NEWSLETTER N°1



Mai - Juillet

SEMI MARATHON BRESSE DOMBES - 05/05/2024



C'est en ce 05 mai 2024 que plusieurs coureurs T&M se sont alignés sur le semi-marathon Bresse-Dombes :

Antoine : 1h42'22 - 103° M Nelson : 1h42'52 - 109° M

Val : 1h43'23 - 19° F Audrey : 1h59'36 - 87° F Eva : 2h05'36 - 128° F

Claudine: 2h28'27 - 277° F

MARATHON BRESSE DOMBES

BRAVO À TOUS!

TRAIL DE LA GRANDE MONTAGNE - 19/05/2024



Hervé, Gérald et Mathieu se sont présentés sur le joli parcours 26km du Trail de la Grande Montagne. Et Marie a arpenté les chemins du 12km.

BRAVO À VOUS

Combo NantuaFest - Trail difficile pour Mathieu...



DEFI SPORTIF INTER ENTREPRISES DE L'AEPV -25/05/2024

Trail&MACADAM présent sur le défi sportif Inter-Entreprises. Chacun venait représenter son entreprise sur le parcours agréable de 5km en équipe autour du Lac de Nantua.

Journée ensoleillée et dans la bonne humeur.









WEEK-END CLUB 2024









Quand d'autres passent du bon temps autrement ...



Le week-end du 1er juin, une belle équipe de Trail&MACADAM s'est présentée sur le Trail du Gypaète. La bonne ambiance et les baskets étaient au RDV.

Voici les résultats :

LA CIRCAÈTE: 31km 1600D+

DAVID Laurent : 5h44'49 - 266e ZANARDI Cyril : 5h04'58 - 178e GIROD Frederic : 4h04'28 - 56e VERGNES Damien : 3h48'45 - 39e BOUVARD Philippe : 4h26'05 - 102e TERNON Emmanuel : 6h45'05 - 332e HENRY Kamila : 5h12'53 - 194e

LA CIRCAÈTE EN BINOME : 31km 1600D+

CHUCHE Mathieu: 4h26'05 - 101e

BURGOS Marie & ENGUEHARD Mathieu: 6h38'25 - 68e

LA P'TIOTE: 14,5km 700D+

RUEDA MARTHA Margarita: 2h22'46 - 204e SOUDY Antoine: 2h05'53 - 133e

ADOBATI Valérie: 1h50'00 - 65e

BRAVO À TOUS POUR VOTRE PARTICIPATION

ULTRA01 - 19/05/2024

CHRISTELLE

« Le 14/06/24, il est environ 16h30 lorsque je vais chercher mon dossard, je me prépare, je m'enferme dans ma bulle car j'entends beaucoup de choses et pour la plupart du temps du négatifs...

J'entre dans le sas, je me sens très bien.

Je regarde ma famille, mes amis, une collègue de travail qui est venue avec sa petite famille.

Le départ est lancé, me voilà partie pour une longue et belle ballade. De belles émotions en voyant toutes ses personnes le long de la route pour nous encourager...j'entends à droite à gauche derrière devant mon prénom, que du bonheur!

Oyonnax > Charix

1er ravito en eau, je m'arrête faire le plein et repars. Je croise des amis et mon coach, Jérôme qui est venu m'encourager celà me fait vraiment plaisir et me boost.

Charix > Nantua

Je me permets de prendre quelques photos sur les hauteurs tellement le paysage est magnifique... toutes ses lumières, le lac...

J'arrive au ravitaillement je me sens bien, je prends une soupe et me voilà repartie avec le sourire.

Nantua > Les Neyrolles

Terrain glissant il pleuvait un peu, une petite chute sans gravité...juste un hématome sur le coude.

Arrêt aux Neyrolles au point d'eau, mon amie Géraldine était là, elle m'attendait et m'a encouragée.

Les Neyrolles > Le Poizat

La douche froide... pluie abondante, terrain boueux, glissant, il était difficile d'avancer, j'avais froid et du mal à bouger les doigts. J'arrive au ravitaillement, mon chéri m'attendait et était très inquiet en me voyant aussi frigorifiée. Je me suis entièrement changée et j'ai mangé du chaud.

J'ai repris la course sous le déluge et en quelques instants me voilà prise dans la tempête sous l'orage. L'organisation décide de stopper la course et de garder les coureurs en sécurité mais malheureusement j'étais déjà partie. Seb prend la voiture pour me retrouver mais trop tard, j'étais déjà dans la forêt. J'ai eu très peur car je ne voyais rien, il y avait des éclairs et du tonnerre, j'étais seule...

Puis enfin le calme... le jour se lève j'arrive en courant et avec le sourire à St Germain de Joux, celà rassure mon Seb, je lui dis que tout va bien, je lui dis que j'ai besoin de ma crème solaire et de mon bonnet de bain, puis je repars pour Montanges.

Je me change entièrement, je mange, je vois Louis, je suis contente de le voir. Nous décidons de reprendre la route ensemble direction Confort - Grand Crêt d'Eau, nous avançons, puis nous arrivons dans un village le Bouant et là nous voyons mon Seb en train de faire sécher notre linge sur le capot, les fenêtres et les rétros de la voiture...

Nous nous arrêtons pour soigner la blessure de Louis puis à Chézery-Forens, arrêt pour s'alimenter et pour voir un médecin pour Louis. Je repars seule, je me sens très bien, j'attaque la montée de Noire Combe, je fais de belles photos, endroit magique. i'adore!

Je redescends le chemin du Niaizet j'arrive au pied de la montée du Montoisey et je récupère un coureur que j'avais vu au Poizat, Nicolas, nous sympathisons, nous arrivons sur le sommet et nous redescendons sur Lelex où mon homme et sa femme nous attendaient, c'était super! Je mange, je me change et nous repartons ensemble en direction de la Borne au Lion. Nicolas était dans le dur, je l'ai boosté et à 20mins de Giron je l'ai laissé.

Giron > Belleydoux

Je suis arrivée à la base de vie de Giron et là,

ma fille était là, j'étais heureuse, une maman comblée! D'un coup, le pas se fait plus lent, la fatigue arrive... j'ai laissé beaucoup d'énergies la nuit précédente. Seb avait enfilé ses baskets pour

terminer avec moi.

Belleydoux >Oyonnax
La dernière montée
est très difficile, et là
descente est interminable,
je n'arrive plus à
courir, j'ai des petites
douleurs aux genoux,
aux cuisses. J'ai aussi
des hallucinations qui
font beaucoup rire mon
homme!

était en réalité un banc de s entrain de dormir dans

J'ai vu un gros chat qui était en réalité un banc de pierre. J'ai vu des vaches entrain de dormir dans un près alors que ce n'était que des pierres et des troncs...ahaha!

Nous arrivons à Oyonnax, l'arrivée est toute proche, les émotions m'envahissent, je suis heureuse je me remets à courir.

L'arche est là, il y a ma fille chérie ma cousine Céline. Nous franchissons la ligne avec mon homme, quel bonheur!

J'ai réussi, défi relevé, mon 1er grand Ultra! Cette réussite je la dois à moi-même, mais pas seulement... je la dois à toutes les personnes présentes pour ce défi - mon homme, mes enfants, Jérôme mon coach, ma famille, mes amis et vous tous!

Cet ultra reste inoubliable! »

6/11

LOUIS

« Tout d'abord j'aimerais revenir rapidement sur mes débuts...Je me suis mis à la course à pied en août 2021 pour une remise en forme (je pesais 80kg à l'époque) Je faisais à peu prêt 3/4 par semaine entre 10/12km max par séance.

En mai 2022 je décide sur un coup de tête de me lancer sur le 45km 1600D+ de l'Ultra01. Je deviens finisher en 7h25 avec de bonnes sensations et avec l'envie d'un jour faire l'Ultra01 complet.

En septembre 2022 inscription à Trail&MACADAM pour me préparer au 65 km de l'ultra 01!

Je commence donc à augmenter progressivement mon volume d'entraînement puis je me lance sur le 45km de la Trace des Maquisards et je termine en 6h.

En juin 2023, je participe à l'Ultra01, pour la distance de 65 km 3000D+ et je deviens finisher en 8h37. En juillet 2023 je participe au trail des 6 burons, 73km 3400D+ et

je deviens finisher en 10h19. Je continue, et en décembre 2023 je fais les 24h du téléthon avec la team T&M - 101km 14h de course cumulé.

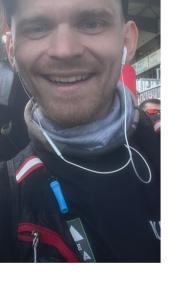
En février 2024 je cours de nouveau la Trace des Maquisards, mais sur la distance 100km 4100D+ pour devenir finisher en 16h09.

En juin 2024, pointe enfin le bout de son nez...mon objectif, l'Ultra01 177km 8800D+. Je deviens finisher en 39h41.

Voici donc l'envers du décors...

Oyonnax-Nantua 33km 1500D+

La stratégie était de partir un peu fort pour ne pas être bloqué dès la première montée. Ainsi, j'ai gardé le rythme et continué jusqu'à Nantua.



Nantua-Poizat 21km 1280D+

La nuit commence à tomber, la température baisse un peu... les conditions idéales pour courir. J'ai évidemment baissé en rythme et en intensité car l'objectif n'était pas un top 10 mais bien de le finir en 30h.

Poizat-Montanges 22km -1100D+

En partant du Poizat, la pluie était déchaînée avec du vent et des orages... je ne le savais pas encore mais à partir de cette portion, ma course allait prendre une toute autre tournure... très difficile de monter, les sentiers étaient gorgés d'eau, les descentes très glissantes et c'est d'ailleurs sur une descente et une glissade que je me suis fait mal derrière la jambe.

J'aurais mis presque 5h pour faire cette portion.

Montange-Chezery 24km 1300 D+ Je suis resté plus de 2h à la base de vie, j'ai pris le temps de me changer et de manger, je me suis étiré pour essayer d'atténuer un peu la douleur et j'ai eu beaucoup de mal à me réchauffer.



J'ai aperçu Sébastien, le mari de Christelle qui m'a dit qu'elle allait arriver... j'ai donc attendu pour qu'on reparte ensemble.

Chezery-Lelex 27km 1900 D+

La course a pris une toute autre dimension... à partir de là, j'étais incapable de relancer et de courir les montées et les descentes... le doute commence à prendre le dessus et Christelle ne s'est pas rendu compte mais elle a été d'un soutient et d'une aide indescriptible. Seb m'a mis de la pommade sur mon inflammation, la douleur était toujours présente mais j'étais moins enflé. J'ai pu voir un infirmier qui a pris des photos de ma jambe et après l'avis d'un médecin, m'a dit que je pouvais continuer. Christelle est partie devant, le temps d'attendre la validation du médecin. Je pensais peut être la rattraper mais j'avançais plus du tout en côtes (20-25min/km) et j'ai des ampoules qui ont commencé à

se former en dessous des pieds. À partir de là, tout s'est fait au mental... un seul objectif : arriver à oyonnax !!! Le plus dur était devant moi mais ce fut très dur d'arriver à Montoisey puis Lélex...

Lélex - Giron 22km 770D+

La nuit commence a tomber... c'est reparti pour une deuxième nuit sur les sentiers. Les ampoules commençaient à faire de plus en plus mal.. un seul objectif arrivé à giron!

Giron-Oyonnax 24km 900D+

Je suis arrivé à Giron vers 4h du matin et je commençais à avoir froid... la fatigue se faisait ressentir. J'ai pris le temps de me ravitailler et je me suis couché sur un tapis. J'ai plus ou moins réussi à dormir /somnoler 15/30min puis j'ai repris un café au levé du jour et je suis reparti.

Plus aucun doute ça sent l'écurie et le retour à la maison.

Du coup la douleur et la fatigue sont toujours avec moi mais la course arrive à sa fin!

Une course qui restera dans mon esprit à vie j'ai encore appris un peu plus sur moi et j'en sors encore grandi. »

Trail&MACADAM SE DIVERSIFIE





3 jours 470km à vélo 27 cols 9000D+







SWIM RUN







On profite du Lac de Nantua pendant l'été!

Le coach, comme un poisson dans l'eau, emmène une petite équipe avec lui, tester le Swim&Run autour du Lac de Nantua! Il s'agit de plusieurs enchainements de course et natation, une régalade! La meilleure place reste celle dans le canoë pour coach Val!

SORTIE CLUB









LE CHANGEMENT, C'EST POUR MAINTENANT

À la différence des années précédentes, la sortie club de fin d'année s'est déroulée le long de la rivière d'Ain. Les parcours étaient adaptés à tous :

> 15 km 400d+ au départ de Vouglans, en course ou en rando 20 km 470 d+ au départ de Chancia 33 km 750 d+ au départ de Veyziat **0km 0D+ pour l'apéro**

Voilà un nouveau moment de convivialité tous ensemble!

Le 13 juillet 2024, Lorette a mis son réveil et enfilé ses bakstes pour participer à la course Jura Pics (la Microscopic 9km 380m D+), chez elle, à Saint-Claude.

> Et c'est avec le maillot T&M qu'elle est montée sur le podium! Elle se classe 3ème au scratch et 1ère de sa catégorie. On adore ça chez Trail&MACADAM! BRAVO LORETTE!





SOIRÉE CLUB T&M 20/07/2024





















À VOS AGENDAS...

...pour la fin 2024 seulement!



Cross triathlon de Val Revermont - 31 août 2024 Run'in Lyon - 06 octobre 2024 Urban Trail Oyonnax - 19 octobre 2024 Marathon du Beaujolais - 23 novembre 2024 Marathon de La Rochelle - 24 novembre 2024 Marathon de Valence - 1er décembre 2024 SaintéLyon - 1er décembre 2024





C'EST L'HEURE DE LA RENTRÉE : 29 août 2024

Matériel scolaire obligatoire :

- Baskets
- Frontale
- Flasques
- Motivation & sourires



Participez à la vie du club :

Forum des associations : 07 septembre 2024 Noël des associations : 14 décembre 2024 SOIRÉE DU CLUB: 07 décembre 2024

(A confirmer)

BONNES VACANCES À TOUS



MERCI A NOS PARTENAIRES ET A NOS SPONSORS

















