Le trail du Pays de Sully

Par Sandra Marolles Roult

Avant d'intégrer le club je n'avais jamais entendu parler de trail ni ne savais vraiment ce que c'était… mais maintenant je sais !!!

J'avais dans l'idée depuis quelques temps d'essayer un trail car j'aime le coté nature de la course et aussi le fait de moins prendre en considération le chrono. J'ai donc accepté l'offre de Laurence Highnam de me joindre au petite groupe qui court le samedi et qui notamment préparait le Trail du Pays de Sully (17km) afin de pouvoir me rendre compte de ce qu'était un trail et éventuellement de m'inscrire à cette course.

Après l'entrainement du samedi (le seul), encore quelques peu hésitante, non pas sur le trail mais sur mes capacités à le faire, je décide de me jeter à l'eau avec le soutien de Pascal qui propose de m'accompagner. Je suis sur la ligne de départ, avec Laurence, Catherine, Christèle, Marie-Pierre et Pascal, sous un soleil déjà extrêmement chaud et tandis que les organisateurs donnent les dernières consignes, je me répète que l'objectif, c'est d'aller jusqu'au bout !

Le départ est donné et déjà certains membres du notre groupe prennent de la vitesse. Je prends mon temps car je ne veux pas risquer de perdre toute mon énergie dans un départ trop rapide… et franchement j'ai bien fait car lorsque j'aperçois les premières côtes, je commence à faire la différence entre le trail et la course classique !!!... des côtes si raides que cela m'a rappelé celles de Belle-Ile avec le vélo (si vous avez déjà fait)… on n'en voyait bien souvent pas le bout… ! J'ai du d'ailleurs m'arrêter à 2 reprises pour reprendre mon souffle et faire faire une pause à mes cuisses…

En tous cas j'ai compris le sens du conseil « n'hésites pas à marcher dans les côtes »car franchement même si j'avais voulu courir, je n'aurai pas pu… parfois on reculait même et pas grand-chose pour s'accrocher! Mais alors, revers de médaille… des descentes aussi raides que les côtes avec un sol tellement sec et sablonneux que se rouler en boule pour les descendre aurait été plus simple !! Quant aux ravitaillements, heureusement que nous avions nos camelback (même si l'eau était chaude), car le 1er était à 10km ; nous aurions eu le temps de mourir de déshydratation avant, surtout lorsqu'il n'y a plus d'eau en arrivant ! Le 2nd était à

13km, donc on a pu se ravitailler avant d'affronter les derniers km qui semblèrent beaucoup plus faciles.

Mais malgré toutes ses embuches j'ai pu terminer ce trail (ce qui était mon objectif) sans blessure (même si mon cœur a failli exploser plusieurs fois) et j'ai pu apprécier la forêt, les champs et surtout le fait de ne pas avoir à vérifier ma montre tous les km pour voir si j'étais dans les temps… Merci à Laurence de m'avoir incitée à faire ce trail (même si cela a été extrêmement dur) et à Pascal de m'avoir attendu pendant toute la course ! Je réessayerai surement mais avec un peu plus d'entrainement et de prudence quant au circuit!