

3<sup>ème</sup> sortie d'affilée ce matin .Départ à 9h30 au top de la cloche de St Thomas pour une randonnée d'une heure sur place sous le soleil avec un vent de 3/4 face de 50 km/h selon la météo.Pour la première fois je fonctionne avec les oreillettes coaché par la DS de RFM Elodie GOSSUIN. J'ai pris également ma boisson énergisante sans alcool! J'avais au préalable graissé la chaine et j'ai la sensation d'avoir un meilleur rendement pour fendre la bise,a moins que ce soit déjà la forme qui revient ? Après deux mois d'inactivité les jambes tournent encore bien le plus dur c'est qu'il faut refaire le fessier!et les paumes de main sont endolories.Après une heure d'efforts je stoppe et bascule sur mon canapé .