

Entrainement co à la vallée perdue

Buisson, Houx



Groupe de rochers/falaise



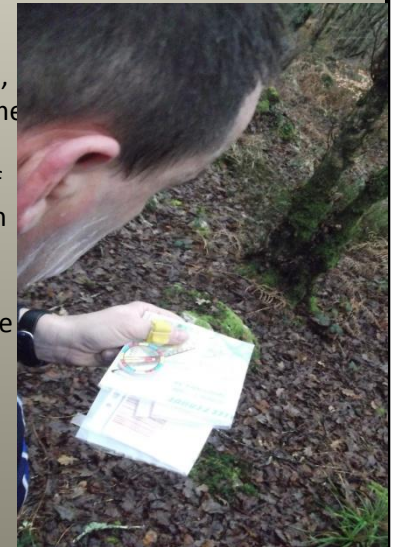
Ruine



Ce jeudi 22 décembre, entrainement sans balise dans la vallée perdue. J'ai repris le parcours du raid azimuth 29, et ajouter 11 balises supplémentaires. La vallée perdue, dénombre, énormément de barrières rocheuses, rochers dispersés et un volume important de cheminements. Les premières balises prises dans un temps convenable, **je m'efforçais à suivre les courbes à niveau et m'imposer de passer obligatoirement dans les places à feux ou trous**, sur ces pentes assez importantes. Alternance de courses et de montés rapides, ceci me permettait de lire ma carte et d'anticiper les balises.

J'avais positionné des balises de long en large de la vallée ce qui me faisait avaler des dénivelés importants ou constamment en devers.

Après ces 3 années de dunes, et végétations différentes, me remettre dans les différents verts, de pouvoir lire le relief, de le visualiser sur le terrain et me refaire aux terrains bretons, et bien sur de parfaire la condition physique. **Après 2h30 de co, 585m de dénivelés cumulés, rincer, mais content de retrouver les automatismes.**



Régulièrement sans balise, je proposerai de venir s'entraîner sur différentes cartes de la région