

---

Sujet: Compte-rendus de sessions

Dossier: CR FO 10/08/2019

Re: CR FO 10/08/2019

Publié par: blaireau77

Posté le : : 12/08/2019 09:22:06

URL:

Mon petit CR FO :

Sur l'eau vers 11h32, avec mon matos de baston :) 117L SL CA et une VAPOR GA en 7.6 et un C3 en 46 cm, un combo tout Blanc comme la barbe du gus.

J'aurais préféré une 110L (62 de large) et une bonne 7.00. Mais bon :)

Beaucoup de monde, du vent, du soleil et une eau très chaude. J'avoue, il y a eu quelques bords difficile car trop de toile, mais avec mes 95 kgs pas de soucis pour tenir a plat la board dans le clapot de FO (au moins 2 mètres) :).

Vers 15h36, j'ai eu moi aussi, mais c'est pas nouveau une crampe au mollet droit lors d'un watersart. J'arrête car je sais par expérience qu'il vaut mieux arrêter car d'autres crampes peuvent se déclencher. Crampes = mauvaise alimentation avant la nav' et pendant la nav' :)

Le matos est bien rincé et moi aussi.

Bonne nav'.