TBA : les rÃ©cits des vainqueurs du 63 km
BrÃ¨ves des organisateurs
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 10/5/2013 8:33:18

Le rÃ©cit de Jean-Marc ZAUGG

6h du matin ce dimanche, et c'est parti pour 63km et 2700m de D+.

Le dÃ©part se fait sur un bon rythme, avec Cyril mon camarade de course nous sommes rapidement distancÃ©s. Au passage au pic de l'ours, 15Ã¨me km, nous avons dÃ©jÃ 4min de retard sur la tÃªte de courseâ€¦et le brouillard nous empÃªche d'admirer le paysage.

Â La portion roulante jusqu'Ã la baisse des sangliers se passe sans encombre. Avec Cyril, nous attaquons la portion spÃ©cifique du 65km qui nous amÃ¨nera quasiment jusqu'Ã la plage d'Agay avant de retrouver le parcours du 52km sur la montÃ©e vers le Col de l'Ã©vÃªque. LÃ , le ravitaillement en solide est le bienvenu, avant d'attaquer le Cap Roux que nous faisons Ã bon train.Â J'ai de bonnes sensations, la fatigue n'est pas encore lÃ , et je sais qu'il reste encore plus de 20km une fois le Cap Roux franchi. Cyril semble aussi frais. Nous sommes dans la descente technique lorsque la pluie fait son apparition, Ã§a n'empÃªche, les paysages sont superbes. Dans la calanque d'aurelle nous pouvons juger des Ã©carts avec les premiers. Apparemment nous sommes encore dans le coup avec quelques 4min de retard sur la tÃªte de course.

La fin du parcours devient difficile, nous reprenons tout de mÃªme des concurrents sur le col de notre dame. Dans la derniÃ¨re montÃ©e des Grues, Cyril coince un peu, je continue sur ma lancÃ©e. Je connais bien la fin du parcours, Ã§a m'aide Ã ne pas lÃ¢cher. Il reste moins de 2kms lorsque j'entends des encouragements pour le 1ier, finalement je le rattrape dans la ville Ã seulement quelques hectomÃ¨tres de l'arrivÃ©e. Nous nous dÃ©partageons par un sprint sur la plage. Cyril termine 3Ã¨me, je suis content pour lui.

Cela clÃ´ture une trÃ¨s belle 7Ã¨me Ã©dition du Trail des Balcons d'Azur 2013.

Â

Le rÃ©cit de Sandrine ROZENBERG

DÃ©couverte de l'Esterel. 63km ne suffiront sans doute pas pour dÃ©couvrir ce massif mais c'est un bon dÃ©but. Chez moi, pas de grandes cÃ´tes, pas de fortes descentes. Chez moi, pas de cailloux. C'est en terre inconnue que je m'Ã©lance.

Il est 6h du matin, le jour pointe son nez. Profiter de la journÃ©e et s'enivrer du paysage, tel est l'objectif. J'ai

arrÃªtÃ© de courir aprÃ¨s le chrono, arrÃªtÃ© de calculer mon temps au kmâ€¦.En trail, pour moi, l'essentiel est ailleurs.
Faire attention Ã ses appuis. On m'a prÃ©venue, le parcours est rocailleux. Mais comment faire pour apprÃ©cier le paysage quand on a le regard rivÃ© au solÂ ?
Les kilomÃ¨tres s'enchaÃ®nent. Des roches de couleur ocre se dessinent au loin, c'est splendide. Le temps est gris mais la tempÃ©rature est idÃ©ale pour courir. Il ne pleut pas encore...

Au loin, du roseâ€¦une fille. Mon esprit trÃ©pigne : Â« Allez Sandrine, accÃ©lÃ¨re! Non, garde ton rythme, tu vas forcer et terminer Ã l'arracheÂ». J'allonge un peu, beaucoup, passionnÃ©ment, pas du toutâ€¦.il est encore trop tÃ´t.

Rester vigilante. Sauter de pierre en pierre.Â Regarder au loin. Laisser son imaginaire dÃ©river. Et se reconcentrer.

Je passe finalement la fille en rose. Ok, j'avoue, j'ai allongÃ©. C'est plus fort que moi, rÃ©miniscence du passÃ©â€¦Â Â Â
Ravito. Bonjour, bonjour. Recharger en eau. Reprendre sa route.
Je me laisse guider par le balisage, par ce sentier, par la lavande et ces grandes fleurs blanches dont je ne sais mÃªme pas le nom.
Dans la grande descente (dont je ne connais pas non plus le nom) un coureur nous passe. Il dÃ©vale la pente. Agite les bras. Il est dÃ©jÃ parti. C'Ã©tait quoiÂ ? Un dangerÂ ? Un oursÂ ? Une avalancheÂ ? Nonâ€¦Juste le premier du 33km. Juste incroyable comme allureÂ !!!

Les heures passent. Les organismes commencent Ã fatiguer. Eau, abricots secs, pain d'Ã©pice ou biscuits salÃ©s. Toutes les heures. Ne pas zapper.
Virage Ã droite, on retrouve les coureurs du 52km. Il pleut maintenant de plus en plus fort.
En bonne belge, la pluie, je maÃ®triseÂ ! Technique parfaite. MÃªme pas froid.Â

DÃ©jÃ 39km ou â€¦plus que 23Â ! C'est selon son Ã©tat. Aujourd'hui, je me sens bien.
Retour sur les balcons avec vue sur mer. Encore une belle montÃ©e, les grandes grues.
La fin approche, course le long d'une crÃªte, entourÃ©e de fleurs. DerniÃ¨re descente dans la nature avant de retrouver la civilisation, la ville et son agitation. Je m'arrache au dÃ©cor.
Je suis premiÃ¨re fille. Mon esprit est dÃ©jÃ Ã l'arrivÃ©e. Petit plaisir de fin de course.
Et lÃ , je les retrouve, Ã m'accueillir sous la pluie, comme il y a 2 ans lors de la TransticaÂ : Philippe, Bernard, Yannick et tous les autres. Juste gÃ©antÂ ! Au final, organisation, balisage, bÃ©nÃ©volesÂ :Â au Top. Fair-play et gentillesse entre traileursÂ : au Top. Responsable mÃ©tÃ©oÂ : peut mieux faireÂ Â ;o)