

TRAIL-OLNE SPA-OLNE

Par Geneviève Deschuyteneer,
le 29/11/2009



C'est lors de l'assemblée générale du club et grâce à Philippe Duvivier et ses récits passionnants sur les trails que nous nous sommes lancé ce défi ! Participer au trail Olne-Spa-Olne du dimanche 29 novembre, course de 65 km avec un dénivelé positif de 1900 m (voir profil altimétrique en bas du document).

On est le 14 novembre, il reste 15 jours pour se préparer et demander les conseils à gauche à droite. Il ne faut pas oublier le camelback (Merci Marc), la lampe frontale, les barres énergétiques, les gels Overstims, ... Il va falloir de l'énergie pour tenir le coup ! L'an passé, les premiers de la course ont réalisé la distance en 5h20 et les derniers dans la nuit en 11h40.

Le départ est à 8h et à 1h de la maison, on décide donc de loger sur place la veille de la compétition. Les organisateurs proposent un logement dans le château de Wégimont (transformé en auberge) pour la modique somme de 13 euros/personne. On va partager une chambre avec deux triathlètes qu'on a réussi à motiver de participer avec nous.

La veille de la course, en allant chercher nos dossards, on retrouve par hasard Philippe et Marie-Christine qui nous invitent à rejoindre leur table au restaurant Italien "La Plume". Ce soir-là, le restaurant affichera complet grâce aux coureurs et à 18h30, la file des gens qui attendaient une table commençaient déjà à se former. L'idéal est de réserver (Merci Philippe). On passe une petite soirée bien sympathique avec au menu des pâtes pour la plupart d'entre nous. Certains se risquent à manger des frites, mais on ne citera pas les noms J. Retour au château pour une bonne nuit tout de même un peu agitée par le stress de la course.

A 5h40, il est temps de se lever. Une personne de l'organisation s'occupe de réveiller tout le monde en frappant aux portes ! Petit déjeuner rapide et départ à 7h vers le lieu de la course. Il fait encore noir et petit à petit on voit le soleil se lever au beau milieu de la campagne (ambiance magnifique !). Les 350 participants commencent à se placer sur la ligne de départ.

Maxence et les deux triathlètes décident de démarrer la course devant et à leur allure. Moi, je préfère démarrer plus à l'arrière avec Philippe.

Le départ est donné, on commence à une allure de 6 min/km. Après 5 km, première difficulté, une belle côte dans les bois. Tout de suite, je comprends qu'il faut la franchir en marchant si je veux tenir le coup les 65 km. Je prends un peu d'avance sur Philippe et pendant quelques km, je ne le vois plus. Un peu plus tard, dans une descente, il me dépasse comme une balle. On se perd à nouveau de vue pendant quelques km. C'est là que je comprends que sur trail, il est difficile de rester ensemble et de courir à la même allure. D'ailleurs, toute la course, je jouerai au yo-yo avec les coureurs autour de moi.

Les kilomètres défilent lentement et je profite des magnifiques paysages autour de moi. Certaines côtes sont tellement dures que je me dis que je n'arriverai jamais au bout. Mon kilomètre le plus lent a été réalisé en 13 minutes ! Heureusement, les descentes sont là pour remonter le moral. Après le 35ème km, je ne verrai plus Philippe. J'apprends un peu plus tard par Marie-Christine qui l'attendait au ravitaillement du 48ème km qu'une douleur au genou l'a empêché de maintenir la cadence. J'ai de la chance, mais jambes sont très fatiguées et me font mal mais je n'ai pas de douleur à un endroit spécifique. Au kilomètre 50, je me retrouve seule, je ne vois plus personne autour de moi, ni devant, ni derrière. Là, c'est le petit coup de blues. Je ralentis un peu la cadence jusqu'à ce qu'un coureur me rattrape et je terminerai les 15 derniers km avec lui juste avant que le soleil ne se couche. Il est 16h38 et j'ai réussi à boucler ces 65 km en 8h38'39". Maxence a terminé en 7h52'28" et Philippe en 9h55'09". On sera en tout 275 finishers sur environ « 350 » partants.

Contente d'avoir réussi ce défi et maintenant en dernière ligne droite vers le prochain challenge, l'Ironman de Malaisie le 28 février 2010. Vous pourrez nous suivre le jour de la course sur <http://ironman.com/> en cliquant sur le lien Athlete Tracker. La plus grosse difficulté sera en plus de la distance (3,8 km natation, 180 km vélo et 42,195 km de course à pied), l'acclimatation à la chaleur et au taux d'humidité élevé.

Geneviève