un petit tour au pays du champagne

RÃ©cits des courses

PostÃ© par : Valgo2021
PubliÃ©e le : 12/3/2010 19:46:09

TRAIL DE LA MONTAGNE DE REIMS 2010

Â

J-1: je flane Â gauche et Â droite sur internet afin de trouver des rÃ©cits de course donnant des dÃ©tails sur la gestion de course (allure, ravitaillement,...) pour Ã©tablir mon plan d emsarche pour le 50kms de l ecotrail de paris du 20 mars...et lÃ je tombe sur le trail de la montagne de reims qui se dÃ©roule le week end du 7 mars...2 semaines avant mon objectif premier de l annÃ©e

je regarde le site internet, j en parle Â madame...je dÃ©tÃ©chis, demande des avis aux kikous...puis me dÃ©cide... je voulais me casser les jambes pendant mes 2 derniÃ¨res semaines de prÃ©pa mais ma femme s Ã©tant bloquÃ©e le dos, le nombre de sortie a Ã©tÃ© rÃ©duit ....dÃ©cision est prise de tenter le 25kms

Â

J-2: sortie tranquille pour dÃ©verouiller les guibollles: 6kms en 45 min Â allure 1 endurance fondamentale..mais une douleur style tendinite a l intÃ©rieur de ma cheville gauche me turlupine...bon Ã§a va passer j ai couru sur la route, les chocs sont plus violents...j essaye de me rassurer!

je prÃ©pare pendant l apres midi avec ma fille de 8 mois qui joue avec ma tenue et enfile mon bonnet...future kikoureuse???

Â

Jour J: lever 7h...dur dur pour un dernier jour de vacance...surtout que la petite a eu un sommeil agitÃ© cette semaine

je dÃ©jeune mon gatosport fait maison, une banane et hop sous la douche et je dÃ©colle Â 7h45

8h45 j arrive Â Ecueil, charmant village vigneron, tiens Ã§a ressemble Â mon village d origine en cÃ´te d or...

je vais retirer le dossard...puÃ©e, y a du monde et en plus de Ã§a il pÃ¨le!!

je file Â toute vitesse dans la voiture me mettre au chaud et me changer...long? court? micropolaire? bref quoi mettre on dirait ma femme le soir!

9h30 le dÃ©part est donnÃ©, on part sur un rythme cool, on trottine Ã§Â marche...mais au bout de 600m on s arrÃªte, oui le dÃ©part en baiÃ est lÃ !

allez c est vraiment parti...rythme cool et 1ere montÃ©e, allure lente 8.5km/h mais bon je suis gÃªnÃ©, j accÃ©lÃ¨re un peu et double du monde pour Ãªtre plus Â mon aise...oui les 2 parcours font 6kms en commun jusqu au 1er ravitaillement

ces 6 bornes se passe cool en balcon de vignoble, Ã§Â monte, descent...etc

1er ravitaillement: eau ...je ne m arrÃªte pas...scission entre les 2 parcours...et bien y a plus personne!

et lÃ dÃ©but du kiffe...on rentre en forÃªt sur un single qu on ne quitterra que 10kms plus loin...je m Ã©clate, c est variÃ©, Ã§a zigzag entre les arbres, Ã§a monte et descent mais en montagne russe, rien de violent...mon rythme est bon j oscille entre 9 et 10kms/h, je remonte du monde en montÃ©e...je suis bienÃ mais le probÃ¨me viendra plus tard, je vais payer ces 10 bornes de relance et d amusement

arrive la sortie du bois et on remonte un peu dans les vignes...une montÃ©e un peu cassante pour les jambes puison rentre en forÃªt pour un court instant...seulment lÃ c est moins dÃ´le...le sol est gelÃ©, rempli d omiÃ¨re...Ã§Â fait mal aux chevilles et aux cannes...un calvaire

2Ã¨me ravitaillement au 22Ã¨me km...est-Ã ce est dur dene pas s arrÃªter...mais aprÃ¨s c est dur de repartir!

on se motive et on repart..direct une montÃ©e longue mais rÃ©guliÃ¨re...habituellement elle serait passÃ©e comme une lettre Ã laposte mais lÃ Ã§Ã coince...je marche

je me force Ã recourir mais l envie n y est pas,en plus le sol casse les jambes avec ce sol gelÃ© et plein d omiÃ¨res...vraiment pas agrÃ©able cette partie

il rest 5 kms le moral revient mais vite anÃ©antie par une Ã©normÃ¨me cÃ¨te qui n aide pas mon moral et mes jambes

la fin de course sera l allemance de longue descente puis montÃ©e et Ã§Ã 2 fois sur 3kms de temps

Â

arrivÃ©e au village...encouragements des bÃ©nÃ©voles...je relance malgrÃ© mes adducteurs en feu...je monte Ã 11kms/h et lÃ¨ve les genoux

4h01 de course...ouf ! y suis !!!

Â

Bilan: pour ma 1ere course de plus de 21 kms, je suis assez mitigÃ© mais le bonheur surpasse tout

heureux d avoir rÃ©ussi Ã boucler ses 36kms, d avoir Ã©vitÃ© bien les 2/3 de la course...mais dÃ©Ã§u de cette derniÃ¨re partie oÃ¹ j ai pris trop peu de plaisir dÃ» Ã des jambes douloureuses et Ã un sol qui a fait souffrir mes chevilles fragiles

je vais pouvoir Ã©tablir mon projet pour l ecotrail de marsÃ¨re plus claire:

1/ partir Ã une allure faible et s y tenir

2/ marcher vraiment plus souvent dans les montÃ©es mÃªme si je suis bien, ne pas me laisser griser par mes bonnes sensations car la distance est longue ...je dois apprendre Ã l apprivoiser

3/ ravitaillement: conserver les gels go2 plutot que les overstims, la boisson Ã©tait bien dosÃ©e et pas ecoeurante...mais surtou prendre du solÃ©, ce qui me manque le plus au bout de 3-4h de course...je me suis jetÃ© sur les tucs Ã l arrivÃ©e

Â

merci Ã l organisation, aux bÃ©nÃ©voles...course Ã refaire!