

Résultats de la 8^e manche du Challenge Hivernal : dimanche 17 janvier.

Epreuve de cap : cross de 2950m !

- Si les conditions climatiques apparaissaient peu engageantes, nous avons finalement bénéficié d'une **fenêtre météo favorable** entre 10h et 11h45, c'est-à-dire entre notre horaire de rendez-vous et la fin de l'apéro ! Le temps était certes frais (1°) mais ni le vent ni la pluie ne sont venus perturber cette antépénultième épreuve du Challenge qui porte enfin bien son nom !
- Il y eut bien sûr **l'épreuve surprise** : petit travail de quadriceps en isométrie, autrement dit « la chaise ». La position parfaite (90°) devait être tenue pendant une minute sans s'adosser. Ceux qui avaient fréquenté la piste jeudi soir s'étaient déjà familiarisés avec cet exercice qui brûle un peu les cuisses ! Soucieux de ne pas être pénalisés, les Crocos présents se sont bien tenus en adoptant un style très académique ! Pas de soucis pour les adultes.
- Afin de faire découvrir le circuit tracé dans le parc de Rouelles, un **footing de repérage** a permis de nous échauffer, suivi de quelques gammes pour préparer les muscles et faire monter le rythme cardiaque.
- **The Race** : Sans pénalités pour nous différencier, le départ en masse nous plaçait tous sur un pied d'égalité. Un premier obstacle (fossé) situé à 150m obligeait à partir vite pour ne pas être freiné. Le ton était donné. Il fallait ensuite tenir la cadence. Les Djeun's, coureurs légers dont certains avaient chaussé les pointes, étaient avantagés sur ce terrain très gras, lourd et glissant. Alternant passages en dévers boueux, descentes pentues, pelouses humides et « plombantes », escalier, chicanes, sous-bois décorés de jonquilles en fleurs et côtes, le parcours était exigeant et chacun s'est donné à fond !
- **La victoire** : Ayant révélé ses qualités de cross-man cette année en remportant les cross UNSS du département et de la région, **Clément** a confirmé son potentiel en ne lâchant rien : il distance **Romain** dans les 300 derniers mètres et gagne l'épreuve.
- Un **joli plateau** était réuni, toutes générations confondues. **Christian** avait la lourde responsabilité des chronos, **Séb.** assurait le suivi de la course à VTT, **Valérie** couvrait l'événement appareil photo à la main pendant que 16 athlètes livraient bataille.
- **L'apéro**, consommé fraîchement, permettait de réconcilier chacun.

Classement féminin :

	Cross-woman!	Temps	Points
1	Aline	14'27	50

Classement masculin :

	Cross-men!	Temps	Points
1	Clément	12'21	50
2	Romain	12'27	49
3	Damien	12'51	48
4	Grég.	12'54	47
5	Philippe	12'56	46
6	Eric	13'06	45
7	Ben	13'14	44
8	Ludo	13'14''50	43
9	Nicolas	14'23	42
10	Alex	14'27	41
11	Franck	14'47	40
12	Jonathan	14'56	39
13	Joël	15'03	
14	Félix	15'16	38
15	Frédéric	15'41	37
	Christian et Séb.		36

Victoire

Jeunes

Z'amis