6h de Gravigny en ce samedi 6 Avril 2013, lieu de mon 1er ultra il y a 10 ans déjà...que de souvenirs pour une course qui scellera definitivement mon appétence pour l'effort long.
Brutal, rudimentaire, sans concession avec des états d'ame, c'est aussi la rencontre avec mon entraineur Jean-Pierre Guyomarc'h sommité dans le milieu fermé de l'ultrafond. Homme d'expérience je lui dois énormément, JP c'est le métier, l'oeil, le ressenti, le moteur. Bienveillant il m'a mené au meilleur de ce que j'ai pu faire.
Et le vélo c'est Lui aussi finalement quand l'an dernier à la sortie d'un six jours de course à pied, il me dit: "Mica, faut penser à souffler...pourquoi tu referais pas un peu de vélo ?????....."
Et voilà, depuis les 24h du Mans en aout dernier c'est reparti, et comme je ne sais faire autre chose que de l'effort long et extreme, c'est accompagné du meilleur "Mind" Mental qui soit mon Mentor spirituel le super athlète du triple effort Philippe Dieumegard que je me suis jeté de nouveau à fond sur ce qui est ma passion première la Petite Reine.

Et quel bonheur de retrouver ce vélo qui m'a rééduqué à un moment de ma Vie où jamais je n'aurais ne serait-ce que quelques secondes imaginer qu'un jour je recourais à peu près normalement....comme quoi !!!!
Ci- après les 6h avec mon pote, quelques photos à venir: