

## Lundi 13 Mai 2019

7h00. Tout le monde est à l'heure et tout le monde, chacun leur tour offre leur aide. C'est appréciable !! Par contre, cette année, les vtt rentrent moins bien dans le camion. Normal les vélos ont « grandi » avec des roues de 27.5 pouces. La Norme désormais !! Merci !! Départ à 8h45...

Gérard notre sympathique et fidèle conducteur nous accompagnera une nouvelle fois (la dernière ?? On verra...)  
C'est parti direction le Domaine de Fohet. Arrivée à 13h15 après un itinéraire original de notre transporteur. Merci !!

### Déjeuner à 13h20 :

- **Pamplemousse**
- **Paella carottes moules poulet**
- **Café liégeois**

puis installation très sommaire des chambres une fois encore idéalement situés au-dessus de la salle à manger, de la salle des fêtes !!

Rendez-vous pour la randonnée avec un départ effectif à 14h35 !! La météo est très bonne, de même que les paysages, les cascades qui succèdent. On en prend plein les yeux, mais aussi plein les mollets après 4h00 de marche pour parcourir 24 kms !! Super rythme !! Un record ? sans doute !! Arrivée à 18h30 au centre pour les premiers. Ils ont même le temps de profiter de leur nouvelle chambre avant de dîner.

- **Nems au poulet**
- **Pâte carbonara**
- **Salade verte**
- **Paris Brest**

20h45. Il est temps de se réunir pour le bilan de cette première journée positive en tout point. Il leur reste même un peu d'énergie pour réviser leurs cours. Chapeau !! (un esprit sain dans un corps sain !!)

22h30 extinction des feux avant une grosse journée déjà décisive dans le classement de nos équipes.

### Anecdotes :

- La clef d'une randonnée, c'est la gestion de l'eau mais aussi de la nourriture. Après Maud avec l'eau, c'est Chloé Blard qui a fait preuve d'un très bel esprit d'équipe en distribuant tous ses cookies alors qu'il restait encore pas mal de kilomètres. Bravo pour ce geste simple mais essentiel !!
- Chacun sait que le fait de transporter deux poids par équipe de cinq est un sérieux handicap lors de la randonnée. Pour tous ? Non !! Margot est la seule à les avoir conservés durant tout le parcours pour un cours intensif de fitness'rando !! Courageuse !!
- Enfin, petit exploit pour nos deux filles Chloé et Margot qui se sont perdues à 200m du centre. Ça promet !!













