

## Cent kilomètres de Millau

Belle performance de Gérald Raiffé



Cent kilomètres de Millau

Bravo Gérald Gérald Raiffé , Plaisantin d'adoption depuis de nombreuses années, a participé au 100 km de Millau. Oui, 100 km à courir, beaucoup et marcher, à peine !

Après une préparation très sérieuse tant du point de vue athlétique que diététique, il n'a pas hésité à avaler des kilomètres et des kilomètres en plaine, dans les coteaux et a même été jusqu'à renoncer à certains repas des Esbouhats.

Gégé, licencié au club des 1000 Pattes Vicquois, est arrivé vendredi soir à Millau avec ses parents et son groupe d'amis-supporters. Samedi matin à 10h, c'est avec une certaine crainte mais pas mal de certitudes dues à la rigueur de ses entraînements qu'il s'est élancé accompagné de Coco son suiveur-cyclo.

Auteur d'un départ prudent, notre coureur a ensuite pris son rythme de croisière. Jugez-en par vous même : passage en 2h54 au 25 km, 4h57 au 42 km ( un marathon), 8h38 au 71 km et finalement 12h 37min et 28 s sur la ligne d'arrivée à 22h38. Bien sûr, ses amis admiratifs étaient là pour lui réserver une ovation amplement méritée.

Gérald a été bien sûr très heureux d'avoir atteint ses objectifs. Il n'a pas été déçu par l'ambiance fort sympathique entre concurrents et la convivialité des bénévoles qui participaient aux nombreux ravitaillements et à la sécurité.



20180929\_085112.jpg