

TRAIL DE LAXOU – Le BLAIREAU (40km / 900m D+) - OCTOBRE 2012

Après toutes ces séances d'entraînement, sans savoir si ce trail allait avoir lieu encore 2 jours avant la date fatidique, je suis au départ du fameux 40km du « Blaireau » à Laxou...Un grand soulagement car c'est ma première course depuis mon Ultra dans le Verdon (110km / 6800m D+ du 23-24 juin 2012) qui avait laissé quelques séquelles physiques et psychologiques...plus envie de courir, un manque de forme importante et une grosse fatigue mentale, tout cela à cause d'une chaleur étouffante...

Une grosse coupure pendant les vacances d'été m'a été bénéfique, car depuis début septembre, j'ai une envie énorme de refouler les sentiers...j'enchaîne les sorties CAP, VTT et Vélo de route tranquillement en compagnie de mes acolytes routards, raideurs ou traileurs...avec des séances de fractionnés...un nombre de kilomètres important au compteur, entrecoupé de récupération (représentant plus de 70% de la performance) sont au programme de ces 2 derniers mois...

Bref, après cette courte et rapide rétrospective, il est temps de passer au récit de ce Trail de LAXOU peu connu du monde de l'OUTDOOR...Pourtant au regard d'une organisation et d'un accueil mais aussi la gentillesse des bénévoles et la convivialité de l'événement, malgré un temps purement lorrain (Pluie-Pluie-Pluie et je rajouterai même encore Pluie ;-))...), il mériterait d'avoir une place aux côtés des autres...Certes plus costauds et raides pour les « Quadris » avec un fort dénivelé car toutes ces enfilades et ces quelques « droits dans le pétus » (expression vosgienne signifiant coup de cul bien raide) en feront rougir plus d'un ;-))...

Il est 7h56 à ma montre, le temps est « frisquet » avec un vent léger de Nord-Ouest qui frise les moustaches...Nous sommes une p'tite trentaine à prendre le départ de ce rush dont UNE FEMININE (Félicitations à celle-ci)...Le starter donne les dernières consignes...Nous voilà parti à l'assaut des singles, enfilades ou autres portions de parcours plus ou moins techniques...Je me place avec le groupe de tête car j'ai dans l'optique de venir jouer le trouble-fête...après un tour de stade, nous empruntons un petit sentier qui nous amène dans les vergers de Laxou, une portion bien sympathique...c'est au cours de cette partie que je mets un p'tite accélération dans une côte pour voir si on suit...le résultat est sans appel...me voilà tout seul au bout de 2km de course...

Je me sens en forme pour faire quelque chose...j'ai envie de montrer que je peux peut-être aller chercher la victoire...j'enchaîne par des sentiers techniques et de belle enfilades...le terrain est TOP...souple et légèrement humide...la température est fraîche (13° environ) mais adéquate car elle permet à l'organisme de ne pas pomper trop d'énergie pour sa régulation thermique...et, je pense que tout adepte de sport nature pourra le confirmer ;-))...

La première partie de course est assez dure, je passe par de beaux singles et enchaîne pas mal de belles « côtinettes » avec un bon dénivelé par moment...j'ai un bon rythme car j'arrive au Ravito 1 en 35' avec 7,5km au compteur...quelques morceaux de banane et des raisins secs...sans m'arrêter une éternité...je continue sur mon rythme avec comme objectif le Second Ravito au 23^{ème} KM (je me fixe toujours dans une course des micro-objectifs pour ne pas me faire peur sur la distance ou la durée de course)...je m'engage sur une belle descente vers un ruisseau que je traverse sur un pont de cailloux...c'est bien cool...une grosse montée m'attends par la suite puis j'attaque une partie vallonnée avec des spots excellents (montée de pierriers, des dévers terribles sur un terrain gras, des pétus...)...un cocktail idéal pour tout adepte de Trail ;-))...pour ma part je m'amuse comme un gosse...et je sais que cela en fera rire plus d'un ;-))... J'ai beau jeter un œil derrière pour savoir si dès fois je remarque un poursuivant...mais toujours rien à l'horizon...je suis stupéfait...

Me voilà, au Ravito 2 (23^{ème} KM) en 1h50', je gobe « banane, raisins secs et chocolat », et repart comme un lapin ;-))...je suis tellement euphorique que j'en oublie de remplir ma gourde (comme quoi il faut prendre son temps par moment et savoir faire preuve de calme...donc attention à ne pas « mettre la charrue avant les bœufs »...et redescendre sur terre...)...il me reste tout de même un peu de boisson (pour ma part 100ml sur 500ml de Sirop de grenadine avec du citron)...pour aller jusqu'au dernier Ravito (KM 34)...mon rythme ne diminue pas jusqu'au 27^{ème} KM...ou j'ai un p'tit coup de moins bien...je peine un peu, je tourne en 5'10/km...ceci dur sur 2km environ...et mon corps reprend de plus belle...enfilades, descentes techniques, faux plats montants et terrain de plus en plus gras car

depuis peu il tombe des cordes (un vrai temps lorrain....pluie et pluie et pluie...) font partie du jeu...pour moi ceci n'est pas une contrainte car je suis dans mon élément ;-))...

J'arrive au Ravito 3, dernier avant l'arrivée et je suis toujours seul au monde depuis plus de 30km ...j'ingurgite banane, chocolat et raisins secs...les bénévoles m'indiquent gentiment que j'ai une avance conséquente sur le second.... je suis bluffé et reste de marbre ;-))...je prends le temps de « tailler la bavette » avec eux en m'alimentant correctement (sans oublier de remplir ma gourde cette fois-ci ;-))....c'est cela que j'apprécie dans le Trail...Partage, Convivialité et Bonne humeur font partie intégrante de ce sport de pleine nature...

Je repars pour ce dernier tronçon m'amenant tranquillement vers la ligne d'arrivée...ou quelques difficultés m'attendent encore...un long faux plat qui me fera un peu mal (mon rythme diminue mais j'ai la niaque donc ne lâche rien....)...j'arrive à relancer et reprendre un bon rythme (4'40''/km)...jusqu'à cette belle montée, par des escaliers et terrain très gras et en dévers, qui fait mal aux « Cuisseaux »...mais c'est la DER ;-))...la fin de la course est roulante et de plus en plus glissante...toujours par des enfilades...on ne voit toujours pas les kilomètres et le temps passés...c'est bon pour le moral ;-))...

Après toute une course menée du début à la fin, je récupère les participants du Trail court (La Belette avec 16km et 400m D+), ça fait du bien de voir du monde après plus de 3h de course solo ;-)) avec comme seul partenaire l'ouvreur en Moto Cross (et comme air son pot d'échappement par moment...hum j'aime pas ☺)...en plus j'aime cette ambiance... tu prends avec toi les coureurs du « Court » qui se demandent ce qu'ils font là par ce temps à gambader en pleine forêt...alors qu'ils se verraient plus dans le canapé devant TV (c'est ce que je me dis parfois aussi...mais mon envie d'évasion et de retour aux sources m'invitent à prendre part à ces course folles ☺...comme eux aussi je suis persuadé...).Les quelques kilomètres qu'il me reste à parcourir ne sont qu'une simple formalité après tous ceux sous la semelle...j'encourage tous les traileurs du 16km à chaque fois que j'en dépasse un...je leur indique qu'il reste 1km avant cette fameuse ligne fatidique... c'est bon pour leur moral...

Bref, après 42,69km au compteur de ma montre et 3h24' de Rush, je franchis cette ligne d'arrivée pour la première fois à la Première place d'un TRAIL...sous les derniers encouragements des supporters et les applaudissements de ma Loulou et de mon pote Guillaume (venus sous ce temps de « chien » filmer cet exploit...merci à tous les 2)...je suis tout euphorique...et je n'en crois pas mes yeux...en plus le Second passera cette ligne plus de 10' après moi...je suis aux anges...je dédie cette première victoire à tous les êtres chers qui me manquent tant (P'tit Frère et Papa pour qui je cours sans cesse ☺)...et j'encourage tous les adeptes de pleine nature et de sport Outdoor à venir faire un p'tit tour pour l'édition 2013 qui aura lieu le 26 mai 2013 et découvrir par la même occasion un terrain propice au Trail même si le dénivelé n'y est pas conséquent...car cela en vaut la chandelle ☺....