Le Trail de la Montcient, par Benoît Rupprecht

Oinville sur Montcient, le 17 mars 2018

Ce matin je participe à la 1ère édition du trail de la Montcient, dans le parc du Vexin. J'ai choisi de m'aligner sur le 24 km, une distance qui me convient. Il fait froid et la neige est attendue.

La semaine dernière, j'ai lourdement chuté à Rambouillet, trébuchant sur le pied d'une barrière à l'échauffement. Je porte encore les stigmates sur les genoux.

C'est le départ et je me trouve d'emblée au sein du trio de tête. Les dix premiers kilomètres de la course sont en montée avec une succession de côtes, les pentes étant cependant modérées. Je décroche dès la première côte pour être doublé ensuite par deux athlètes. A la sortie du parc d'un château, la course traverse un champ. Je vois le quatrième et le troisième à moins de deux cents mètres et j'accélère pour revenir sur eux avant la prochaine côte. J'échoue mais je réduis l'écart d'une façon significative. Dans les montées suivantes, je maintiens l'allure et je ne perds pas de distance. Nous entrons dans une forêt avec un passage d'environ cinq cents mètres en faux plat descendant ; j'accélère et je comble l'écart à la faveur d'un passage sinueux et technique. Nous sommes trois athlètes et nous allons vite. Je m'accroche bien dans les dernières montées. Nous dévalons une longue descente et arrivons à mi-course.

Les choses sérieuses commencent avec une grosse montée. Nous montons en deux kilomètres le dénivelé que nous avons monté en huit kilomètres dans la première partie de la course. Je ne peux pas suivre le rythme mais je ne panique pas. Je suis rattrapé par le sixième de la course avant la fin de la montée mais je recolle rapidement dans la descente. Nous sommes en chasse et près de rejoindre à nouveau le quatrième et le troisième quand arrive une côte sacrément raide.

Je coince dans la côte, à quelques mètres du troisième. Les jambes sont douloureuses et je m'arrête au ravitaillement, plus pour faire une pause que pour m'alimenter. Je finis la côte en marchant et je repars dans une descente bien raide, avec des escaliers que je descends rapidement. Une nouvelle montée arrive et j'aperçois, à environ quatre cents mètres, les athlètes que je n'ai pas pu suivre. Je gère bien cette longue montée et je me relance dans une longue descente, que j'avais prise mais dans le sens de la montée il y a quelques mois au Chocotrail. Je dévale sans peur et sans reproche les passages les plus escarpés, zigzagant entre les athlètes du 12 km que je rattrape.

Un coup de massue arrive… la dernière côte avec une pente finale où je dois marcher. Je m'élance dans la dernière descente, j'appuis bien sur les jambes pendant les cinq cents derniers mètres et je termine sixième sur cent quarante-huit classés, en 1h46 soit du 13.5 km/h.