

TBA : les récits des vainqueurs du 63 km

Brèves des organisateurs

Posté par : DUBOST

Publié le : 10/5/2013 10:33:18

Le récit de Jean-Marc ZAUGG

6h du matin ce dimanche, et c'est parti pour 63km et 2700m de D+.

Le départ se fait sur un bon rythme, avec Cyril mon camarade de course nous sommes rapidement distancés. Au passage au pic de l'ours, 15^{ème} km, nous avons déjà 4min de retard sur la tête de course et le brouillard nous empêche d'admirer le paysage.

La portion roulante jusqu'à la baisse des sangliers se passe sans encombre. Avec Cyril, nous attaquons la portion spécifique du 65km qui nous amènera quasiment jusqu'à la plage d'Agay avant de retrouver le parcours du 52km sur la montée vers le Col de l'Évêque. Là, le ravitaillement en solide est le bienvenu, avant d'attaquer le Cap Roux que nous faisons à bon train. J'ai de bonnes sensations, la fatigue n'est pas encore là, et je sais qu'il reste encore plus de 20km une fois le Cap Roux franchi. Cyril semble aussi frais. Nous sommes dans la descente technique lorsque la pluie fait son apparition, ça n'empêche, les paysages sont superbes. Dans la calanque d'aurelle nous pouvons juger des écarts avec les premiers. Apparemment nous sommes encore dans le coup avec quelques 4min de retard sur la tête de course.

La fin du parcours devient difficile, nous reprenons tout de même des concurrents sur le col de notre dame. Dans la dernière montée des Grues, Cyril coince un peu, je continue sur ma lancée. Je connais bien la fin du parcours, ça m'aide à ne pas lâcher. Il reste moins de 2kms lorsque j'entends des encouragements pour le 1^{ier}, finalement je le rattrape dans la ville à seulement quelques hectomètres de l'arrivée. Nous nous partageons par un sprint sur la plage. Cyril termine 3^{ème}, je suis content pour lui.

Cela clôture une très belle 7^{ème} édition du Trail des Balcons d'Azur 2013.

À

Le récit de Sandrine ROZENBERG

Découverte de l'Esterel. 63km ne suffiront sans doute pas pour couvrir ce massif mais c'est un bon début. Chez moi, pas de grandes côtes, pas de fortes descentes. Chez moi, pas de cailloux. C'est en terre inconnue que je m'élance.

Il est 6h du matin, le jour pointe son nez. Profiter de la journée et s'enivrer du paysage, tel est l'objectif. J'ai

arrêter de courir après le chrono, arrêter de calculer mon temps au km. En trail, pour moi, l'essentiel est ailleurs.

Faire attention à ses appuis. On m'a prouvé, le parcours est rocailleux. Mais comment faire pour apprécier le paysage quand on a le regard rivé au sol ?

Les kilomètres s'enchaînent. Des roches de couleur ocre se dessinent au loin, c'est splendide. Le temps est gris mais la température est idéale pour courir. Il ne pleut pas encore...

Au loin, du rose une fille. Mon esprit trépigne : « Allez Sandrine, accélère ! Non, garde ton rythme, tu vas forcer et terminer à l'arrache ». J'allonge un peu, beaucoup, passionnément, pas du tout. Il est encore trop tôt.

Rester vigilante. Sauter de pierre en pierre. Regarder au loin. Laisser son imaginaire dériver. Et se reconcentrer.

Je passe finalement la fille en rose. Ok, j'avoue, j'ai allongé. C'est plus fort que moi, reminiscence du passé.

Ravito. Bonjour, bonjour. Recharger en eau. Reprendre sa route.

Je me laisse guider par le balisage, par ce sentier, par la lavande et ces grandes fleurs blanches dont je ne sais même pas le nom.

Dans la grande descente (dont je ne connais pas non plus le nom) un coureur nous passe. Il devale la pente. Agite les bras. Il est déjà parti. C'était quoi ? Un danger ? Un ours ? Une avalanche ? Non ! Juste le premier du 33km. Juste incroyable comme allure !!!

Les heures passent. Les organismes commencent à fatiguer. Eau, abricots secs, pain d'épice ou biscuits salés. Toutes les heures. Ne pas zapper.

Virage à droite, on retrouve les coureurs du 52km. Il pleut maintenant de plus en plus fort.

En bonne belge, la pluie, je maîtrise ! Technique parfaite. Même pas froid.

Déjà 39km ou plus que 23 ! C'est selon son état. Aujourd'hui, je me sens bien.

Retour sur les balcons avec vue sur mer. Encore une belle montagne, les grandes grues.

La fin approche, course le long d'une crête, entourée de fleurs. Dernière descente dans la nature avant de retrouver la civilisation, la ville et son agitation. Je m'arrache au décor.

Je suis première fille. Mon esprit est déjà à l'arrivée. Petit plaisir de fin de course.

Et là, je les retrouve, m'accueillir sous la pluie, comme il y a 2 ans lors de la Transica : Philippe, Bernard, Yannick et tous les autres. Juste génial ! Au final, organisation, balisage, bénévoles : au Top. Fair-play et gentillesse entre traileurs : au Top. Responsable météo : peut mieux faire (o)