## ***Trail des Roches 2010 par Julien FranÃ§ois***

**RÃ©cits des courses**

PostÃ© par : julien

PubliÃ©e le : 27/4/2010 19:30:00

Â Ce dimanche ensoleillÃ© 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-DiÃ© organisÃ© toujours par la joyeuse Ã©quipe des traileurs de l'ACHM aidÃ© de beaucoup de bÃ©nÃ©voles (il ne faut pas les oublier).
Â

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

Depuis lÃ , j'ai repris mon entrainement habituel alternant sortie plus longues et sÃ©ances de fractionnÃ©.Je sentais que je revenais bien, pas encore Ã  mon niveau de l'an dernier, mais on y arrive.Ã Nous partons Ã  5h30 du matin avec Bruno Simon et Lionel Viry pour arriver 1 h plus tard Ã  Saint-DiÃ©.Nous rÃ©cupÃ©rons nos dossards Ã  la tour de la libertÃ© et en profitons pour discuter avec d'autres traileurs, nous serons 200 au dÃ©part, pas mal, progression chaque annÃ©e.Ã Le dÃ©part est donnÃ© Ã  7h30, il commence dÃ©jÃ  Ã  faire doux, cette annÃ©e..Les premiers partent vite, notamment Benoit Thiery qui prend la poudre d'escampette dÃ¨s la premiÃ¨re cÃ´te, moi je reste un peu plus loin derriÃ¨re vers la 10 Ã¨me place.J'ai toujours un peu de mal dans les dÃ©buts de trail, dans la premiÃ¨re cote, je suis essoufflÃ©, je ne m'affole pas, je me laisse mÃªme doubler. DÃ¨s la premiÃ¨re descente, je prends la lÃªte de mon groupe formÃ© de jean-Pierre Gomez, Hugues Louise + 2 autres.Ã LÃ  je me sens mieux, je dÃ©cide de lÃ¢cher un peu les cheveaux pour imprimer un bon petit train sur ces belles monotraces assez roulantes, je lÃ¢che mes pousuivants et passe en 5Ã¨me position au 1er ravito, 3 verres d'eau et c'est repartiÃ Peu de temps aprÃ¨s, j'accÃ©lÃ¨re dans une grosse montÃ©e, notamment dans une montÃ©e hors-sentier trÃ¨s raide (nouveautÃ© au programme), ou je rattrape Gilles Nachin, Blin-Ansel, Kieffel.Je me retrouve ainsi vite 2Ã¨me, seul Gilles Nachin restera un peu derriÃ¨re pendant qqs kms, puis le trou se fera progressivement.Les Ã©carts se creusent ainsi progressivement sur ces magnifiques sentiers et hors sentiers, alternant qqs passages de cordes et des passages de roches oÃ¹ il faut mettre les mains.Ã J'arrive ainsi eu deuxÃ¨me ravito vers le 25Ã¨me km en 2Ã¨me position, je me sens pas trop mal, juste un peu chaud, envore 3 verres d'eau et c'est reparti.Ã Mon objectif est maintenant de profiter de cette belle forÃªt, Thiery est dÃ©jÃ  Ã  plus de 10 min devant moi, et derriÃ¨re je ne vois personne venir.Ã Un peu aprÃ¨s le passage classique du ruisseau les pieds dans l'eau, Ã§a rafraichit, pas dÃ©sagrÃ©able.StÃ©phane Brogniard nous a rajoutÃ© une cÃ´te droit dans la pente sur au moins 200 m D+, quasi Ã  4 pattes tout le long, et elle n'en finit jamais,celle lÃ , beaucoup de coureurs s'en rappelleront de mÃªme que certaines descentes dans le mÃªme style, attention les quadriceps (ils s'en ressentent aujourd'hui).Ã Je me sens un peu moins bien d'ailleurs aprÃ¨s cette cÃ´te, je maintiens tout de mÃªme un rythme correct jusqu'au 3Ã¨me ravito que je suis bien content de voir arriver (39 kms au GPS dÃ©jÃ ), je suis Ã  la limite de l'hypoglycÃ©mie.Ã 3 verres d'eau encore et je repars, ma solitude des 30 derniers kms tranche avec la rencontre des coureurs du 19 kms tous Ã  la queue leu-leu dans la montÃ©e difficile de la roche d'Anouzel qui s'ensuit.LÃ  je suis au plus mal, l'hypoglycÃ©mie arrive, je n'avance plus, tous ceux du 19 me doublent, je prends mon dernier gel et boit un bon coup d'eau, je suis presque Ã  m'arrÃªter au bord du chemin, je vois des Ã©toiles, du ravito jusqu'Ã  la Roche d'Anozel, je marche mÃªme sur les parties oÃ¹ on peut trottiner, je me dis que Ã§a va remonter de l'arriÃ¨re mais non, heureusement que j'avais fait le trou avant.Ã En haut de la roche, sur ce sentier avec une superbe vue sur Saint-DiÃ©, je retrouve mes jambes pour doubler et redoubler sans cesse les coureurs du 19 kms,comme Ã§a jusqu'Ã  l'arrivÃ©e Ã  tour de la LibertÃ©. Je retrouve ma femme et mon fils.Ã Je termine finalemntÃ **2Ã¨me derriÃ¨re benoit Thiery**Ã qui a fait une course exceptionnelle, nous ne courons pas dans la mÃªme catÃ©gorie, chapeau Ã  lui.Mon temps :Ã **4h39 pour 47.2 kms (2100 m D+D-), 10.1 km/h, 50 min de plus que l'an dernier, cette moyenne reflÃ¨te bien la difficultÃ© de la course.**Cette annÃ©e, suite au changement de parcours, la course a Ã©tÃ© durcie en longueur mais surtout en technicitÃ© (roches, hors sentier, tronc d'arbres Ã  sauter, pentes raides!!!) enfin tout ce qu'un traileur aime.Au final, par rapport au petit Ballon, j'ai bien progressÃ©, j'ai rÃ©duit l'Ã©cart sur Benoit de 16 minutes et les autres traileurs devant moi au petit ballon se retrouvent derriÃ¨re. Il y a encore du boulot pour Ãªtre bien au trail de GÃ©rardmer du 20 juin.

Â