

« Les 2 forts » à Irigny

Dernière course avant les vacances « les 2 forts » à Irigny (69) le 1 juillet 2011. Un petit parcours de 11km700 qui traverse les beaux vergés d'Irigny, là encore le supporter Olivier était présent à mi Parcours, mais surpris par la vitesse de Rudolph, il n'était pas prêt pour la photo !!!!!

Rappelons que cette course est sponsorisée par Running Conseil, nouveau partenaire de Rudolph pour AUGRABIES.

Rudolph parcourt la distance en 54mn et 40s, prêt à repartir.... le lendemain.

Après des vacances bien méritées, la préparation a repris depuis mi-juillet en passant de 4 à 5 entraînements par semaine dont une sortie « longue » avec sac à dos lesté à 5 kilogrammes. Cela lui permet de tester le matériel, sa résistance physique et les repas lyophilisés, un extrait des entraînements est à votre disposition en pièce jointe pour les amateurs, les curieux ou bien les novices, etc... Si une incompréhension des termes vous résiste n'hésitez pas à appeler Rudolph ou Daniel son entraîneur à l'AFA Feyzin-Vénissieux.

Rudolph et moi remercions Jean-Louis président de l'AFA Feyzin-Vénissieux pour nous permettre d'avoir une page dédiée à AUGRABIES sur le site du club voir le lien :

<http://afafeyzin.free.fr/sommaire.htm>, Garder bien ce lien en mémoire, il vous permettra pendant la course d'avoir des nouvelles de Rudolph.

Les organisateurs de l'extrême marathon AUGRABIES ont envoyé à Rudolph les distances à parcourir pendant la semaine du 6 au 16 octobre 2011.

Une mise en jambe le premier jour de 33 kilomètres, le deuxième jour pour ne pas oublier la distance de la veille 31 kilomètres. Puis 41 kilomètres le 3^{ème} jour, 10 kilomètres de plus pour lui rappeler le Marathon d'Annecy effectué 6 mois auparavant. L'épreuve suivante est la sortie la plus longue de 74 kilomètres souvent terminée la nuit avec les fauves de l'Afrique du sud pour seul compagnon.

Pour permettre à tout les participants d'arriver avant la journée suivante, il est accordé un repos le 5^{ème} jour, pour les plus chanceux c'est-à-dire les plus rapides.

Ensuite le 6^{ème} jour, une étape de 37 kilomètres les attende pour leur permettre de récupérer pour le sprint final. Le 7^{ème} jour ils parcourent un petit 25 kilomètres pour terminer en beauté.

Attention le Site d'AUGRABIES ne donne aucun parcours d'avance, juste les distances sont indiquées. Le « Road book » est donné la veille de la course.

Je vous écrirai en septembre pour plus de détails et des nouvelles fin septembre pour visualiser son sac à dos et connaître enfin son poids exacte.

Cordialement Karine GEOFFROY.