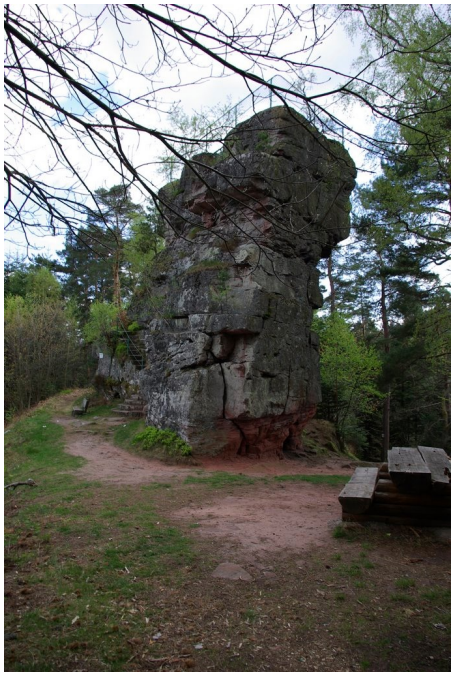
Trail des Roches
Saint Dié des Vosges (45 km, D+ 2100 m)

Par Michel Brassamin

Le temps est frais mais beau; nous sommes environ 200 au départ.

Pas de stress, il règne une ambiance conviviale, quel plaisir par rapport aux grosses courses. Le départ se situe au pied de la célèbre tour de la Liberté à Saint Dié en plein centre ville.

Tout le monde part vite, au km 2 je me retrouve bon dernier, je pousse un peu l'allure pour gagner quelques places (pour le moral).On est déjà dans la première côte, ensuite c'est plus roulant jusqu'au 1er ravito vite pris, je ne remet pas d'eau dans mon camel mais le ravito suivant est loin et j'économise la boisson, d'autant qu'il commence à faire plus chaud.



La plupart du temps je cours seul, ce qui me permet de profiter du parcours très boisé avec des passages par les sites de la région (des roches qui émergent un peu partout). C'est un parcours très vallonné avec parfois des montées et descentes très raides; tout va bien, je suis dans mon allure, je retrouve un type avec son chien, je vais le retrouver à plusieurs reprise. Quelques bonnes grimpettes plus loin je commence à penser aux horaires éliminatoires (11h30 au 2ème ravito); km 23 à mon Polar, j'y suis, j'ai15 min d'avance, j'en profite pour refaire le

plein, je laisse le chien et son maître et c'est reparti.

Le parcours devient plus roulant, je me sent bien, l'heure passe malgré une allure qui ne faiblit pas; 13h au km 35 et toujours pas de ravitaillement, le chien me double, il est toujours à l'aise, je m'accroche à lui, j'espère bien arriver avant l'heure limite (13h30), finalement j'y arrive, il est près de 13h40, il y a un petit groupe sur place mais pas de problème, personne ne nous signale le dépassement, je ne traîne pas, un peu d'eau dans le camel, 2 verres de boisson, quelques quartiers d'orange et je repars en laissant une dizaine de personnes dernière moi et mon copain le chien.

Au bout d'une demi heure les tendons du genoux droit commence à me faire mal, bientôt il devient impossible de courir et la fatigue aidant, je suis contraint de marcher malgré le profil plat ou descendant, 2 personnes seulements vont me doubler et un chien !

Je vois la ville depuis un moment, puis c'est la route, il reste moins de 2 km, j'essaye de trottiner, dur dur, cette fin de course est bien différente de la précédente (trail du ventoux). Cette douleur déjà connue dans d'autres courses m'handicape de nouveau; mais l'arrivée est là et je suis content d'être arrivé au bout.

L'accueil est chaleureux malgré les arrivées espacées, un repas est offert, je grignotte un peu de jambon avec des pommes de terre, du fromage et une banane.

Au final 7h51 de course et la 151è place sur 169

J'apprécie de plus en plus ces petites courses méconnues qui réservent beaucoup de plaisir