

Un beau trail

Récits des courses

Post  par : CHIRON

Publiée le : 23/3/2010 12:10:00

  Du costaud   St-Jean-des-Ollières

Quinze jours après le Vulcain et quelques menus entraînements après cette course, le couvert fut remis au trail des Piqueurs   St-Jean-des-Ollières, petite bourgade isolée entre Forez et Chaîne des Puys. Un joli parcours de 35 km (D+ 1550 m) tracé sur les sentiers mais aussi et surtout   travers la nature sans piste, juste de la rubalise pour suivre une trace  ! Au programme, chaos basaltique, remontée de ruisseau et montée/descente   flancs de vallons, droit dans la pente, avec des passages   plat ventre et des cordes !

Tout au long du parcours, j'ai eu du mal   prendre un rythme régulier tant le tracé était accident , des relances légères car plein d'acide lactique après les passages les plus raides. Par contre, un pur plaisir dans les passages les plus techniques. Heureusement, le dernier tiers du parcours se prêtait plus   de folles envolées. Entendons nous bien, avec le peu de force qu'il restait car ce trail use et chaque effort se paie   un moment donn   !

Bonne course en ce qui me concerne. Je finis bien cram , au sprint, poussé dans le dernier kilomètre par mon poursuivant  ! J'ai lancé le sprint   500 m de la ligne sentant un souffle sur ma nuque. Accélération non suivie  : ouf  ! Ce fut quand même très dur. J'aurais du faire du cardio pour cette course car le palpitant a été mis   rude  preuve ! Je suis monté plus haut dans les tours que pendant le Vulcain, course de longue haleine  ! J'ai plus couru sur ma forme du moment.

Plaisir aussi de s'aligner sur une course   laquelle prend par notre champion du monde de trail. Inutile de dire que pour son premier trail de l'année après les cross, il a surclassé les d bats  ! Bravo monsieur Lorblanchet.

Mention spécial au     petits comiques   de l'organisation qui, malgré un parcours ardu avait le don de nous donner le sourire par quelques petits panneaux astucieusement plac s !