OHM Trail : le rÃ©cit de Fabian MAGNEE vainqueur du 35 km...

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 10/6/2013 17:04:23

Que dire de cette course, sans trop louanger l'Ã©quipe organisatrice dont fait partie mon pÃ¨re, sinon qu'en effet, oui je peux dire que c'est un des plus beaux et dur parcours de Belgique.
Je m'y engageais pour la longue distance: 34,7kms/1570m D+ prÃ©cisÃ©ment. Environs 200 partants.
RIEN, mais... alors rien, n'Ã©tait prÃ©vu Ã ce que la sortie se dÃ©roule de la sorte ce jour. AprÃ¨s tant d'annÃ©es de compÃ©tition dans des disciplines diffÃ©rentes, le corps livre encore des secrets dont je n'arrive pas Ã expliquer le comment du pourquoi.
En effet, une chute le we passÃ© ne permettant qu'un seul entraÃ®nement de course ces derniers jours couplÃ©e Ã une semaine professionnelle des plus chargÃ©e m'a conduit vers un Ã©tat de fatigue plus qu'avancÃ©. L'Ã©tat d'esprit Ã©tait donc de m'engager en entraÃ®nement, ni plus ni moins.
Les premiers kms se font donc Ã allure lente et je suis pris dans les bouchons Ã l'entrÃ©e du premier single track, je m'en f... La premiÃ¨re cÃ´te est trÃ¨s sÃ¨che, les gens marchent, je trottine derriÃ¨re eux. Une fois la premiÃ¨re colline du jour franchie, je suis environs en 15-16 Ã¨me position, dÃ©jÃ loin de la tÃªte de course. Comme prÃ©vu, ce n'est vraiment pas un problÃ¨me et paisiblement, en contrÃ´lant la FC (max 155 cÃ´tes-140 plat), je cours avec beaucoup de plaisir mais ne sais pas encore qu'il va l'Ãªtre comme jamais! Les kms dÃ©filent, nous rattrapons les concurrents du 21 kms partis qq minutes avant et je papote avec les amis, plaisir encore. Je suis en 6 Ã¨me position au ravito 1 (+/- 10kms), je prends la pose photo (Ã suivre). Connaissant le parcours et m'Ã©tant placÃ© dans un Ã©tat d'esprit diffÃ©rent des autres courses, je suis vraiment Ã l'aise dans la montÃ©e technique du Ninglinspo et reviens sur la tÃªte de course!! Je suis trÃ¨s Ã©tonnÃ© de la difficultÃ© que certains participants "nordistes" ont Ã franchir les rochers, ruisseaux et autres descentes techniques. Je m'amuse comme un petit fou. Je dÃ©passe Luc ALSTEENS (ancien vainqueur des cÃ®mes de Herve) dans ces portions et me retrouve durant qq kms avec Loic SCAVONE, un rÃ©gional lui aussi, dont je ne connais rien mais son allure dans les SALOMON SENSE me fait forte impression. Nous repartons ensemble du ravito 2 (17 kms) mais une trÃ¨s longue cÃ´te rocailleuse affaibli fortement sa vitesse et me propulse en premiÃ¨re position, malgrÃ© moi... En toute modestie, je ne sens toujours pas les jambes (enfin trÃ¨s peu) et me dit: pourquoi pas, oui, pourquoi pas faire le forcing et peut Ãªtre engrangÃ© une belle place ici, chez moi, pour mon pÃ¨re, pour Salomon? Je met donc une "buche" dans cette cÃ´te et fait la descente suivante hyper raide "Ã tombeau ouvert", oui Ã§a m'arrive de ne pas trop calculer les risques, mÃªme Ã 40 ans! Et Ã§a paie puisqu'en qq kms, je ne vois plus personnes derriÃ¨re. J'entame donc le dernier tiers de la course seul, je m'amuse toujours comme un gosse sur ce parcours taillÃ© pour moi. La plus longue cÃ´te du parcours, que je connais trÃ¨s bien, m'amÃ¨ne au dernier ravito. Je fais le plein. A ce sujet, j'ai expÃ©rimentÃ© les guimauves et nic-nac en course: c'est GENIAL! A mort les barres et gels couteux. Les derniers kms sont un rÃ©el plaisir puisque toujours seul en tÃªte avec cette dÃ©charge hormonale de victoire qui m'anime. Et oui, je franchis la ligne en 3H09'58", dans un temps mÃªme infÃ©rieur au vainqueur de 2012 qu'Ã©tait Olivier PIERRON, une sacrÃ©e rÃ©fÃ©rence. Mon pÃ¨re n'est mÃªme pas lÃ , bin non, il ne croyait pas en moi ! Je le pardonne bien sÃ»r...
Cette journÃ©e m'a encore enseignÃ© des choses importantes quant Ã l'approche d'une course. Moi qui suis assez rigoureux sur la prÃ©paration alimentaire, sur le tapering,...iÃ§i, tout Ã©tait bÃ¢clÃ© et le rÃ©sultat est super. Alors qui peut m'aider? Qui peut apporter son explication Ã cela sinon un simple Ã©tat d'esprit?
Quoiqu'il en soit, le rÃ©sultat est lÃ et me comble de joie. De plus, Jef nous apporte une victoire sur le trail court (trÃ¨s technique lui aussi) et le team Salomon fait le jack-pot ce we Ã Aywaille.
J'aimerais aussi souligner le rÃ©sultat du test des SENSE MANTRA sur ce parcours qui est PHENOMENAL ! Vraiment, ces chaussures sont taillÃ©es pour tous les terrains.