

## TRAIL BLANC de ROUGE GAZON – Edition du 1<sup>er</sup> et 2 Février 2014

Déjà le second de l'année...cela peut paraître rapproché du premier et le GNUT nancéien de samedi soir dernier mais bon...après une bonne semaine de récupération avec 2 séances de natation (dimanche et lundi d'1h), une séance de PPG et PMA (mardi d'1h30) et une sortie off avec une vingtaine d'acolytes du WTL à allure cool (jeudi d'1h15)...je me suis laissé tenter par ce « p'tit challenge » sur 2 jours en compagnie de quelques ami(e)s trailers et traileuses...de plus, courir dans un environnement magique et enneigé comme il se doit où lors de l'arrivée dimanche midi le soleil percera les quelques nuages afin de nous faire profiter pleinement de ce lieu charmant et typique vosgien qui est « La Station de Rouge Gazon »... comment résister...

Nous y voilà, Pascal (président du WTL) surnommé depuis peu Mister Frogg (je vous laisse imaginer pourquoi ?...) et moi-même au départ de notre première étape du challenge composé d'un « p'tit rush », bien sévère et droit dans « le pentu » comme je dis souvent ☺..., de 4,5km / 330m D+ et tout cela à la lueur de notre frontale...

Je me place aux avant-postes, le coup de pétard retenti et je file à une allure soutenu en direction de quelque succession de bosses...nous sommes un groupe de 6 coureurs...« ça envoie grave »...j'enchaîne par une descente bien pentue, les jambes s'affolent mais les cuisses répondent bien ☺...un bon « droit dedans » qui est simplement la montée d'une piste de ski (30% minimum de pente)...vous allez dire que je suis fou mais qu'est ce que c'est bon c'est raidillons ascendants droit dans la pente...j'en profite pour prendre les rênes de notre binôme et grimpe tranquillement...

Mon compère de galère et moi, pointons en 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> place, les 2 premiers ont fait un léger trou dans la descente...après un « faux-plat », je rembraye sur un second « coup de cul bien sévère » qui m'amène au point haut de notre parcours...un demi-tour me faisant découvrir cette file de cyclope crapahutant et je m'envole, et le verbe se prête à merveille, vers une descente de piste de ski (un bon 35%) où je réalise des foulées de géant...j'ai l'impression de planer avec ces bons de 2 à 3m que je réalise...avant de franchir la ligne, une portion de plat et une légère descente font partie du jeu...

En définitive, je termine 4<sup>ème</sup> en 27', je me suis vraiment amusé comme un gamin dans son parc...cette ambiance nuptiale et ces quelques flocons apportent des sensations de tranquillité et d'apaisement ☺... cette mise-en-bouche m'aura permis de préparer mes petites gambettes ☺ pour la seconde étape du dimanche...du moins je l'espère car ce « p'tit trip » aura piqué un peu les cuisseaux tout de même ☺...

Après, un petit repas chez Mam, une nuit plutôt réparatrice et un bon p'tit déj, nous voilà (Mister Frogg et moi) en direction de Rouge gazon afin de prendre le départ de notre seconde épreuve de 17km / 550m D+ mais aussi rejoindre toute une ribambelle et un peu fada pratiquant d'Outdoor ☺...

Le temps est couvert en ce milieu de matinée mais d'après les prévisions météorologiques, cela devrait s'améliorer avec la venue du soleil...on verra bien...sinon, il fait bon (0°) et une p'tite couche de neige c'est même invitée sous nos pieds...c'est trop bon...

De brèves discussions avec quelques potes et nous voilà sur la ligne de départ...nous ne sommes pas loin de 1000 participants à s'élancer sur le parcours, qui d'après les expériences des coureurs de l'édition 2013, s'annonce bien intense et technique avec des parties à bruler intensément nos p'tits cuisseaux ☺...

Je me place, comme la veille, aux avant-postes afin de me faciliter la course...le départ est donné par le Maire de Saint-Maurice...et cet essaim de trailers et traileuses, toutes et tous en tenue de combat plus ou moins adaptée à la situation, s'engage sur une première portion en faux-plat montant...l'allure des premiers est intense, je suis dans leurs foulées mais je ne peux suivre le rythme imposé...et puis je ne veux pas me « cramer » car il faut en garder pour la suite des hostilités...je baisse la cadence et me positionne vers la 15<sup>ème</sup> place...je laisse les autres prendre les commandes...cette boucle, sans trop de difficultés apparentes me faisant emprunter les pistes de ski de fond, est légèrement vallonnée...

Je repasse prêt de l'aire de départ et d'arrivée et enchaîne vers « The difficulté » du tracé : la montée droit dans le pentu d'une piste de ski alpin (35% de pente, je pense) sur 300m environ...le moment où je choisis d'attaquer ma petite remontée car je suis adepte de ces bonnes côtes et je sais que je peux être fort ☺...je double un puis deux puis trois participants...tout cela avec le sourire et malgré l'effort diront quelques spectateurs ☺...arrivé en haut, une belle descente à travers les arbres me permet de reprendre encore quelques coureurs...je me laisse filer tel « un chamois » me diront « les dépassés » à l'arrivée...je prends vraiment mon pied à bondir et engager...c'est vraiment pour cela que je fais du trail...ces descentes et ces montées sont pour moi un plaisir ☺...vous vous dites surement que je suis pas trop net ☺...

Une fois en bas, le ravito m'attend (KM 7 environ), j'attrape un verre d'eau et un morceau de banane puis repart directement vers une belle montée où je reviens sur 2 coureurs...je passe dans les 10, je pense...j'emprunte une belle et longue enfilade entre les arbres avant de rejoindre une nouvelle fois l'aire de départ puis bifurque vers la seconde moitié du parcours, où une longue et bien belle ligne droite m'attend...je n'aime pas trop ces moments car j'ai l'impression de ne pas avancer, moi le gars typé montagnard ☺...je continue mon p'tit bonhomme de chemin avec un enchaînement de p'tites bosses...puis s'ouvre devant moi une belle clairière qui va faire mal aux « gambettes » car de bons « coup de culs » autour d'un chalet font partie de notre terrain de jeu...les bénévoles, qui jusque là ont toujours le p'tit mot qui va bien, n'ont pas changé leurs habitudes et encouragent encore plus ☺...

Je commence à sentir les « guiboles » un peu dures...mon p'tit rush de la veille me jouerait-il des tours ?...allez, je m'incite à ne pas abdiquer et à continuer à mettre un pied devant l'autre...mes expériences acquises me font dire à voix basse que ce n'est qu'un « passage de moins bien » et que je vais retrouver le rythme rapidement, et c'est le cas ☺...je repars tranquillement vers mon dernier but...le ligne d'arrivée avec en ligne de mire 3 concurrents...cette dernière session empruntant une piste de ski de fond est plutôt vallonnée...j'ai un bon petit rythme mais une impression de ne pas avancer...à quelques encablures de l'arrivée, les encouragements de David et Ludo (organisateur du Trail Hivernal de la Moselotte que je conseille à toutes et à tous ☺...) me redonnent des ailes et permettent de raccrocher ce wagon de 3...après quelques centaines de mètres, j'accuse un peu le coup de mon effort...je peine à suivre le rythme imposé...et puis comme j'aime bien finir mes Trails dans de bonnes conditions, je me dis que je suis à place aujourd'hui et que je peux être satisfait de ma performance car j'aurai pris vraiment « Mon Pied » sur ces 2 jours...

J'en termine donc en 1h26'18" et à la 9<sup>ème</sup> place sur 953 classés...content au regard de l'enchaînement depuis le début de l'année 2014 mais aussi d'une fin de semaine pas trop propice à courir dans de bonnes conditions : un très bon ami m'a fait la surprise de passer et la soirée du vendredi soir fut assez arrosée et riche en bons produits gastronomiques...et comme je suis un épicurien dans l'âme, je n'ai pas pu m'empêcher et j'ai donc succomber à la tentation ☺...de plus, le lever de samedi m'a laissé sans voix ☺, impossible de parler correctement, ma gorge est prise et mon nez bien bouché...bref, une « bonne crève » qui aura mis à rude épreuve ma respiration lors de ma course...malgré ceci, au cumul des 2 courses, je me classe second ☺...et satisfait de cette performance...qui j'espère m'en apportera d'autres bien plus belles encore ☺...

Je félicite aussi tous les « finishers et finisheuses » qui auront bravé avec ferveur et un dépassement de soi ce parcours technique et bien rude pour l'organisme...congratulations à tous les « WTLéuses » et « WTLéurs » de Laxou pour leurs finishs mais aussi à toutes et tous mes ami(e)s et acolytes « traileuses » et trailers pour leurs performances...vivement la prochaine course afin de renouer avec cette ambiance et faire de nouvelles rencontres...c'est pourquoi, je vous donne RDV le 23 FEVRIER 2014 à Cornimont pour le Trail Hivernal de la Moselotte...qui saura conforter votre envie et votre motivation à continuer la pratique de ce sport en pleine effervescence qui est LE TRAIL ☺...