



Après sa belle saison de cross, David a fait très fort au Trail du Vignoble Nantais en terminant 7ème sur le 24 kms, son portrait :

Je me présente, je m'appelle David Marais, j'ai 31 ans et je vis à Saint Philbert de Grand Lieu.

Mon parcours sportif est plutôt varié. J'ai pratiqué pas mal de sports avant de trouver le bon : du judo, de la gym, du basket, de la natation, du badminton, de la musculation, du VTT avec le club de Saint Philbert et pour finir la course à pied depuis 2 ans. Et j'espère continuer à la pratiquer tant que je le pourrais.

Je suis arrivé au club en Septembre 2017. Et je dois dire un super club. Convivialité, bonne humeur, un suivi individuel pour chaque coureur (merci Dominique) et le top du top un groupe trail. Tous ce que je recherchais dans un club.

Mon expérience en course à pied est assez courte. Au tout début, j'ai fait quelques trails entre 20 et 30 km dans le département et avec comme premier objectif le 56 km de Mauves en Vert en Octobre 2016. J'ai pu découvrir lors de ce trail la souffrance physique et la force du mental pour terminer une course. Et bien sur la semaine qui suit, l'impossibilité de marcher...

Ensuite, j'ai fait celui du Vulcain, du Bout du monde, du Mont Cenis et pour finir l'année dernière les 63km des Templiers. Trail des templiers pour lequel j'ai fait ma préparation au club et pu faire une très belle 30<sup>ème</sup> place.

Après, j'ai commencé (et je m'en souviendrais !) les CROSS. Comment dire sans être trop vulgaire « j'en ai chié ». Je suis assez satisfait de ma première expérience en CROSS car j'ai terminé aux régions. La saison de CROSS m'a tout d'abord permis de couper du trail et ça m'a fait du bien. Ensuite, j'ai découvert une autre facette de la course à pied où vitesse et gros voire très gros mental sont de mise pour réussir. Je pense, si tout va bien, réitérer cette expérience l'année prochaine.

Et là, fin de saison de CROSS : début des premiers trails. Grace à cette saison et à une grosse motivation, j'ai terminé à une très belle 7<sup>ème</sup> place sur 1100 au Trail du Vignoble Nantais : « Je l'aurais un jour, je l'aurais ma place sur le podium ». Et personnellement quel plaisir de se dire qu'enfin l'entraînement paye et qu'on y est presque.

Maintenant place à la préparation. Prochain objectif les 80Km du GRP cet été et les 100km des Templiers en Octobre pour clôturer la saison. Et bien sûr pour terminer, mon objectif à long terme et pas des moindres : la Diagonale des Fous.

Merci encore de m'avoir choisi comme athlète du mois et j'espère porter haut et fort les couleurs de l'AR Sud Lac !