



Mon second 80km éco trail

Par Sylvain Ruyer

1^{er} janvier 2013, première bonne résolution de l'année : Commencer la préparation de l'éco trail.

Rdv donné à 9h30 (et oui c'est dur ...) avec les futurs éco-trailers.

Pendant la préparation, je fais 2 types de séances : Mardi et jeudi sur piste avec un peu de la VMA (mais pas trop, car je n'ai pas envie de me blesser) et beaucoup de seuil. Le samedi et dimanche : du long avec qq compétitions qui m'encouragent, j'établi pour mon record sur semi à Bullion en 1H31 et j'égale mon record sur 10 km.

A deux semaines de l'épreuve, lors de ma dernière sortie, je me sens grippé mais décide d'aller quand même courir du Mesnil le roi au désert de Retz pour faire des cotes. Mal m'en a pris, je ne suis pas bien du tout, une fois arrivé je marche, et il me reste 10km pour rentrer par 2°. Il me faudra 5 jours pour m'en remettre. Allant mieux, je décide de rejoindre Sandrine et Stéphane, faire une semaine avant l'éco trail, un trail de 30km en nocturne (ce sera le seul de ma préparation !!) en forêt de fontainebleau, ce parcours magnifique me regonfle à bloc.

On y est, le jour J est arrivé, la neige tombée très abondamment les derniers jours ont rendu le terrain très boueux. Il fait frais, j'adore, l'année dernière, j'avais énormément souffert de la chaleur. Je me suis fixé après mon 10H45 de l'édition précédente, un objectif de 9H30 en gagnant bcp de temps jusqu'au premier ravitaillement.

Avant le départ, photos avec tous les copains du club, on n'a pas la pression et l'esprit est festif mais le vent est glacial.

Départ donné, les 20 premiers kilos sont plats, je passe avec Bertrand (bcp plus expérimenté mais pas remis de sa bronchite, il ne pourra malheureusement pas aller plus loin) et avec Stéphane. Silvain, pour son premier gros trail part un peu plus tranquillement).

A Buc, je suis en avance de + de 20min par rapport à l'année dernière mais les premières difficultés commencent, avec Stéphane on marche pendant les cotes, les km défilent, et puis pour moi, la lassitude arrive. Vers le 37km, je laisse partir Stéphane, je sens les crampes qui montent vers les mollets et cuisses, je bois, je mange je marche qq centaines de mètres, je commence à penser à ma course du 80km du Mont blanc dans trois mois et je me demande pourquoi je m'y suis inscrit, faire autant de km avec 4 fois plus de dénivelé me paraît hors de ma portée...

Cette marche me fait du bien et j'arrive à repartir. A trois km du second ravitaillement, panne sèche d'eau, même si on n'a pas de solide, ça fait du bien de se rafraîchir. Les jambes ne font pas trop mal, la vitesse n'est certes pas énorme mais j'arrive à courir tout le temps sur le plat et dès que ça monte, je marche.

Au troisième ravitaillement, un « Eh Sylvain » me réveille, mon oncle et ma tante sont là pour encourager mon cousin. Séance photo et puis rativo (café, fromage, cacahuètes et coca), c'est reparti, je suis les coureurs et puis je les vois qui reviennent vers moi, on s'est tous trompé. 3 min de perdu, ce n'est pas grave, je regarde la montre, fais des rapides calculs, je suis vachement en avance sur mon objectif. Je connais la fin du parcours, même si il reste bcp de km, il est quasi plat .

Mon frère vient courir les 10 derniers kilos sur les quai de Seine. L'année dernière, j'avais craqué sur la dernière cote du parcours sur l'île de Saint germain, cette année, je l'avale littéralement, la tour Eiffel se fait de plus en plus grande, je franchis la ligne en 8H38, je n'y crois pas.

Miguel vient me féliciter et me fait parler au micro, je suis congelé, il fait très froid, je vais vers le ravitto et puis j'entends Miguel qui dit que Silvain vient d'arriver. Marche Arrière, je vais le féliciter.

De cet éco trail, j'en garderai un excellent souvenir : avec toutes les séances que j'ai partagées avec Silvain Ducros, Stéphane Jouselin, Philippe Laurent, Bertrand Muquet... et surtout de l'incroyable performance de Katia et Laurence.

A bientôt pour mon prochain challenge : 80km du mont (ma première course en montagne).