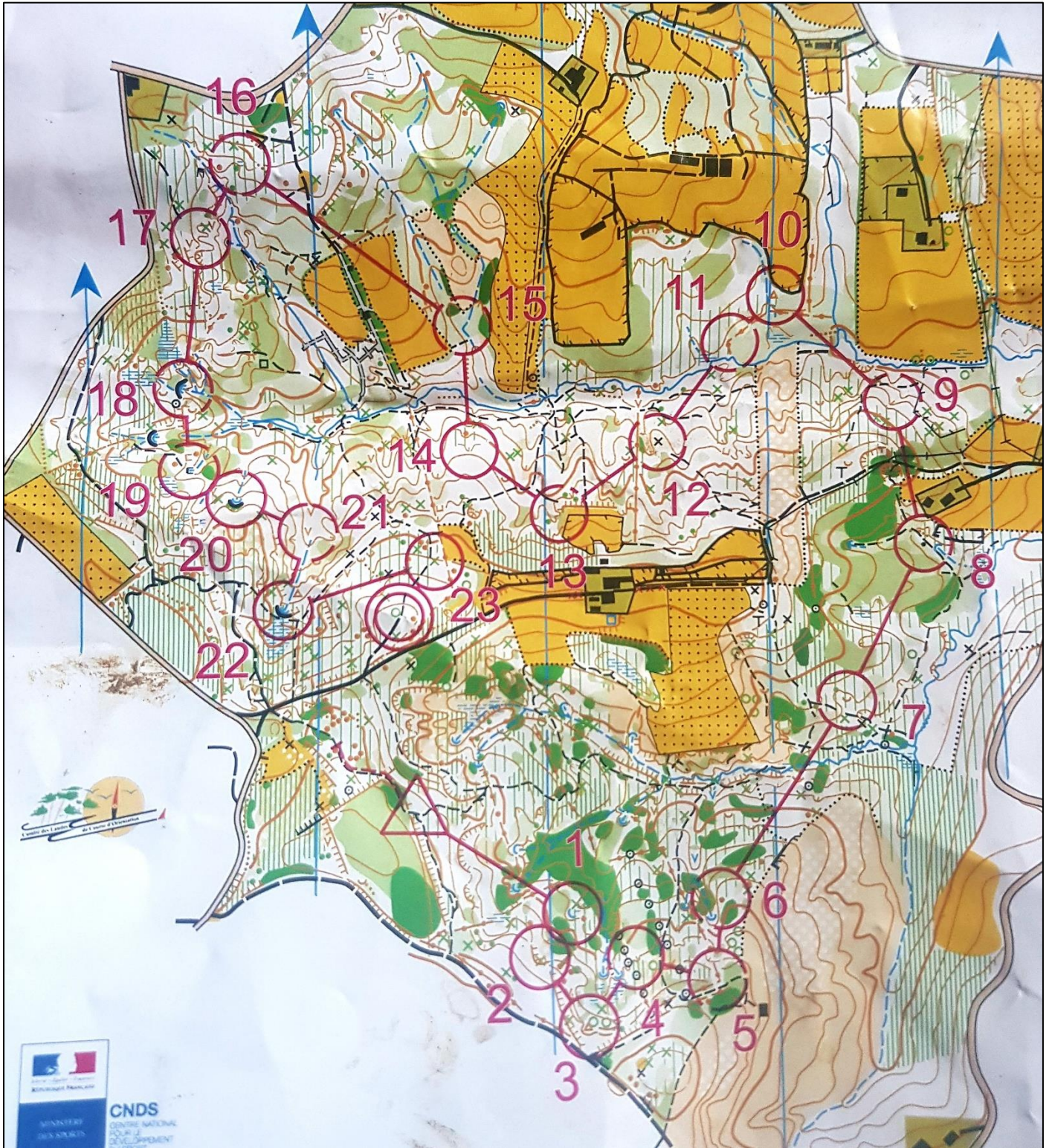
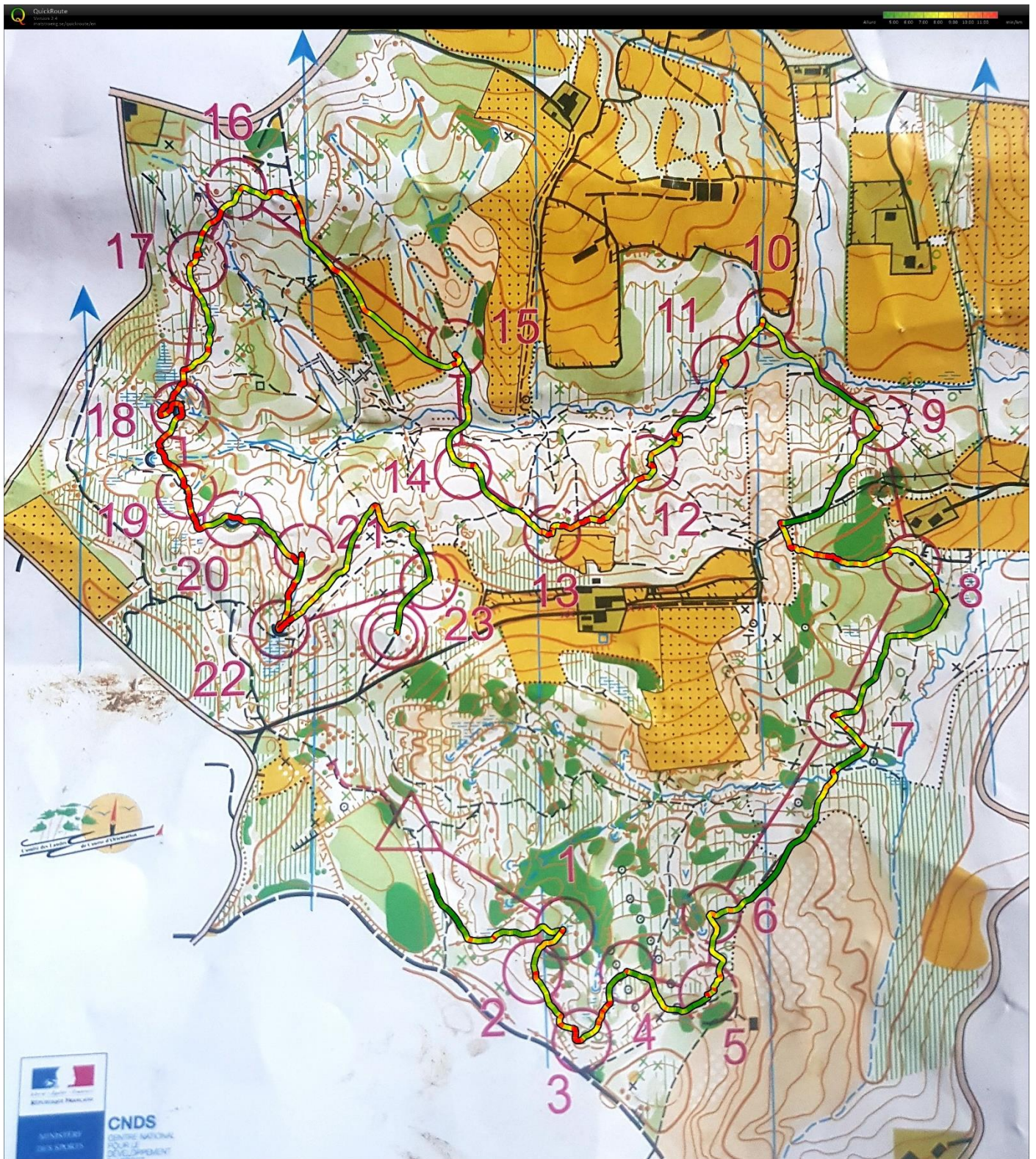


## Moyenne distance à Cagnotte (40)

La carte (parcours de 3.9 km pour 150 m D+)



Ma trace (4.9 km, 41 minutes, 7.2 km/h de moyenne)



**Avant-course** : je prévois un terrain dénivelé, avec de beaux reliefs prononcés qui doivent me permettre de faire une belle course. Je pars tôt, contrairement à mes concurrents, ce qui signifie que je vais être seul durant mon parcours.

Poste 1 : départ en descente, j'oublie de lancer mon chrono. Je m'aide de la levée de terre et je bascule de l'autre côté du mouvement, je suis soulagé de trouver mon poste car la végétation me semble sale. Ayant préparé mes postes suivants, je sais que le poste 1 était le plus dur.

Poste 2 : une remontée facile dans le rentrant, le poste se voit de loin.

Poste 3 : je m'appuie sur le talus tout en restant en bas, et malgré une hésitation en arrivant vers le poste je le trouve sans encombres.

Poste 4 : alors que je m'attendais à trouver un poste facile, il n'en est rien. Je traverse avec difficulté le marais, et j'en ressorts sans trop savoir où je me situe. Au loin sur ma droite, j'aperçois cependant des bornes : je fonce vers elles et je trouve ma balise.

Poste 5 : poste de renvoi très facile, je pousse fort dans la montée pour valoriser mon bon début de course.

Poste 6 : je m'écarte volontairement vers l'est pour apercevoir le déboisé et me caler en distance. Cependant, la cartographie des taches de vert 3 (en réalité des zones d'abattis, comme le permet la norme ISOM 2017) me perturbe, et j'arrive à tâtons sur un poste. Bingo, c'est le mien.

Poste 7 : sans hésitation, je ressorts dans le déboisé et j'y trouve une trace sur environ 150 m. Lorsqu'elle s'interrompt, je rentre dans le forêt un peu au pif, et c'est peu après avoir traversé le ruisseau que je rencontre le rentrant qui mène au poste. Malgré quelques imprécisions, je n'ai pas perdu de temps.

Poste 8 : le flanc court bien et je ne redescends pas au sentier peu visible de suite. Je le rejoins vers la fin de mon itinéraire. La zone est assez bizarre niveau carto, sans que cela me perturbe outre mesure.

Poste 9 : confiant, je suis une trace qui remonte le rentrant, qui me semble anormalement long. Alors que je ressorts dans un déboisé, je ne reconnais plus rien, jusqu'à me rendre compte que j'ai fait une erreur de 90 degrés... Je fonce alors vers mon poste en attaquant au pif, mais je sais que je viens de perdre beaucoup. Finalement, ce sera de l'ordre de 1'15.

Poste 10 : en restant sous l'azimut, je vise le champ de loin, et j'estime la place de la balise par rapport audit champ.

Poste 11 : azimut, et la levée de terre donne le poste, qui de toutes façons se voit de loin.

Poste 12 : je reste sur l'azimut, mais je monte trop tôt sur la mauvaise avancée. Je me rends compte rapidement que je me fourvoie, et je ne perds que très peu de temps.

Poste 13 : bien que je ne commette aucune erreur de lecture, je perds du temps, car le bord du champ passe très mal... C'est un peu loto, car sur la carte c'est marqué en blanc.

Poste 14 : je ralentis un peu sur le flanc, ce qui me fait encore perdre quelques secondes, mais rien de grave.

Poste 15 : poste facile.

Poste 16 : ayant repéré la petite entrée dans le champ en allant à la 15, je fais rapidement demi-tour et je monte avec peine. C'est dur, il fait chaud et la côte est raide.

Poste 17 : azimut, je tombe bien.

Poste 18 : poste vraiment difficile. Les éléments marqués sur la carte sont en réalité énormes sur le terrain, mon arrivée est hasardeuse et, alors que je ne savais plus où je me situais, je vois du coin de l'œil la borne qui est à côté du poste, ce qui me sauve.

Postes 19/20/21/22 : série de petits postes pas trop mal négociée, les pentes sont très raides et les fonds de rentrants très sales (abattis, végétation dense) ce qui ralentit considérablement mon avancée.

Poste 23 : ou comment se louper l'arrivée... Complètement dans le rouge, je confonds la trace à flanc avec un ruisseau (!) et j'arrive complètement en bas... Je laisse près d'une minute.

## Cagnotte (40) - violet xl

Date : 20/04/2019

| Place | Nom                  | Licence | Catégorie | Club   | Temps   | CN à J-60 | Points | Différence | Nouveau CN |
|-------|----------------------|---------|-----------|--------|---------|-----------|--------|------------|------------|
| 1     | BATTISTA Clement     | 17545   | H21       | 3308NA | 0:41:05 | 7770      | 8592   | +822       | 7894       |
| 2     | DUPUY Francis        | 15708   | H45       | 1905NA | 0:46:33 | 7369      | 7583   | +214       | 7369       |
| 3     | BULLA Fabio          | 29204   | H45       | 8702NA | 0:57:07 | 7057      | 6180   | -877       | 7015       |
| 4     | SCHNEIDER Wilfried   | 19493   | H35       | 3319NA | 1:00:50 | 5697      | 5802   | +105       | 6047       |
| 5     | PARIZOTTO Claude     | 4988    | H55       | 4705NA | 1:02:07 | 5970      | 5682   | -288       | 6033       |
| 6     | LOCHET Sébastien     | 27293   | H45       | 4012NA | 1:05:29 | 5775      | 5390   | -385       | 5717       |
| 7     | LACHAUMETTE Philippe | 21000   | H50       | 6503OC | 1:19:54 | 0         | 4418   |            | 4464       |
| 8     | BOUDOU Julien        | 38137   | H35       | 4012NA | 1:45:44 |           | 3338   |            | 3204       |
|       | TASTET Xavier        | 23572   | H40       | 4012NA | pm      | 6768      | 0      |            | 6815       |

**Bilan** : course globalement maîtrisée dans un contexte difficile qui aura achevé tous mes concurrents directs. Je fais deux erreurs énormes dues à un manque de concentration effarant (la 9 et la 23), ce qui ternit un bilan qui aurait pu être très bon. Je réalise une belle opération au niveau du Classement National (CN).