

## ICETRAIL – 22 Janvier 2012 – 30 km



Ce dimanche c'est la première course de 2012 ! L'Icetrail, 30km dans le 95 !  
Voilà 2 ans que nous la faisons, c'est une bonne sortie pour commencer l'année, mais généralement un peu boueuse quand même ! A voir pour cette année...  
Et puis, record, nous sommes plus de 30 du club à nous aligner sur la course ! Sur les 2 distances, 15 et le 30km !  
Ca risque d'être bien sympa, surtout qu'on a prévu un 'after' pour finir :-)

D'ailleurs avant même de partir nous avons gagné le challenge du nombre...avec un super beau trophée...



Levés à 6h00...un dimanche...faut le faire hein...

Nous rejoignons la troupe à la mairie de Bois d'Arcy, lieu de rdv habituel, et partons vers le nord tous ensemble.

Il fait une dizaine de degrés, pas de pluie annoncée, ca devrait être bon !

Il nous faut près d'une heure pour arriver sur place, et peu avant d'arriver sur le village nous sommes déviés sur une petite route de campagne, bien boueuse et bien arrosée...ca nous promet de belles choses !

Pas mal de vent à ce niveau là, nous restons couverts pour aller chercher nos dossards, finalement tout proche de là, sous une tente.

N°1557 pour moi, et c'est parti pour se mettre en tenue.

Je choisis un t-shirt manche longue, et un t-shirt manches courtes par dessus. En bas c'est corsaire et chaussettes booster. Cela fait un peu frisquet au départ, mais dès les premiers kilomètres ca devrait le faire.

Nous nous rassemblons tous sous la banderole du départ, Daniello prend place devant : c'est qu'il a un challenge père/fils aujourd'hui !! pas question de perdre de précieux mètres :-)

Je croise "jm2cjc" de kikourou et le salue, puis Alain que l'on retrouve également, comme l'année dernière.

Une petite photo de groupe, et le départ est donné avec un bon quart d'heure de retard.



Départ vers le château, en descente, puis très vite une remontée. Je suis avec Aurélie sur les 3/4 premiers km, mais elle ne tarde pas à s'éloigner de moi.

Nous entrons dans la forêt, et déjà la boue fait son apparition !! Des flaques un peu partout, mes chaussures neuves ne le sont déjà plus....:-)

Je ne reconnais pas tout à fait le trajet de l'année dernière (et en comparant les tracés au retour à la maison, il s'avère que les chemins n'étaient pas tout à fait les mêmes effectivement).

Il y a du monde, mais cela n'embouteille pas trop, vraiment je ne suis que très peu gênée, pas de problème.

Je me dis qu'Élisabeth ne doit pas être très loin derrière, mais en regardant de temps en temps je ne vois personne de connu pour l'instant.

Les premières côtes arrivent dès le 5<sup>ème</sup> km, quelques pavés aussi, mais je suis vraiment bien dans mes baskets (Adidas Riot pour changer, et faire une petite infidélité à Asics...) !! Je les ai étrennée toute la semaine précédente et pas de mauvaises surprises.

Des appuis vraiment glissants avec la boue : ils ont du se faire livrer de la boue, ce n'est pas possible d'en avoir autant ! Dans la forêt de Bois d'Arcy il n'y a pas tout ça ...ça risque d'en surprendre plus d'un je pense !

Nous passons devant le ravito vers le 10<sup>ième</sup> km, mais il n'est pas encore 'ouvert', il le sera lors du deuxième passage, c'est-à-dire vers le 21<sup>ième</sup>. Ça ne me dérange pas, j'ai de quoi boire, de quoi manger mais je n'ai pas faim...tiens d'ailleurs plus d'1h de course, il serait temps d'avaler un petit truc m'dame ! Je prends une bouchée de ma barre de céréales (commencée lors d'une précédente sortie longue !) : il va falloir que je revois ma consommation de barres et gels, je n'en utilise quasiment plus sur les courses, pas trop envie de manger bizarrement, alors je me force un peu, histoire de, mais bon...

Une belle côte vers le 12<sup>ième</sup>, bien boueuse toujours, et j'entends 'Allez Anne, viens' : c'est Élisabeth qui passe et m'encourage pour que je la suive, mais à ce moment là, je suis bien en marchant...je reprends la course quelques mètres plus loin mais la laisse 's'échapper' ☺ !

Je l'ai pendant plusieurs kilomètres en ligne de mire, mais préfère rester à mon rythme, je suis bien.

Nous enchaînons les montées, descentes, mais surtout les longs passages de boue à n'en plus finir...je commence à en avoir marre de cette boue...les appuis sont difficiles, les efforts importants, ce n'est pas de tout repos ! Mais j'essaye de ne jamais me mettre dans le rouge, ça me réussit plutôt pas mal, je devrais finir bien !

Et puis vers le 17<sup>ième</sup>, grosses douleurs au ventre...ça ne m'était jamais arrivé...alors ça + la boue, un gros coup de mou à ce moment là !!! Petit SMS à Fil, il est 3km devant et s'approche du ravito. Je ralentie surement un peu, car les douleurs sont assez fortes...

Voilà le ravito, je n'ai pas très faim comme d'hab, d'autant plus aujourd'hui, un bout de banane, un verre de coca, et j'aperçois le saladier de fraises Tagada : j'en prends une petite poignée pour la suite ☺ ça fait toujours du bien où ça passe ce genre de sucreries...

Nous sommes alors au 21<sup>ième</sup> km.

A partir de là, je serais de mieux en mieux, bien que le ventre me relance régulièrement, je reprends une bonne allure, et relance dès que possible. Je marche bien dans les côtes. Je double finalement plusieurs coureurs qui commencent à être 'limite', ma 'stratégie' de m'économiser dans les côtes dès le départ paie je pense.

Je bois pas mal, mais vraiment le ventre ne me laisse pas tranquille... ☹, c'est un peu pénible...

J'essaye de passer outre, car physiquement, à part un petit frottement sous le pouce, les ampoules se font très discrètes aujourd'hui !!! Youpi !!

Allez, il est temps d'affronter les 2 derniers kilomètres, un faut plat d'1km, très sympa ☺, puis la redescende dans la cuvette du château !

Là, les gens sont 'hs' ! beaucoup marchent, j'essaye de trotter mais c'est dur...une personne m'aide à me relancer, je repars et je ne m'arrête plus, trop dur de redémarrer ! Et là, devant, j'aperçois Alain...comme l'année dernière le pauvre, je vais le doubler dans le dernier kilo...allez courage Alain !

Ca y est la ligne d'arrivée est droit devant, Nicolas m'encourage, puis Daniello, puis Annette, Fil et les autres sont là...

Ayé, 3h32, 10min de plus que l'année dernière, mais aussi 1,3 km de plus, et surtout quelques kilos de boue supplémentaires !!!

Je suis contente, et bien ! Le ventre un peu barbouillé, mais cela va mieux. Je retrouve Élisabeth qui est arrivée 1min avant moi. Philippe termine en 3h01, Aurélie me précède d'un quart d'heure, bravo ! (je suis sûre que ta tenue rose/rouge t'a porté chance ... lol !) !

J'avale un thé chaud, puis une petite soupe, mange un petit bout de pain et fromage, et vais me changer à la voiture que le coach a gentiment rapproché !!! Cool ! Ça caille bien à ce moment là !!!

Je retourne encourager les suivants, et finalement Laetitia clôture la marche avec 4h14, bravo !!

Tous arrivés, et contents !

Voilà, première course de l'année, bien physique cette boue, beaucoup ont trouvé ça vraiment difficile !

Bonne nouvelle car pas d'ampoule aujourd'hui, et ça c'est top chouette ☺

Il est l'heure de passer à l'after !!! Chacun a amené de quoi manger : madeleines, cakes, gâteaux, bière, ...nous trouvons un endroit à peu près protégé et dégustons tout cela dans la bonne humeur !!

