La Free Ride Classic vue de l'intÃ©rieur
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : bmarchal
PubliÃ©e le : 2/10/2010 13:31:58

La Free Ride Classic Mandelieu vue de l'intÃ©rieur, par Vanessa Everaerdt, dossard 3.

Â

Â« Courir dans le sable, monter et descendre un nombre incalculables d'escaliers, grimper dans des cailloux, dÃ©valer des pentes rocailleuses, rÃ©cupÃ©rer sur les chemins et retrouver un semblant de foulÃ©e sur le macadam, c'est le programme que propose cette course free-ride qui n'a pas que le nom de Â« trail Â».

Â

C'est l'image du trail que l'on peut se faire dans toute sa splendeur : pas de monotonie pour cette course qui jongle avec les terrains comme avec les dÃ©cors au fil des kilomÃ¨tres. Et la diversitÃ© de ceux-ci nous en ferait mÃªme oublier qu'il n'y avait Â« que Â» 13 kilomÃ¨tres au programme !

Â

Pour ma part, en pleine prÃ©paration pour mon premier marathon dans un mois et demi, j'avais pris certainement avec trop de lÃ©gÃ¨retÃ© ma participation Ã cette Ã©preuve.

Â

La Free-Ride se respecte, sinon, on est vite dans le rouge. Je l'ai compris aprÃ¨s avoir jetÃ© toutes mes forces dans les parties purement trail. En retrouvant le macadam, je pensais reprendre une belle foulÃ©e et rattraper avec elle une bonne allure me permettant de boucler en 1h15 comme je me l'Ã©tais fixÃ©. PrÃ©somption, naÃ¯vetÃ© ou inconscience ?

Â

Pour terminer, il a fallu dÃ©brancher la partie douleur du cerveau pour ne plus que me concentrer sur mon objectif : la ligne d'arrivÃ©e. Et voilÃ enfin la plageâ€¦

Paradoxalement c'est sur le sable que je retrouve une foulÃ©e plus aÃ©rienne, galvanisÃ©e par cette course qui m'en a mis certes pleins les jambes mais aussi plein les yeux. Comme quoi, on peut avoir Ã la fois la tÃªte et les jambes ! Â»

Â

Vanessa Everaerdt