

Trail des Roches 2010 par Julien François

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=172>

Trail des Roches 2010 par Julien François

Résumés des courses

Posté par : julien

Publié le : 27/4/2010 21:30:00

À Ce dimanche ensoleillé et presque trop chaud pour la saison (pour les traileurs) a eu lieu le maintenant traditionnel rendez-vous de fin avril dans les Vosges : le trail des Roches de Saint-Dié organisé toujours par la joyeuse équipe des traileurs de l'ACHM aidé de beaucoup de bénévoles (il ne faut pas les oublier).

À

Pour moi, je prends ce trail comme un test, le petit Ballon il y a 1 mois n'était qu'une course de reprise.

Depuis là, j'ai repris mon entraînement habituel alternant sortie plus longues et séances de fractionnement. Je sentais que je revenais bien, pas encore à mon niveau de l'an dernier, mais on y arrive. Nous partons à 5h30 du matin avec Bruno Simon et Lionel Viry pour arriver 1 h plus tard à Saint-Dié. Nous récupérons nos dossards à la tour de la Liberté et en profitions pour discuter avec d'autres traileurs, nous serons 200 au départ, pas mal, progression chaque année. Le départ est donné à 7h30, il commence à 7h30. À l'aire d'attente, les premiers partent vite, notamment Benoît Thiery qui prend la poudre d'escampette dès la première côte, moi je reste un peu plus loin derrière vers la 10^{ème} place. J'ai toujours un peu de mal dans les débuts de trail, dans la première côte, je suis essouffé, je ne m'affole pas, je me laisse aller doucement. Dès la première descente, je prends la tête de mon groupe formé de Jean-Pierre Gomez, Hugues Louise + 2 autres à la. Je me sens mieux, je découvre à l'échelle un peu les chevaux pour imprimer un bon petit train sur ces belles montées assez rouillantes, je lâche mes poursuivants et passe en 2^{ème} position au 1^{er} ravitaillement, 3 verres d'eau et c'est reparti. Peu de temps après, j'accroche dans une grosse montée, notamment dans une montée hors-sentier très raide (nouveau au programme), ou je rattrape Gilles Nachin, Bin-Ansel, Kerfeli. Je me retrouve ainsi vite 2^{ème}, seul Gilles Nachin restera un peu derrière pendant quelques minutes, puis le trou se fera progressivement. Les Français se creusent ainsi progressivement sur ces magnifiques sentiers et hors sentiers, alternant des passages de cordes et des passages de roches où il faut mettre les mains. J'arrive ainsi au deuxième ravitaillement vers le 25^{ème} km en 2^{ème} position, je me sens pas trop mal, juste un peu chaud, environ 3 verres d'eau et c'est reparti. Mon objectif est maintenant de profiter de cette belle forêt, Thiery est à côté à plus de 10 min devant moi, et derrière je ne vois personne venir. Un peu après le passage classique du ruisseau les pieds dans l'eau, j'ai ralenti, pas d'écouter Stéphane Brogiard nous a rajouté une côte droite dans la pente sur au moins 200 m D+, quasi 4 pattes tout le long, et elle n'en finit jamais celle là, beaucoup de coureurs s'en rappelleront de cette descente dans le même style, attention les quadricèpes (ils s'en ressentent aujourd'hui). À je me sens un peu moins bien d'ailleurs après cette côte, je maintiens tout de même un rythme correct jusqu'au 3^{ème} ravitaillement que je suis bien content de voir arriver (30 kms au GPS). Je suis à la limite de l'hypoglycémie à 3 verres d'eau encore et je repars, ma toilette des 30 derniers kms tranche avec la rencontre des coureurs du 19^{ème} km tous à la queue-leu-leu dans la montée difficile de la roche d'Anzeil qui s'en suit. Je suis au plus mal, l'hypoglycémie arrive, je n'avance plus, tous ceux du 19^{ème} km doublent, je prends mon dernier gel et bot un bon coup d'eau, je suis presque à l'arrêt au bord du chemin, je vois des écailles, du ravitaillement à la Roche d'Anzeil, je marche à l'arrêt sur les parties où on peut trotter, je me dis que j'ai va remonter de l'arrêt mais non, heureusement que j'avais fait le trou avant. En haut de la roche, sur ce sentier avec une superbe vue sur Saint-Dié, je retrouve mes jambes pour doubler et redoubler sans cesse les coureurs du 19^{ème} km, comme j'ai jusqu'à l'arrivée à la tour de la Liberté. Je retrouve ma femme et mon fils. Je termine finalement 2^{ème} derrière Benoît Thiery qui a fait une course exceptionnelle, nous ne courons pas dans la même catégorie, chapteau à lui. Mon temps : 4h39 pour 47.2 kms (2100 m D+), 10.1 km/h, 50 min de plus que l'an dernier, cette moyenne n'est pas bien la difficulté de la course. Cette année, suite au changement de parcours, la course s'achève d'abord en longueur mais surtout en technique (roches, hors sentier, troncs d'arbres à sauter, pentes raides) enfin tout ce qu'un traileur aime. Au final, par rapport au petit Ballon, je l'ai dépassé l'année sur Benoît

de 16 minutes et les autres traileurs devant moi au petit Ballon se retrouvent derrière. Il y a encore du boulot pour l'année bien au trail de Gérardmer du 20 juin.

À