

A man in a yellow tank top and black shorts is running a trail race. He is in the foreground, looking slightly to his left. In the background, there are other people, some standing and some walking, and a red and white striped caution tape. The setting appears to be an outdoor trail area.

Mission accomplie

J'ai gagné la course Épinal Vittel d'hier sur les chemins de la Plaine Vosgienne sous le soleil et dans la chaleur.

Petite déception, nous n'étions qu'une quarantaine au départ, les conditions météo en ayant découragé quelques uns (de plus il était possible cette année de faire le parcours par équipes de 4 en relais, c'était quand même plus facile !).

Toutefois le 2ème est un bon coureur de trail de St Dié, il est actuellement 1er du challenge des trails de l'Est de la France et se classe régulièrement bien sur ces épreuves.

Le parcours était accidenté après le 12ème km environ. C'est une succession de côtes de 50 à 100m de dénivelé pas trop pentues (5 à 10%) mais qui s'enchaînent avec des descentes du même type, jusqu'à la fin. Pour corser le tout, la distance était supérieure à ce qui était annoncé 56km au lieu de 49, selon les vététistes qui faisaient le parcours le matin avant nous.

De mon côté je me suis trompé de parcours et j'ai fait du rab - environ 2 à 3 km et une super côte à monter pour le plaisir - histoire d'en avoir pour mon argent. Heureusement j'étais en tête depuis le début et quand c'est arrivé vers le 30ème km j'avais déjà creusé un écart de 10mn environ.

Quand j'ai retrouvé le parcours je n'étais plus que 3ème mais j'ai assez vite rattrapé les premiers et j'ai repris la tête jusqu'à l'arrivée en 4h35'.

Je me suis senti en bonne forme et je crois que je supporte assez bien la chaleur (Corinne m'a renversé des bouteilles d'eau sur la tête chaque fois qu'elle le pouvait).

J'étais quand même assez épuisé à l'arrivée avec de nombreuses crampes pendant 1 heure au moins. Elles m'avaient déjà pris en course dans la dernière montée à quelques km de l'arrivée, heureusement tout le monde était à peu près dans le même état, ou pire !

Je n'ai pas vraiment mal aux jambes aujourd'hui et je pense que ce sera OK pour participer à l'Ekiden.

Jacky