

**ICETRAIL – Saint Martin du Tertre – 30km, 800D+
23 Janvier 2011**



Au programme en ce dimanche de janvier, notre première course de l'année : un trail de 30km, 800D+, dans le 95, à Saint Martin du Tertre : l'Icetrail.
Nous avons fait cette course avec Morgan et Philippe l'année dernière, sur un terrain bien boueux, mais sympa.

Les forces en présence...



Kamel



Daniello



Aurélie



Michel, un collègue d'Anne, Morgan



Laurent



Philippe

Anne

Levés à 6h15...ben oui quand on aime on ne compte pas...grrrr, nous avons rdv avec Michel, Aurélie et Morgan à 7h à la maison pour un départ commun tous les 5. Les autres partent de Bois d'Arcy à la même heure normalement.

Tout le monde est à l'heure (enfin presque on va dire...), et 7h15 nous partons de Noisy le roi.

Il fait 4°C ce matin, mais pas de pluie, pourvu que ca dure...

Il nous faut près d'une heure pour arriver sur place, et on va essayer de trouver une place vers le départ, car l'année dernière nous étions garés à 2km de la ligne...mauvais souvenir à l'arrivée pour retourner se changer sous le froid...

Et là, nickel, nous sommes garés à au moins 50m de la ligne d'arrivée !! On n'ose à peine y croire...le bonheur !! Il fait très froid en sortant, un vent glacial nous gèle...nous allons récupérer les dossards sous la tente, juste à côté et revenons nous changer dans la voiture. C'est vraiment agréable d'être tout prêt come ca, du coup nous sortons à 8h55 pour nous positionner...nous retrouvons le reste du club Rumba, et comme l'année dernière le départ est donné avec un peu de retard, 10min environ.

J'aperçois quelques kikourous de loin, mais n'ose pas aller les voir, je ne les connais pas...

Clic clac, quelques photos de la bande et c'est parti, allez bonne course à tous, et rdv à l'arrivée !

Le premier km est une petite descente suivi d'une montée vers le château de Saint Martin. Ensuite c'est assez roulant les 5 premiers kilomètres. Je suis avec Aurélie et Laurent, Morgan est juste devant nous. Nous ne savons pas si Kamel est devant ou derrière, dans le doute Laurent n'ose pas trop accélérer.

Pas mal de pavés sur cette portion, et donc des appuis un peu glissants. Ensuite pas mal de boue et là pour le coup des appuis vraiment glissants !!! Les premières véritables côtes se profilent devant nous, je m'accroche mais le souffle devient rapide, alors que jusqu'à présent j'étais bien. Aurélie profite pour s'éloigner petit à petit, nous sommes alors au km7, je pense qu'elle va essayer de rattraper Morgan du coup.

Laurent m'attend, c'est sympa !



J'ai un peu de mal vers le 8/9^{ième} km, les appuis dans la boue ne m'aident pas à progresser à la vitesse souhaitée, du coup je ralentis, et marche rapidement dans ces portions, surtout si elles sont en montées.

Vers le 10^{ième} kilomètre se situe l'embranchement du 15 et du 30, et c'est aussi le lieu du futur ravitaillement : je ne sais d'ailleurs pas à quel kilométrage nous repasserons ici, à priori après le 20^{ième}. Les mollets me tiraillent un peu aussi, je m'efforce de boire ma boisson Hydrixir pour éviter tout problème, même si je ne meurs vraiment pas de soif vu la température !

Quelques kilomètres plus loin, c'est Kamel qui nous rejoint, il était partie en queue de peloton et a eu du mal à remonter tout ça...A partir de là, Laurent et Kamel s'éloigneront progressivement de moi, je décide de ne pas essayer de les suivre, et préfère prendre mon rythme seule. Ils me signalent que Morgan et Aurélie sont juste devant, mais ce n'est pas grave, je vais faire à mon allure.

Depuis un moment personne ne double plus, chacun semble avoir trouvé ses marques, puis tout à coup, une flopée de personnes me doublent, tous aussi rapides les uns que les autres...je n'ai pas bien compris...sans doute un groupe coincé derrière aussi, je ne sais pas...Une belle côte vers le kilomètre 21/22ième, j'en profite pour envoyer un SMS à Philippe « 22 », il me renvoi « ravito 23,2 », ha ben il ne semble pas être si loin que ça alors, c'est tout bon...

Je double à ce moment là une connaissance, Jean-Pierre qui semble en difficulté avec sa cheville, il me dit de ne pas m'inquiéter, il a ses bâtons il va s'en aider, allez courage JP !

Puis c'est Michel qui me rejoint, on ne se quittera alors plus jusqu'à l'arrivée. Il est plus facile dans les descentes, je suis plus facile dans les montées ☺

Voilà le ravito, je n'ai pas très faim, j'avale 2 fraises Tagada !! 1 tuc et c'est reparti...

A partir de là, je serais vraiment bien, le parcours est assez roulant, je relance bien, et beaucoup de coureurs semblent en difficulté déjà à ce niveau. L'arrivée me semble proche même si encore 7/8km à effectuer, mais le moral est bon.

Quelques beaux passages de boue encore, et depuis quelques km j'ai une douleur au genou gauche qui s'intensifie vraiment lors des descentes...j'ai tout un coup l'impression que le genou va lâcher dès que la pente est un peu importante...aie aie aie...pas de panique, les descentes ne sont pas trop nombreuses et j'essaye de compenser de l'autre côté.

Philippe m'envoie un sms : « Arrivé, 30km tout rond, go go go ! ». A mon chrono j'ai 3h pile, je pense qu'il a du faire juste moins de 3h et suis contente pour lui !! Ca me redonne du tonus, je sais que je vais faire moins de 3h30. L'année dernière j'avais 3h40, je suis donc contente, allez go Anne !

Une dernière descente, un tournant à angle droit presque, et là j'ai très mal au genou...allez il reste 3km environ.

Nous sortons de la forêt, une longue ligne droite en montée avec le vent de face : dur dur, un nombre impressionnant de coureurs sont en train de marcher, mais il ne faut pas que je m'arrête maintenant, ca sera trop dur de repartir, alors je cours, doucement, mais je cours, j'encourage toutes les personnes que je peux au passage, et du coup en encourageant un groupe de 2 filles, l'une repart avec moi et me larguera dans les 500 derniers mètres...sympa !

Allez je remonte plein de personnes, j'aperçois le château au bout, je sais qu'après c'est la 'cuvette' du départ, une descente, une remontée et le franchissement de la ligne ! Ca y est, Danielo vient à ma hauteur et j'entends les encouragements de mes amis, et les 'hop hop hop' d'Aurélié ! Merci à vous c'est sympa cet accueil (finalement ca a du bon d'arriver dernière !!).

Voilà, j'arrive en 3h21'21, très contente, Michel est juste derrière moi.

J'ai un peu mal au genou, 2 ampoules qui se rappellent à mon bon souvenir, mais sinon ca va !

J'avale un thé chaud, mange un petit bout de pain et fromage, et vais me changer à la voiture à 100m...un luxe !



Arrivés, et contents !

Voilà, première course de l'année, premier test pour l'écotrail de dans 2 mois, si les ampoules veulent bien me laisser tranquille ca serait top.

La prochaine grosse sortie devrait être un 'off' Kikourou à Versailles, puis l'écotrail (80km) se dessinera rapidement fin mars.

Nous repartons vers la maison, visiblement tout le monde est satisfait de sa course, donc la bonne humeur est de rigueur !

Les résultats officiels

Le premier finit en 2h11'37, la première en 2h57'06.

Danielo monte sur le podium et les filles arrivent 5^{ième} de leur catégorie !



Temps	Clt	Nom Prénom	Sexe	Numéro	Cat	Clt/cat
02:36:03	29	OLIVIER Daniel	M	152	V2	3
02:59:48	166	LELEU Philippe	M	233	V1	73
03:10:51	232	DEWAELE Aurélie	F	125	SE	5
03:10:52	233	QUINSON Laurent	M	311	V1	96
03:10:53	234	BEDREDINE Kamel	M	19	V2	30
03:10:53	235	LAMART Morgan	M	207	SE	99
03:21:21	320	LELEU Anne	F	232	V1	5
03:22:26	331	SIREAU Michel	M	528	V2	43