

### Trail de la montagne de Reims

#### Récits des courses

Post   par : PHILFT

Publié le : 8/3/2010 10:00:00

Une course de rentrée réfrigérante

Pas mal de monde sur cette épreuve, nous ne sommes pas les seuls à démarrer notre saison aujourd'hui (environ 600 coureurs au départ).

Le départ est commun aux deux épreuves (10 kms et 35 kms) et comme souvent dans ce cas        part très vite avec les coureurs du petit parcours.

Le parcours dans les vignes avec succession de montées et de descentes est agréable. Il nous permet d'admirer toute la plaine champenoise avec ses coteaux de vignobles. Au loin nous apercevons la ville de Reims.

Au bout de quelques kms, nous rentrons dans la forêt o    une grande majorité de la course va se dérouler. Le vide se fait au 5 ème km o    les coureurs du 10 kms nous quittent pour rentrer sur Ecueil.

D'un seul coup c'est le grand vide. Je me retrouve avec 3 compagnons avec qui nous allons faire une bonne partie de la course. Les chemins assez larges sont d  fonc  s par les engins forestiers et le gel les a durcis, un vrai casse-pattes. Heureusement les monotraces sillonnant entre les arbres nous permettent de filer à bonne allure.

Seulement 2 ravitaillements en eau sur ce trail. Personnellement cela ne me gêne pas trop car pour moi l'autonomie et la gestion de l'effort font partie de la qualité d'un trailer.

On apprend sur le trail à se connaître parfaitement et on se doit d'estimer ses besoins pour mener à bien sa course. L'assistance ne doit être qu'un recours en cas de problème.

Donc bravo aux organisateurs de Trail-Aventures d'appliquer ces règles d'autosuffisance.

35 kms pour un trail de reprise, c'est bien. Les derniers kilomètres seront pénibles avec heureusement pour finir une longue descente vers l'arrivée à Ecueil.

Il sera très difficile de se réchauffer tellement il a fait froid. Personnellement je n'ai pas le souvenir d'avoir couru par ce froid. Même les nuits de course au cours de mes différents UTMB en passant des cols à 2500 m ne m'ont pas laissé un souvenir aussi glacial.

Heureusement une coupe de champagne et une potée champenoise bienvenue nous

attendaient à l'arrivée.

Au final une bonne course de rentrée, un parcours agréable et dans une bonne ambiance (comme souvent). Que demander de plus ?