

Le 16 octobre 07 à 12 :59 GTM + 02 : 00, Vincent Carlier à écrit :

À l'heure où je vous écris j'ai parcouru 1572 km. Ce qui correspond à une moyenne de 35 km / jour. C'est 5 km de moins (par jour) que ce que je m'étais fixé mais ce retard est en partie dû à une petite grippe qui m'a arrêté quelques jours.

Depuis deux semaines j'ai repris un bon rythme et j'essaie de faire un peu plus de quarante kilomètres par jour pour voir ce retard diminuer. Sur le plan physique ça va; rien de particulier pour le moment si ce n'est un peu de corne sur les doigts suite aux quelques ampoules du début. J'ai tendance à vite quitter les gants. J'ai également rencontré quelques soucis au niveau du talon à cause du frottement répété des cale-pieds (et des sangles). J'avais dans un premier temps rechaussé mes baskets pour ramer, mais j'ai maintenant opté pour un petit aménagement avec un peu de mousse (morceau de tapis de sol) fixé sur les cale-pieds au niveau du talon et sur la sangle. J'essaie de ménager mon état physique en gérant mes séances en fonction de mon état de fatigue. Au niveau des performances, elles sont très variées suivant les séances abordées. Entre 2'45 et 3'00/ 500 m quand je fais une séance de deux heures entrecoupées de pauses variées (ravitaillement, changement de film ou de disque...) Et autour des 2'25/500 m quand j'aborde un simple 5000 m. Je préfère les séances un peu longues au rythme tranquille plutôt que les séances plus courtes et plus rapides. C'est en effet beaucoup moins fatigant et moins traumatisant. Regarder des films en ramant m'aide beaucoup à me caler sur un rythme et oublier le compteur. J'oublie mon effort et le temps passe plus rapidement. Je reçois des encouragements très sympas, d'un peu partout, la plus part du temps de sportifs (souvent des rameurs). Les statistiques de fréquentation de mon site sont intéressantes. Environ 900 visites depuis le 1er septembre pour 400 visiteurs absolus provenant de 14 pays différents.

Le 21 décembre 07 à 9 : 27 GTM + 02 : 00, Vincent Carlier à écrit :

Voilà une semaine que je rame dans les cartons. Déménagement éclair pour un nouvel appartement. Après trois jours sans chauffage ni eau chaude et sans connexion internet, je me réinstalle peu à peu. Hormis ces petits soucis, je suis bien plus à l'aise ici que dans mon ancien appartement. Mon rameur est passé d'une cuisine de 16 m² à un vaste et lumineux salon de 40 m². Avec tout ça j'ai pris trop de retard sur mes prévisions théoriques pour le rattraper (environ 1000 km). Je pense arriver fin janvier.

4954 kilomètres. Il ne me reste que 57 kilomètres à avaler. Encore deux jours d'efforts. Mon arrivée est donc prévue le 13 février. Au départ, j'avais prévu de réaliser cette traversée dans une période de 100 à 120 jours. Finalement, mes retards se sont accumulés, et voilà 164 jours que j'ai démarré.