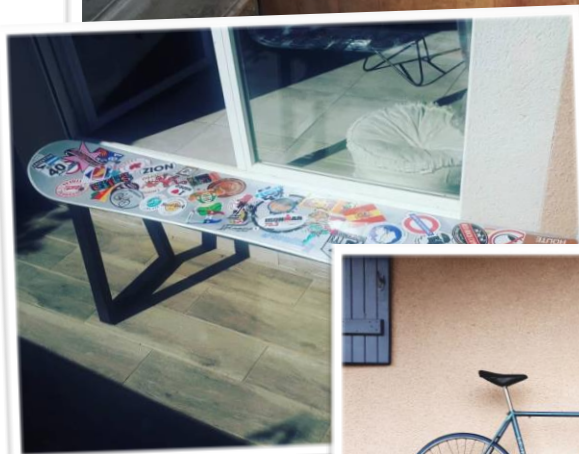
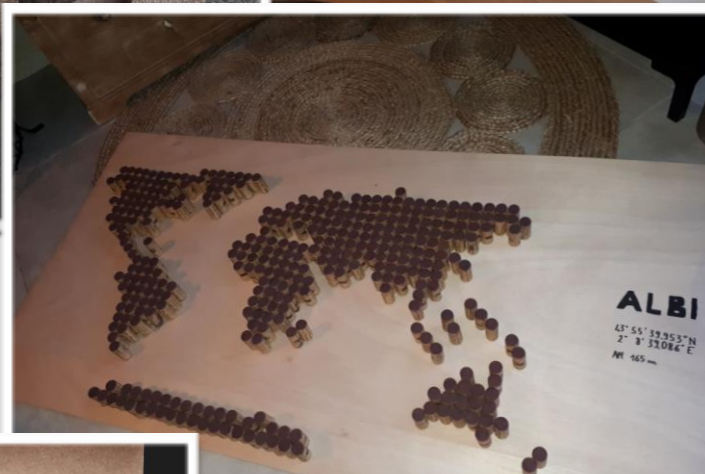


Journal d'un baroudeur amateur

Post-confinement

Quel plaisir à nouveau de pouvoir écrire quelques lignes et reprendre mon journal du baroudeur amateur. Mis à part le boulot et du sport, il a bien fallu s'occuper pendant le confinement... je me suis découvert une passion pour l'art créatif et du petit bricolage... En quelques mots et en photos, voici quelques occupations...

- bricolage sur le vieux vélo de mon papa, transformé pour l'occasion en fixi vintage ;
- Une deuxième vie pour la planche de surf de Sophie, transformé en un banc personnalisé ;
- Fabrication d'un nichoir à oiseaux version luxe avec façade champagne (*rire*) ;
- A l'aide d'une vieille barrique qui trainait au garage, conception d'une fontaine à punch opérationnelle pour les événements de cet été (*à prêter ou à louer*) ;
- Peinture de toute la maison ;
- Fabrication d'une horloge et d'une map monde personnalisés... ;
- Et bien d'autres petites activités...



Au niveau sportif : les annulations

- **Juin** : Swim&Run de Collioure (55km course à pied, 12km natation)
- **Juillet** : UTMB Val d'Aran (170km 10 000m D+)
- **Août** : Grand Raid des Pyrénées (45km 3000m D+)
- **Août** : UTMB Chamonix (170 km 10 000m D+)

Les objectifs se font rares... mis à part le Marathon Des Sables qui est reporté en septembre (pour le moment il est maintenu...) ! D'ailleurs, aujourd'hui, nous sommes à J-100 du nouveau départ !

Au niveau sportif : les nouveaux projets

Dès que cela m'a été possible, j'ai repris l'entraînement longue distance en extérieur. Depuis le dé-confinement, j'ai fait deux sorties supérieures à 50km. La première : 55km sur route dans le gaillacois réalisé en 4h. La deuxième à l'initiative d'un copain (Bertrand) qui a tracé un parcours autour de la vallée du Tarn : 50km et presque 1800m D+ (Saint-Juéry / Ambialet / Arthès). Moment partagé avec plusieurs autres copains : un régal !



Distance	Dénivelé positif
50,26 km	1 808 m
Durée de déplacement	Allure moyenne
5:12:51	6:13 /km

Pour cet été, Sophie et moi, avons décidé de reproduire le schéma de nos vacances 2019. Ça ne vous fera certainement pas rêver, mais nous avons adoré, alors on recommence ! Souvenez-vous de notre périple (*Journal #1*) Corse : faire le GR20 en 7 jours au lieu des 16 recommandés (180km de randonnée et 12 000m D+), que nous avons enchaîné avec 6 jours de plage en guise de récupération.

Cette année, nous avons trouvé notre nouveau petit challenge : la grande traversée des Alpes en vélo. En 7 jours et en partielle autonomie (nous porterons nos bagages et nos ravitaillements), nous comptons parcourir près de 800 à 850km et gravir non loin de 17 000m D+ pour rejoindre la mer en passant par tous les massifs alpins et les cols mythiques du Tour de France. Notre départ est prévu de Genève au pied du jet d'eau mi-août, et nous mettrons le pied à terre sur le port de Sainte-Maxime. Nous pourrions y profiter de quelques jours de récupérations.

Col de Gets, la Colombière, les Aravis, les Saisies, Cormet de Roseland, l'Iseran, le Télégraphe, le Galibier, l'Izoard, Col de Vars, Cime de la Bonnette, Col Saint-Martin... Ci-dessous l'itinéraire tracé approximativement via GoogleMap pour avoir une idée de notre parcours. (+d'infos à venir)

