



LyonSaintéLyon par Benoît Maignien

27 novembre 2021

Petit retour sur la deuxième édition de la LyonSaintéLyon : 156 km , 4400 de dénivelé, ça ne ressemble à pas grand chose, à mi-chemin être un long 100 km vallonné et une course nature ,les cotes n'excèdent pas plus de 400 de d +. Le point culminant est à 934 m au signal de saint-André la cote. Pas de risque de manque d'oxygène!

Les principales difficultés



- Bien gérer le parcours aller qui s'effectue sans trop de pression de jour, les barrières horaires sont larges(partis de Lyon à 9h il faut arriver avant 22h 30.) Et là, on repart avec ceux de la SaintéLyon

- Ne pas s'enflammer au départ de Saint-Etienne , surtout que l'on était dans la première vague avec les élites...(on s'est fait un peu marcher dessus!)
- Résister à la douce somnolence qui s'empare des coureurs sur les faux-plats la nuit , dans une atmosphère hivernale (bourrasques de neige, températures négatives). Le verglas se charge de nous rappeler que les pentes...ça glisse.
- Résister aux changements de température, la chaleur des ravitaillements sous tente pour repartir dans les températures négatives.
- Prendre un train suffisamment tôt à l'aller pour pouvoir véritablement dormir le vendredi soir (Là, c'était loupé:le TGV a mis près de six heures pour venir de Paris).
- Faire attention à ne pas louper son train de retour en s'endormant dans la salle d'attente (cela s'est joué à quelques minutes!)



Les points forts de ce trail

-
- Voir le paysage enfin de jour!

- Courir la nuit sous la neige!
- Pouvoir penser qu'au premier km au départ de Saint-Etienne, on a déjà fait la moitié du parcours.
- L'ambiance de Lyon jusqu'à la fin (presque à la fin car lorsque des « véhicules lents » comme moi arrivent moi dans la halle Tony Garnier à 30 minutes de la BH... il ne reste plus grand monde!)

De jour, cela n'a rien à voir non plus !

