Un beau trail
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : CHIRON
PubliÃ©e le : 23/3/2010 11:10:00

Â Du costaud Ã St-Jean-des-OlliÃ¨res

Quinze jours aprÃ¨s le Vulcain et quelques menus entraÃ®nements aprÃ¨s cette course, le couvert fut remis au trail des Piqueurs Ã St-Jean-des-OlliÃ¨res, petite bourgade isolÃ© entre Forez et ChaÃ®ne des Puys. Un joli parcours de 35 km (D+ 1550 m) tracÃ© sur les sentiers mais aussi et surtout Ã travers la nature sans piste, juste de la rubalise pour suivre une traceÂ ! Au programme, chaos basaltique, remontÃ©e de ruisseau et montÃ©e/descente Ã flancs de vallons, droit dans la pente, avec des passages Ã plat ventre et des cordesâ€¦

Tout au long du parcours, j'ai eu du mal Ã prendre un rythme rÃ©gulier tant le tracÃ© Ã©tait accidentÃ©, des relances lÃ©gÃ¨res car plein d'acide lactique aprÃ¨s les passages les plus raides. Par contre, un pur plaisir dans les passages les plus techniques. Heureusement, le dernier tiers du parcours se prÃªtait plus Ã de folles envolÃ©es. Entendons nous bien, avec le peu de force qu'il restait car ce trail use et chaque effort se paie Ã un moment donnÃ©Â !

Bonne course en ce qui me concerne. Je finis bien cramÃ©, au sprint, poussÃ© dans le dernier kilomÃ¨tre par mon poursuivantÂ ! J'ai lancÃ© le sprint Ã 500 m de la ligne sentant un souffle sur ma nuque. AccÃ©lÃ©ration non suivieÂ : oufÂ ! Ce fut quand mÃªme trÃ¨s dur. J'aurais du faire du cardio pour cette course car le palpitant a Ã©tÃ© mis Ã rude Ã©preuveâ€¦ Je suis montÃ© plus haut dans les tours que pendant le Vulcain, course de longue haleineÂ ! J'ai plus couru sur ma forme du moment.

Plaisir aussi de s'aligner sur une course Ã laquelle prend par notre champion du monde de trail. Inutile de dire que pour son premier trail de l'annÃ©e aprÃ¨s les cross, il a surclassÃ© les dÃ©batsÂ ! Bravo monsieur Lorblanchet.

Mention spÃ©cial au Â«Â petits comiquesÂ Â» de l'organisation qui, malgrÃ© un parcours ardu avait le don de nous donner le sourire par quelques petits panneaux astucieusement placÃ©sâ€¦