Je l'ai eu!!!!
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : Lamanere
PubliÃ©e le : 11/5/2010 12:55:37

Samedi 8 mai, j'ai rdv Ã 7h30 Ã la mairie pour un covoiturage en direction de Monterblanc pour les 21km D+ 800m du Tri.Condat Hent.
Nous sommes 3 Ã partir et peut-Ãªtre d'autres du club mais nous n'en savons rien. ArrivÃ©e sur place on se rend compte que le dÃ©part du 21 n'est pas Ã 9H mais 10H. Ce n'est pas grave, on aura le temps de boire un cafÃ© et de papoter. Par contre il e fait pas chaud et comme nous sommes plus en hauteur que Ploeren il fait un peu plus frais et de la pluie est annoncÃ©e. (mais OUf elle n'est pas au RDV)
Je me prÃ©pare comme il faut pour le raid sans oublier les gants pour descendre et monter la Butte de CÃ©sar Ã la corde ; malheureusement trop dangereuse cette annÃ©e nous ne la descendrons pas mais nous la monterons.....SANS corde.
Le dÃ©part approche et comme Ã chaque fois le speaker me fait avancer devant tout le monde en me proclamant une 1ere place (jusqu'ici 2 fois 2 Ã¨mes alors.....)
Le dÃ©part est donnÃ© et c'est partit pour une course que j'adore.....le trail j'adore plus qu'un 10km route/plat.
On commence par faire le tour du village avant de tourner et de commencer par une descente. Pas mal de mecs me doublent comme des dÃ©biles ; il faut dire que les 10 premiers kilomÃ¨tres sont facile mais je les attends aux tournants.
La moitiÃ© du parcours se faire tranquillement en 42' : un ravitaillement nous y attend mais j'ai de quoi boire et manger donc je passe mon chemin. C'est Ã partir de ce moment que le trail se corse (j'adooooore) Plus de montÃ©es,descendes, relances...un trail avec un D+800m quoi.
Je prends mon pieds, dans les montÃ©es je cours et double les petites joueurs qui m'avait doublÃ© sur la route des le dÃ©part. En descende pareil, je me laisse aller, je gÃ¨re, je contrÃ´le tout se passe bien.
Je double mÃªme un duo sur le 49km (cela fait maintenant 2h qu'ils courent) dont un des deux n'a pas d'eau avec lui, et se tient les jambes en souffrance (mal barrÃ© surtout avec des running route .....)
Enfin bon moi je fais ma route sans me soucier de ce qui se passe derriÃ¨re moi ai niveau fÃ©minine.
Et on enchaine la partie la plus dur qui je me souviens lors de mon 1er trail avait laissÃ© pas ma d e trace (douleurs, crampes) et qui sur le 2Ã¨me m'obligeait Ã marcher. Cette fois Ã l'aise je cours non stop sauf dans les pentes trop abrupte lÃ on s'Ã©conomise pour mieux repartir. j'avoue que certains coureurs Ã qui on demande pardon pour passer en descente ou en monter et qui ne se pousse pas m'Ã©nerve alors je force sur les cÃ´tÃ©s mais je reste zen tellement je suis BIEN.
Et puis on traverse la route et la je sais que je suis Ã quelques kilomÃ¨tres de l'arrivÃ©e. Puis au loin l'organisateur avec son appareil photo est lÃ est heureux de me dire que je suis 1ere et que je l'ai ce trail. On se tape dans la main et poussant un cri de joie.
La derriÃ¨re cÃ´te est la devant moi, je marche deux pas souffle et pars en courant.....un dernier faux plat fait en SPRINT (il est reste encore pas mal dans les jambes) et je traverse la banderole de l'arrivÃ©e en levant les bras au ciel.....JE L'AI EU

Je finis les 21km en 1h49 (soit 7' de mieux qu'en 2009 et 15' de mieux qu'en 2008)
Je repartirais avec un trophÃ©e unique d'un artisan du coin et d'une paire de trail lafuma.