu’un trail pur mais qui demande plus de préparation physique « globale ».

Ce weekend enneigé de début Mai, plusieurs de nos coureurs engagés sur différentes courses. Félicitations à [Jourjon Julien](https://www.facebook.com/jourjon.julien?fref=mentions&__xts__%5B0%5D=68.ARDX2PSa_LmX_XfiVdfxqYADU0d66jFDrcHzX30E32QGLkyg80nwLVg3T2nY1im-kFgygg3UeMGTCvCCNkswxBjP9i0_5fqN-B3nAOjvsM1vO2UN-ekK1825kNch0WssCWB6Uv949VyBHC3yAG1waV6AGBSvTmcDIm-tlnT7k2BMZO9ML6KhbIT5cjQ7ARj5DT1eHp3HpQ1WZC2cF59JbFA8djDdxRywCRt8vl9JwLfUbedncTFgYPSz81qXHcluV4esZV0HIDmurbQSLAuIAeQEBd4sebrtKP8X8AYra9CXHpYs4ORTlXCtAPjtGZrioKctpiRSyM797-y9nL2pQg&__tn__=K-R) qui termine 11ème sur 127 du Trail de Tiranges (52km 3100 de D+), 3ème place de Alexandre Mandon sur 9km de l'ENISE trail; sur ce même [ENISE TRAIL](https://www.facebook.com/ENISE-TRAIL-968409926546384/?fref=mentions&__xts__%5B0%5D=68.ARDX2PSa_LmX_XfiVdfxqYADU0d66jFDrcHzX30E32QGLkyg80nwLVg3T2nY1im-kFgygg3UeMGTCvCCNkswxBjP9i0_5fqN-B3nAOjvsM1vO2UN-ekK1825kNch0WssCWB6Uv949VyBHC3yAG1waV6AGBSvTmcDIm-tlnT7k2BMZO9ML6KhbIT5cjQ7ARj5DT1eHp3HpQ1WZC2cF59JbFA8djDdxRywCRt8vl9JwLfUbedncTFgYPSz81qXHcluV4esZV0HIDmurbQSLAuIAeQEBd4sebrtKP8X8AYra9CXHpYs4ORTlXCtAPjtGZrioKctpiRSyM797-y9nL2pQg&__tn__=K-R) sur le 25km, 35ème place sur 65 pour Alex Rich, 11ème pour [Cyrille Vedel](https://www.facebook.com/cyrille.vedel?fref=mentions&__xts__%5B0%5D=68.ARDX2PSa_LmX_XfiVdfxqYADU0d66jFDrcHzX30E32QGLkyg80nwLVg3T2nY1im-kFgygg3UeMGTCvCCNkswxBjP9i0_5fqN-B3nAOjvsM1vO2UN-ekK1825kNch0WssCWB6Uv949VyBHC3yAG1waV6AGBSvTmcDIm-tlnT7k2BMZO9ML6KhbIT5cjQ7ARj5DT1eHp3HpQ1WZC2cF59JbFA8djDdxRywCRt8vl9JwLfUbedncTFgYPSz81qXHcluV4esZV0HIDmurbQSLAuIAeQEBd4sebrtKP8X8AYra9CXHpYs4ORTlXCtAPjtGZrioKctpiRSyM797-y9nL2pQg&__tn__=K-R), 6ème place (1er V1) pour Bertrand Sahuc. Merci d'envoyer les autres résultats éventuellement oubliés sur cette page!

Pour rappel, le Tarentaise Cot Challenge arrive vite... 18 et 19 mai 2019.  
VTT le samedi et trail le dimanche ou............les deux pour le double de plaisir.

[https://www.facebook.com/Trail-de-Tarentaise-1688068888100497/](https://www.facebook.com/Trail-de-Tarentaise-1688068888100497/?fref=mentions&__xts__%5B0%5D=68.ARCfrTkLxeuKE6_SaBLWDA2rFL_7XstSw44K5htmDMESArndB_Y-UQTUsCO3Dhb2frNQsHSdKs641OEqol_H83SOB3QDgyU1m_dFW6asIu-9t9x8JBDhO6NM84KJ9xTF1N83_TROevqppg3XgjWpPzZRvXPk9R7Tjnk25SXeKh0gwDrkMba18unMX97CAfEP-aFUAwjuMglQWW1_sZ1etdCdWIYrck9s_2lJEykmS8lBcHl0ZL6o-of-KdGsfL7HZ_47B7TxoHI_pRxyp1SjSkbx8O5UfXad3JbQ_sQsVKE2L0ctMcOdKpFTI7F04TpQ1oY2m9D0XMEpRFrnOii2fu39sQ&__tn__=K-R)   
<https://www.cot-tarentaise.fr/>

inscription sur Logicourse.fr

Dimanche 22 Avril : Raid Vallon Pont d’Arc par Equipe de Deux sur du Trail, Canoë, VTT

Julien et Antoine 16 ème en 3h54’

Alexandre et Nicolas 20 ème en 4h

Karine et Valérie 1 ere Equipe Féminine en 4h28’

http://www.raid-nature-vallon.fr/SVG/Svg2019/Raid\_2019.pdf

Fallait être motive ce 5 mai pour s'engager sur le trail des hautes chaumes, un vrai trail blanc avec des conditions hivernales...  
- 3° C Au départ de Roche ce matin , mais plus haut sur les plateaux un bon -5°C avec un fort vent glacial qui accumulait la neige en congères par endroit.  
Au sommet de Roche Gourgon à 1420 m, on avait pas envie de s'attarder, heureusement j'avais prévu la tenue hiver.  
Un beau parcours, mais a part la neige et le brouillard pas vu grand chose cette année, donc pas de photos...  
François