



□

## **Trail du pays de Sully. □ Mon premier vrai trail.**

*Par Claude Charpentier*

Après la désillusion des Clayes (abandon par jet de l'éponge, trop chaud, pas de niaque, mea inculpa) je me devais de redorer quelque peu mon blason franchement terni, bien que des plus capés aient fait de même (le coup de mou pour tous quoi!) ma vma ayant tendance à se débiter sur cette mi saison je décidais de tenter ma chance sur un trail, cela me semblait plus varié comme effort, et c'est tout ce qu'il reste, ou presque, avant les vacances.

Morainvilliers trop long 21km je jetais mon dévolu sur celui de Sully, 17km paraissait raisonnable. Le 10km un peu court (j'aurais du le prendre). En fait c'était mon premier trail, jamais fait. Je voyais cela genre le circuit du samedi des Fourcoureurs en plus long quoi ! Eh

bien non c'est beaucoup dur, du moins celui de Sully comme échantillon. A vue de nez déjà il fallait monter sur le plateau boisé surplombant la ville ce qui paraissait déjà bien, mais pas vu sur la carte satellite le relief et le profil tourmenté du tracé des chemins parcourant celui-ci et son coteau.

Départ comme prévu, d'entrée tout en montée, chemin qui zigzague vers le haut, long, long, long, bonjour la mise en jambes, mais je m'accroche, pas ridicule, pourvu que cela dure. Un petit single pour reprendre le souffle et permettre à tout le monde de recoller, quelques plats et commence la litanies des sentiers pentus au point de les gravir en marchant suivis de longs vraiment « faux » plats qui ne permettent pas de reprendre le souffle, et des descentes abruptes à peine bienvenues car périlleuses avec une petite angoisse dans la tête : si l'on descend, sûr cela va remonter par les mêmes pentes. Heureusement quelques allées « normales » sous la futaie, superbe, pour se remettre.

Qu'il a paru lointain le ravito, espéré comme un havre! Il semble que l'on ait fait une boucle en plus du 10km redoublant les côtes et descentes au déjà vu des bénévoles placés là. Sur cette deuxième partie je baisse d'un cran, me faisant reprendre par 5/6 personnes doublé facile bien avant et nous restons groupés, la relance après la marche est de plus en plus longue à décider, petits jeux de notre groupe : je te double en côte, tu me redoubles sur le faux plat, je te reprends sur la descente, amusant ! Pas de repères de distance, déboussolé, sans savoir où l'on en est, pas pris de gps mais un chrono. Un bon point quand même c'était sec pas de boue, j'imagine sous la pluie! Et +450 de dénivelé cumulé ben mon colon pour une première je suis servi.

Enfin bas du coteau, vue sur le village en inverse du départ, un chemin en traversée de champs herbeux, plat, mais qui fait mal aux jambes, pourquoi? Et la dernière descente encaissée, terre et cailloux et l'arrivée où je sprinte comme d'hab mes quelques compagnons du moment et un chrono qui annonce 2h 50 et des poussières? Hola! Que me vaut ce chrono for exagéré, aurais je parcouru une partie du 35k, j'ai trouvé cela bien long mais quand même ! Ah il est déclenché depuis le départ du 35k une heure plus tôt ! Ok au temps pour moi! Ouf j'ai frôlé la déprime ; un temps ma foi honorable pour une première et pour ma forme actuelle, et un petit podium, battu par C. Pivar un vieux routier de la c.a.p.

Petit intermède ; pourquoi les listes de participants sont en caractères à peu près lisibles sans lunettes et les résultats en textes micropoulos, obligé de demander à une flasheuse « ailfone » : Anne ma sœur Anne, ( le prénom a été changé par discrétion!) vois tu mon nom qui poudroie et mon classement qui verdoie ? La voiture et les lunettes » inside » étant garées bien loin. La feuille des VH4 n'étant pas éditée, grand blanc dans la remise des récompenses,

j'y gagne du fait un trophée (celui d'un vh3 déjà partis pour la fête des pères) qui n'était prévu que pour le premier en vh4, sont durs avec les vieux ! Non je blague !

Organisation et ambiance sympa et bon enfant ; une belle expérience sur un site chouette, mais pas facile, enfin pour moi! Epilogue : qu'est ce que j'ai mal aux cuisses le lendemain, malgré l'ibuprofène pour passer une bonne nuit (pub gratuite) c'est cela aussi le trail! Jérôme G. m'avais prévenu ! J'espère quand même être remis pour Achères dimanche pour la dernière avant les vacances!