

41km (sur le papier) de Bouffemont / 1700D+! (par Cédric P.)

02 février 2020



Après une carrière assez courte dans le cross, direction le trail de Bou(e)ffemont et ses 41km ... 43km. Le départ est très matinal et pluvieux, ce qui donne un avant goût de la sortie à Fontainebleau dans 15 jours. Nous arrivons au gymnase Patrice et moi, une heure avant pour récupérer les dossards, préparer nos sacs et retrouver Cédric 1.

Après un réveil musculaire, je décide de me placer dans le groupe des 100 premiers sur la ligne de départ. Afin de partir d'un bon rythme et de ne pas me retrouver enfermé dans les premiers singles. Après les consignes du speaker (inaudible), le départ est donné. Nous commençons par une première montée sous la pluie (qui cessera une heure après) avant de nous lancer dans la forêt et de rencontrer celle qui deviendra notre meilleure amie : LA BOUE. A noter que certains ont essayé de l'esquiver ... On en reparle dans quelques kilomètres.

Les kilomètres s'enchaînent, tout se passe bien, je remonte mon classement sans trop forcer. Je m'économise dans les montées et je relance dès que je peux. La semaine de repos entre les cross et le trail a été judicieuse et bénéfique (pour l'instant). Après avoir enchaîné les montées et les descentes, nous arrivons au premier ravito (km 15) après 1h22 de course. Nous sommes un groupe de 10 coureurs, on remplit nos gourdes et on repart tous ensemble. A noter que le ravito est dans la cours d'une maison, et quand vous repartez, vous rentrez dans un single très étroit entre un muret et un grillage ce qui ne permet pas de partir vite. Le groupe garde le même rythme, on discute dans les montées, on sent qu'il n'y a pas de compétition entre nous, on veut rester ensemble pour la cadence et le dynamisme. Je ne m'attarde pas sur le paysage car à part des arbres, de la boue, des montées, des descentes... pas grand chose. Sauf une fois moment une belle vue sur Paris (on à la même des terrasses mais d'un autre angle).

Entre le premier ravitaillement et le deuxième, une belle montée se présente à nous... et pour la grimper il faut s'aider d'une corde. Il faut vraiment s'économiser sur cette course car certaines côtes sont raides (notamment le M qui arrive au $\frac{3}{4}$ de la course) et demande beaucoup d'énergie. Au 25ème KM un bénévole nous annonce notre classement, il m'indique la 54ème place. Au dernier ravito (28ème km), j'arrive après 2h40 de course. Je repars avec un coureur qui à la même allure. Nous perdons pas trop de temps.

Maxi-Cross de Bouffemont, par Cédric

Écrit par Jérôme

