

COACH NATHAN VOTRE COACH FITNESS À PRIMROSE

**CAMÍ DE CAVALLS UNE COURSE DE LÉGENDE
185KMS - 3500D+**



Finisher de l'ultra Trail de Minorque

C'est aux baléares, sur l'île de Minorque que notre coach s'est envolé pour défier le camí de cavalls.

Anciennement connu pour être le chemin des douaniers, ceux ci le parcouraient à cheval afin d'éviter l'invasion sur l'île de Minorque. C'est ce sentier long de 185KMS que notre coach a décidé de parcourir en courant. Une course longue et difficile sur des terrains changeants, jonchés de pierres, de souches, de sable et balayés par les vents bien réputés des îles baléares.

Désormais c'est en Mai que chaque année a lieu l'ultra Trail camí de cavalls. Considérée comme l'une des courses les plus difficile et réputée d'Europe.

Quelques chiffres :

- 300 participants au point de départ de cette course professionnelle.
- arrivé du coach à la 71eme place du classement général.
- 16 points de ravitaillement.
- 30 litres d'eau bu tout du long.
- 84 abandons.
- 2 minutes de sommeil.
- 32 heures 52 minutes c'est le temps qu'il aura fallu à notre coach pour finir la course.

16 Kms



100 Kms



160 kms



La course en images



PETIT MOT DU COACH :

« J'ai fait cette course et comme chaque ultra Trail que je fais c'est un défi. Le défi d'y arriver d'aller au bout, étape par étapes, sortir de sa zone de confort aller chercher au plus profond de soi même la force d'y arriver. Endurer la douleur, la fatigue, la faim

Une telle course ce sont des semaines, des mois de préparation physique.

Le dépassement de soi et la force de travail sont mes valeurs premières pour réussir !

C'est non sans mal que j'y suis arrivé grâce à ma préparation, ma positivité, ma famille, mes amis et mes sponsors qui m'ont accompagné tout le long du parcours !

Et bien sûr pour finir LA PÊCHE, LA PATATE, LA BANANE !!! »

