

## GRAF VTT – 2017 EN Autriche – 10 au 16 juillet



Cette année 2017 a vu la création du GREF de la Ligue Grand Est pour la CO à VTT,

Le GREF (groupement régional d'entraînement et de formation) existait déjà pour la CO à pied.

Le premier stage pour la CO à VTT vient de débuter à Bad Vöslau en Autriche avec au programme 3 jours d'entraînement suivis de 2 jours de compétition.

6 jeunes des clubs LO Sanchey et CO Buhl Florival participent à ce 1er stage : Margaux Leclerc, Timothy Blot, Anaïs Bernard Moes, Yaé et Vital Nicole-Desmau, et enfin Arthur Boeringer encadrés par François Lorang et Jean-Charles Lalevée.

Au programme du jour, exercices du moulin, de la mémo statique puis dynamique, et enfin une MD courte pour terminer.

Prochain article dimanche sur la route du retour.

## SUITE et FIN



Camp d'entraînement du GREF de la Ligue Grand Est : le stage de 5 jours vient de se terminer pour nos 6 jeunes par les podiums des MTBO Days 2017 à Bad Vöslau.

Ce matin avait lieu la dernière course, la Looongue distance et on peut dire que cette course fut exigeante pour les têtes, les jambes et les VTT.

Margaux qui avait bien réussi ses 2 premières courses oublie d'aller pointer l'avant-dernier poste ; Timothy n'arrive pas à réparer suite à une crevaison ; dommage pour eux deux qui étaient 2nd au général et qui pouvaient viser mieux en cas de bonne course.

Les 4 autres ont réussi à maintenir quasiment leur classement de la veille : Arthur 2nd au général en H17, Vital 5ème dans la même catégorie, Yaé 2nde en D14 gagne une place et enfin Anaïs prend la 6ème place en D17.

Nul ne doute que malgré les déboires de certains aujourd'hui, ce stage aura été très utile et enrichissant par les nombreux exercices réalisés les 3 premiers jours puis sur les 3 courses au programme sur des terrains particulièrement techniques et exigeants physiquement.

Merci à Tobias Micko et toute son équipe pour cette belle organisation !!

Maintenant place au retour en France, ça devrait être calme à l'arrière du minibus, récupération en cours !!

Ci-dessus une photo des jeunes et coaches sur le podium avant le départ.

## LE RETOUR

