

## Aline (et Bernadette) – Run and Bike Châtellerault

Nouvelle année et nouvelle épreuve !! Depuis le temps que Bernadette m'en parlait, on a enfin pu partager ensemble les efforts d'un Run & Bike ce samedi 5 mars à Châtellerault.

Distance du jour 18.8km sur un terrain gras et légèrement vallonné, ça promet un bon moment sportif.

Dès l'arrivée nous sommes agréablement surprises de retrouver 3 binômes du club : Brice & David, Cyril & Aline, Philippe & Elodie. Cela nous permet d'échanger un peu sur comment cela va se passer car peu d'entre nous connaissent ce type d'épreuve.



Le départ approche, il faut choisir qui commence par la course à pied et qui commence avec le vélo, sachant que les coureurs s'élancent 30 secondes avant les VTT. Après un rapide échange, on décide que Bernadette prend le VTT. Le coup de départ est donné et je m'élance... Un peu trop vite car je m'aperçois que je n'arriverai pas à tenir le rythme jusqu'au premier échange qui n'arrive pas... le chemin n'est pas large et les VTT mettent du temps avant de rejoindre les coureurs (je le saurai la prochaine fois). Bernadette arrive à ma hauteur et me transmet le VTT et s'élance à son tour.

Le principe du Run and Bike, c'est d'effectuer le parcours en se passant le VTT à tour de rôle aussi souvent qu'on le souhaite, l'autre continuant le parcours en courant. Avec Bernadette, on décide de le faire le plus fréquemment possible.

Le parcours du jour est une boucle à effectuer 4 fois. À chaque tour, la fatigue s'accumule, les jambes deviennent plus raides mais quand on est deux, on se dépasse pour soi mais aussi pour son binôme alors on ne lâche rien. On se retrouve souvent côte à côte avec Cyril et Aline, ce qui rend la course encore plus agréable.



Les passages en VTT m'ont semblés physiquement plus difficiles que la course à pied sur les deux dernières boucles, bon ce n'est pas très étonnant vu que je n'ai pas de VTT à la maison et que donc je n'en fais jamais !!

On boucle l'épreuve en 1h38 avec un grand sourire et le plaisir d'avoir fait cela toutes les deux.



Le chrono et le classement sont anecdotiques vu la majorité d'adversaires expérimentés et parce que nous y sommes allées avec l'objectif de s'amuser et surtout pour moi de découvrir ce sport.

Le rendez-vous est déjà pris pour recommencer dimanche 20 mars !!