

## Une belle sortie club



Pendant que l'équipe de DN2 est en Charente, le reste du club (les amateurs) continuent l'entraînement.

Nous nous regroupons à l'endroit habituel à 8h00. Pour moi le départ est à 7h00 pour ne pas être en retard. 1h00 pour faire 17km ça va même si je n'affiche pas beaucoup de kilomètres au compteur avec une belle fatigue générale. Mon but est de rallier le point de départ sans laisser de forces (physique et mentale/nerveuse).

Je suis au rendez-vous et à l'heure ;-)

Nous partons comme d'habitude vers Istres sans avoir décidé du parcours. Je suggère un tour de l'étang de Berre et hop c'est parti.

Je ne l'ai jamais fait et je vais voir par où passer. Merci le Martigues Sport Cyclisme.

Je profite d'un moment un peu avant La Fare les Oliviers pour prendre une photo du groupe.



Photos by Laurent Guignard - <http://velo.famille-guignard.org>

Jusqu'à La Fare le Oliviers, je connais mais après je suis un peu perdu même si avec les panneaux directionnels j'arrive à me repérer à peu près. Je trouve que ça roule vite et dans les quelques côtes en arrivant sur Les Pennes Mirabeau, je lâche. Je ressens le manque de kilomètres et je suis court. Le groupe m'attend et me ramène aux alentours des 30km/h. Dans la ligne droite entre Les Pennes Mirabeau et Gignac la Nerthe, je suis dans les roues lorsque ça roule à 35km/h mais dès que ça tape les 38km/h je lâche encore. Ouf c'est juste avant Gignac et ils m'attendent encore.

Nous traversons Gignac tranquillement (il y a de la circulation) et sur la route entre Gignac et Chateauneuf les Martigues je fais l'effort pour monter à la hauteur de notre capitaine de route pour le remercier de la sortie et lui dire que je suis presque à la maison. Ils peuvent lâcher les chevaux sans se préoccuper de moi.

Merci à vous trois pour m'avoir attendu sur la fin du parcours.

Une belle sortie club sur des routes que je ne connaissais pas. Une belle découverte et un parcours accessible sans trop de dénivelé. Merci aux coureurs du Martigues Sport Cyclisme pour leur soutien dans les moments difficiles de cette sortie.

## **Le parcours**