

RECIT DU TRAIL DU PETIT BALLON A ROUFFACH - EDITION 2013

Nous y voilà...le 17 mars 2013 pour affronter le parcours concocté par les organisateurs qui risque dans refroidir plus d'un...au vue des conditions climatiques plutôt hivernales et non printanières...d'ailleurs, pour ses 10 ans, on aurait pu l'appeler « The Rouffach's Winter Trail »...

En effet, la météo annonce de fortes chutes de neige à partir de 500m...et je pense que ceci va s'avérer être tout à fait le cas, car au départ à Rouffach, nous avons des températures avoisinant les 2°C et une moitié de neige fondue tombante...

Avant de me lancer à l'assaut de ce nouveau périple, quelques questions me tracassent concernant la tenue à adopter...short, corsaire, long, manchon...bref, je ne sais pas comment m'habiller...avec le peu d'expérience à mon actif, j'opte pour une panoplie complète c'est-à-dire collant long hivernal OLDO, première couche pour le haut et manchon plus un coupe-vent OLDO...j'ai même mis mes mini-guêtres...on verra bien même si lorsque que je croise mes acolytes traileurs Saulxurons, Julien et Lionel, adeptes de cette course depuis sa création, en short...après tout, chacun ressent le froid différemment...

En ce qui concerne mon hydratation et mon alimentation, je ne change pas mes habitudes : camel-back rempli de thé vert au miel et zeste de citron, tranches de pain d'épices et « pompote »...je me sustenterai aussi sur les ravitaillements (chocolat, banane, raisins secs...).

Bref, après ces quelques anecdotes sur la préparation d'avant course, il serait temps de passer au récit de cette nouvelle aventure s'annonçant terrible...une dernière p'tite chose car je ne veux pas que ceux-ci pensent que je les ai oubliés mais « envoyé du lourd » et bon courage pour les membres du WTL présents : Pascal, Mathieu, Xavier, Pierre, André et Pascale (en espérant ne pas en avoir oublié ;-).

Cette année, j'ai pris le soin de débarquer la veille pour éviter un départ de Nancy à 6h du matin et 2h de route qui mon légèrement cassé les jambes l'année dernière...j'ai ma copine qui m'a accompagné...elle aurait dû prendre le départ du « Trail de l'âne (8km / 200m D+) » mais la météo aura eu raison de sa motivation, en plus elle sort d'une grippe donc elle restera bien au chaud à l'hôtel ou nous avons passé la nuit...

Il est 9h tapantes, quand 850 fadas s'engagent dans les méandres du village de Rouffach en direction de Westhalten sur des chemins viticoles...il tombe de la neige fondue et au loin nous apercevons un léger manteau blanc au sol et une bonne couche épaisse dans les hauteurs...ça s'annonce plutôt terrible...après quelques kilomètres, j'attaque la première montée puis j'emprunte un sentier, sur lequel un « saupoudrage » blanc s'invite sous nos semelles, surplombant ma nouvelle direction, Neuland (KM 5,5 / altitude 350m)...

Je me situe dans les 20 premières positions environ...j'ai de bonnes sensations et une grosse envie de faire mon maximum (pour éviter la débâcle de l'année dernière ou j'ai été obligé d'abdiquer à quelques kilomètres de l'arrivée à cause d'un soucis biomécanique au niveau du genou, tout cela car j'ai pris le départ avec des chaussures usées...bref, soyez toujours attentif à l'usure de « vos running » pour éviter ces déboires...).

Revenons à nos moutons ☺...j'ai beaucoup apprécié cette section de course entre Neuland et Schauenberg (lieu de pèlerinage rendant hommage à Notre Dame de Schauenberg qui fût guérie par un miracle en ce lieu) qui nous fait gambader à travers bois et forêt sur un sentier en balcon technique...j'aime ces sortes de singles où le temps paraît s'enchaîner à une vitesse affolante car on avance à une allure avoisinant les 16km/h...c'est tout cela que j'apprécie en Trail...en plus, quelques bénévoles sont présents pour nous encourager tout ceci orchestré par le son bien puissant de cors de chasse...

Après ces 10 km environ, je me dirige vers le prochain Ravito et le p'tit village atypique alsacien « Osenbach » sur des chemins plutôt carrossables (style VTT bien large...) et bien trempés...ce que j'aime quand on arrive à ces endroits, c'est l'ambiance et l'accueil des autochtones...avec toujours le p'tit mot gentil et d'encouragement qui boostent à fond...j'avale morceaux de banane, chocolats et raisins secs...puis repars de plus belle pour la suite de mon aventure qui d'après les quelques dires va se compliquer davantage

avec un épais manteau blanc s'invitant sous nos semelles déjà bien trempées et bien grasses...tout ce que j'aime ☺...

Par des chemins bien larges sans trop de difficulté, j'arrive à Wintzfelden après 1h40' de course et 20km dans les jambes...tout va bien et je sens que je suis à l'aise...la preuve en est que j'ai dans ma ligne de mire Julien FRANCOIS (un ami et traileur très renommé)...je suis même étonné de ma forme (car après le Trail Hivernal de la Moselotte avec ses 25km / 1500m D+, il y a 3 semaines dans des conditions extrêmes, je pensais que mes quadriceps et mollets seraient un peu durs...)...mais bon, il faut dire que le plus dur est à venir, car jusqu'ici c'était plutôt roulant (pour les adeptes de Trail bien sur ☺...)...avec la montée vers le point culminant de ce rush « Le Petit Ballon (altitude 1272m) »...

Je m'engage vers « Le Col de Boenlesgrad » situé à 865m d'altitude...par un sentier fortement enneigé...comme j'aime...c'est dans cette section que je me rends compte que je suis plutôt meilleur grimpeur que descendeur ...en effet, sur ces 5km qui me sépare de ce col, je grappille quelques mètres et rejoins Julien et Sébastien (un autre ami traileur aguerrri) pour arriver au pied du sommet en 2h16' et 850m D+...quelques morceaux de banane, raisins secs, chocolat et fromage...et c'est parti pour la session la plus terrible et la plus extrême, je pense, la montée vers le Petit Ballon...

Je me mets dans le rythme de Julien et Sébastien...et je trouve que l'on grimpe plutôt aisément même si les conditions sont dantesques...neige qui tombe abondamment avec une couche de fraîche de 30cm environ et un vent du nord pinçant (invitant à rebrousser chemin pour aller se camoufler sous la couette ☺...)...après un peu moins de 35' d'effort par un single crouté et enneigé, nous y voilà...mais rien nous tente à poser nos valises là haut...on s'attaque à la « redescente » vers le Col...à une vive allure même si les congères font que par moment nos appuis s'enfoncent profondément...mais c'est pour cette raison que je pratique ce sport pour m'amuser...comme un gosse dans son parc...à bondir et tenter d'aller le plus vite possible pour ressentir des sensations de voltige...le retour se fera en 15' environ (soit deux fois plus rapide que la montée...)...à une vitesse moyenne de 16 à 17km/h...c'est trop bon...

De retour au Col (KM33 environ), et après plusieurs tentatives, nous apercevons enfin nos supporters (la femme de Julien, Michel et Jeanine) qui ont bravé ces conditions pour venir nous encourager...et cela donne du baume au cœur pour dévaler encore plus vite les 17km restant...j'ingurgite encore quelques vivres...et j'enchaîne dans les pas de Julien sur ce qui s'appelle une belle et longue partie roulante par des chemins carrossables...heureusement que ceux-ci sont recouverts d'un épais manteau neigeux...ce qui rend ce tronçon légèrement moins monotone...ma montre s'affole car je réalise des pointes à plus de 17km/h...je suis tout joyeux...j'ai la banane ☺...et une pleine forme...c'est fou...mais bon attention car c'est dans cette zone (35ème – 45ème KM) que se trouve ce que l'on appelle dans le jargon de la course à pied « Le coup de Bambou ou le coup de moins bien »...pour ma part avec les quelques années de pratique de trail (5ans au compteur), j'ai réussi à repousser cette « zone dans le rouge » le plus tard possible...

Me revoilà à Osenbach (KM 40 en 3h40') après 7km environ depuis le bas du sommet en empruntant des sentiers et chemins bien larges avec un terrain changeant au fur et à mesure de notre descente ou un sol très enneigé laisse place à une terre bien grasse et collante sous la semelle...et c'est ici, disons un bon kilomètre avant ce dernier ravito, que mon adducteur droit commence à siffler...(et c'est à ce moment que je repense à l'année dernière et au fait de devoir abandonner une seconde fois...je me force à penser le contraire en focalisant mon esprit sur des images internes positives ou à des personnes que j'aime et qui me manque...)...

Malgré tous ces efforts pour éviter de sombrer du mauvais côté, je passe par ce fichu coup de moins bien au environ du 43ème KM...et avec cette légère douleur qui gêne, je ne suis pas au mieux...mais faut dire que j'ai mon ami et acolyte traileur Julien...qui m'assomme d'encouragements...et je peux vous affirmer haut et fort que cela va me « booster »...pas dans la seconde mais dans les minutes qui suivent...MERCI beaucoup à toi M. Julien ;-)...j'avoue que les kilomètres 44 et 45 furent compliqués pour moi...mon allure est faible et même si cette section est composée d'une dernière montée assez « costaud »...je n'abdiquerai pas une seconde fois...et continue à faire marcher plutôt mon mental que mon physique qui en a pris un bon coup...j'en rattrape même des participants du « Circuits des grands crus (24km / 950m D+) »...

Me revoilà, au niveau de Neuland puis de « La Chapelle Oelberg » (KM 47) pour en terminer avec cette belle et grande aventure en me faufilant sur un sentier où la boue a sérieusement pris place puis un dernier chemin viticole bien dur (qui me fait un peu mal aux gambettes ☺...) et franchir cette ligne d'arrivée tant convoitée par tous les finishers...en un temps de 4h38'33'' pour 50 km / 2000m D+ et une moyenne d'environ 11,5km/h...

Pour conclure sur « cette édition anniversaire fêtant les 10 ans » faisant partie du championnat d'Europe d'Ultra-marathons, je me classe à la 15^{ème} place au scratch sur 720 participants classés (pas loin 850 inscrits) et 12^{ème} dans ma catégorie senior...pour être honnête, je suis plutôt bluffé par ma performance, je ne m'attendais pas à me trouver à ce rang...je suis tout émoustillé ☺...

Bref...parlons aussi de tous mes acolytes traileurs venus prendre le départ de cette édition, qui je pense restera dans les annales tant au point de vue des participants qu'aux conditions dantesques que nous avons eu...

Pour cela, je tenais à féliciter et remercier plus particulièrement mon ami Julien pour sa 12^{ème} au scratch et ses encouragements intenses à un moment où je n'étais pas au mieux...ensuite congratuler Lionel pour ses 10 participations et finish...mais aussi tous les ami(e)s et pratiquant(e)s inscrit(e)s au WTL (World Trail Lander de Laxou) présent(e)s ce jour comme Mathieu, Pierre, Xavier, Pascal, André et Pascale : tous finishers entre 5h55' et 7h11'...CONGRATULATIONS...FELICITATIONS à tous les finishers...et UN GRAND MERCI à tous les bénévoles et à l'organisation pour cet accueil excellent tout ceci dans une ambiance conviviale et chaleureuse malgré le mauvais temps...