

**Résultats de la sixième manche du**  
**Challenge Hivernal : dimanche 2 février.**



**« CROSS » : Courir Rapidement, Option : Se Surpasser !**  
**Un chrono de CAP !**

Pour le **CROSS** du Challenge, tous les ingrédients d'un vrai cross à l'ancienne étaient réunis : la fraîcheur hivernale bien sûr, Winter Challenge oblige (!), un peu de bouillasse, des relances après des virages très serrés, des côtes surtout, très raides et des descentes très pentues également ! Seule la pluie a épargné les challengers.

Mais ce que n'offre aucun cross, c'est de courir deux blocs entrecoupés d'une pause. Car en effet, il y avait du « rab » comme à la cantine pour gâter les challengers ! Une première phase s'effectuait sur 2 boucles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour un total de 2,4 km. Après un break de quelques minutes, la seconde phase était à réaliser sur le même circuit mais dans le sens inverse !

Un double effort intense sans chichi, donc à bloc !

- **Il y eut bien sûr une épreuve surprise !**

Après avoir mémorisé pendant 30 secondes sur une feuille (différente pour chacun) un circuit de type road book (2 pas à gauche, 3 pas en avant, ...), il fallait se positionner sur une ligne de départ et, sans chronométrage mais les yeux bandés, effectuer de mémoire le bon trajet qui était validé à l'arrivée par un terminus dans un cerceau ! Réussir et donc se retrouver dans le cerceau permettait de partir avec 10 secondes d'avance au départ du CROSS !

8 challengers ont fini dans le mille :

- **Emilie, Delphine D.**

- **Oscar, Pierre, Nathan, LudoCacolac, Grégory et Laurent.**

- **Il y eut ensuite le CROSS !**

- Phase 1 :

Les 8 lauréats de l'épreuve surprise ont profité de leurs bonus pour prendre un départ en avance sur la troupe.

La meute n'a pas tardé à leur emboîter le pas sur le premier tronçon. Après un départ peu technique, la première difficulté représentait une courte descente où garder des appuis était compliqué. La première côte longue et au fort pourcentage n'a pas tardé avec pour effet d'écrémer le peloton ! Ce fut ensuite un replat, un petit peu de montagnes russes, des relances avant d'enchaîner sur une longue et raide descente. Au passage de la première boucle, les écarts étaient déjà importants et allaient plus ou moins se stabiliser jusqu'à l'arrivée !

Côté garçon, **Oscar** devance **Pierre** au sprint d'un cheveu ! Côté filles, **Delphine D.** l'emporte avec une belle avance sur **Lise**.

- Phase 2 :

Le début était plus difficile que lors de la phase 1 avec une grosse pente à avaler dès le départ et avec les papattes qui étaient déjà gorgées de toxines ! De quoi encore creuser les écarts.

Chez les garçons, **Enzo** s'est « refait la cerise » et devance **Pierre** et **Oscar** ! Chez les filles, **Delphine D.** en bonne gestionnaire s'est contentée de garder à distance raisonnable **Mathilde N.** et **Lise** qui finissent au taquet !

- **Il fallait bien un petit remontant !**

Après un tel effort, les challengers méritaient bien un p'tit apéro malgré le vent assez fort pour renverser les cacahuètes ! Pas du genre à boudier ce genre d'encas, **Delphine D.** nous a pourtant quitté prenant à peine le temps de se changer ! C'est qu'un autre cross l'attendait à Evreux, les régionaux ! Une vraie folle-dingo **la Duf** ! Difficile de ne pas la gratifier d'un petit bonus ? Allez, 5 points !!!

**Philippe** le « discopathique » s'est contenté de prendre les chronos avec son fidèle staff toujours présent : **Virginie et Cathy** !

- **Le classement féminin** : 6 « challengeuses » !

Félicitations à la **CROSS** winneuse **Delphine D.** qui remporte le scratch et les deux phases ... sans être déphasée !!!

	« <b>CROSS</b> challengeuses »	Départ anticipé grâce au bonus	Phase 1	Phase 2	Temps cumulés des 2 phases	Points
1	<b>Delphine D.</b>	10''	13'11	13'47	26'58	100
2	Lise		13'51	13'56	27'47	99
3	<b>Mathilde N.</b>		14'21	13'53	28'14	98
4	Noémie		14'48	14'53	29'41	97
5	Emilie	10''	15'04	15'57	31'01	96
6	<b>Mathilde D.</b>		16'50	18'23	35'13	95

**Le classement masculin** : 14 challengers !

Bravo au **CROSS** vainqueur **Pierre** qui gagne avec deux petites secondes d'avance !!!

	<b>CROSS</b> challengers	Départ anticipé grâce au bonus	Phase 1	Phase 2	Temps cumulés des 2 phases	Points
1	<b>Pierre</b>	10''	10'38	10'32	21'10	100
2	<b>Oscar</b>	10''	10'37	10'35	21'12	99
3	<b>Enzo</b>		11'03	10'26	21'29	98
4	<b>MTW</b>		11'46	11'47	23'33	7
5	Raphaël		12'02	12'01	24'03	97
6	LudoCacolac	10''	12'09	12'25	24'34	96
7	Jean-Simon		12'50	12'33	25'23	95
8	Arnaud G.		12'43	12'44	25'27	94
9	Nico B.		13'01	13'03	26'04	93
10	Grégory	10''	13'05	13'37	26'42	92
11	<b>Nathan</b>		15'24	13'17	28'41	7
12	Anthony B.		14'25	14'41	29'06	91
13	Yves		14'56	15'37	30'33	90
14	Laurent	10''	15'08	15'31	30'39	89

**Victoire**

**Maxi-Croc**

**Z'Ami(e)s non licencié(e)s au Club**