

Récit du Marathon des Crêtes 2013 – 33km / 1000m D+

Depuis mon dernier trail sur les sentiers du Mont Saint-Quentin prêt de Metz (le 16 juin 2013), je voulais prendre part à ce marathon des Crêtes afin de revenir sur mes premiers terrains de jeu en matière de course de montagne. En effet, j'ai débuté le Trail en participant à l'édition 2008 des « Crêtes Vosgiennes » en compagnie de quelques adeptes de ce nouveau sport qui n'a depuis cessé d'évoluer.

Néanmoins, cette participation à l'édition 2013 a bien failli ne pas avoir lieu. Après le trail du mont Saint-Quentin et quelques jours de récupération (3 à 4 jours), je reprends l'entraînement mais peut être un peu trop tôt. Je me fais une belle entorse à la cheville qui me doit une contre-indication à la course à pied pour au minimum 3 semaines. Mon premier constat est quelle déception. Ensuite et après réflexion, je me dis que ceci est peut être un mal pour un bien. En effet, depuis le début de l'année, j'ai pas mal enchaîné, entre les entraînements et les compétitions puis une vie professionnelle et familiale bien chargée, cette coupure va certainement faire du bien à mon organisme. De plus, j'ai tout de même l'autorisation de faire du vélo et de la natation afin de récupérer plus vite de cette blessure mais aussi de garder « la caisse ».

Bref, la convalescence passe vite et fin juillet je rechausse les baskets pour remettre « la machine » en route. Cette brève pause m'a permis de laisser mon organisme se reposer et peut être de réparer les quelques micro-lésions musculaires ou autres problèmes articulaires et tendineux présents. Le soleil est revenu (faut dire qu'il a tout de même mis 9 mois pour accoucher ☺..) donc j'en profite pour enfourcher ma monture (mon vélo) afin de reprendre tranquillement. Les sorties s'enchaînent et je me sens prêt à affronter les affres du parcours technique que nous réserve « Les Crêtes Vosgiennes ». Mon inscription est validée avec comme objectif de faire mieux que lors de ma première participation (2h57) mais aussi de voir ce que je vaudrais au regard du plateau très élevé présent : Sébastien SPEHLER (récent vainqueur de la 6000D et du Lavaredo Trail), Benjamin PETITJEAN (4ème au TTN 2013), Mathieu MARTINEZ (Vainqueur de nombreux trail court dans le massif vosgien en 2013), Julien FRANCOIS (adepte du un peu plus long mais qui à très souvent son nom affiché dans les 10 voire 5 premiers de trail dans le massif vosgien et en France), pour n'en citer que quelques uns parmi tous ces spécialistes.

Nous y voilà. Nous sommes le 25 août 2013, et comme à son habitude, d'après les commentaires de beaucoup de participants et adeptes de cette fameuse course, le temps n'est pas de la partie. En effet, le soleil présent depuis 2 mois à laisser place à une épaisse couche de brouillard, une pluie plus ou moins intense et des températures n'affolant guère le thermomètre avec 7°-8°. Cependant, ceci n'aura pas découragé les presque 1100 engagés à prendre le départ de cette 38ème édition du marathon des Crêtes.

Il est 9h30, le coup de sifflet est donné. Je me positionne dans le groupe de tête (une quarantaine de « gugusses »). Le rythme est endiablé. Je suis au taquet ☺. Franchement, c'est parti à une vitesse stratosphérique ☺ pour ma part. C'est affolant. Après 5km effectué en un peu plus de 20' et un bon « pétu » droit dedans, je passe le Ravito 1 aux alentours de la 30ème place. Je suis parti sur les chapeaux de roues. J'ai peur de m'être « grillé » pour la suite des hostilités. On verra bien !!!...Au passage au R1 (à l'auberge d'Hahnenbrunnen), j'attrape un verre d'eau. Ah oui, je ne vous pas dit mais j'ai sur moi seulement quelques « Pom'potes » dans les poches. J'ai laissé mon porte gourde de côté sur les indications de Julien FRANCOIS (ami et acolyte expérimenté trailer) car nous avons à notre disposition sur tout le parcours 6 ravitaillements. Je continue sur un faux rythme. Les sensations ne sont pas très bonnes. Je crois que les grosses sessions de vélo de route ont laissé des petites séquelles physiques. Bref, je vais trop m'écouter pour le moment car je sais qu'à la vue d'un départ ultra-rapide, il me faut un temps d'adaptation d'au moins 45' avant de trouver ma vitesse de croisière ainsi que des sensations correctes.

Me voilà au ravito 2 puis le Ravito 3 en empruntant des sentiers plutôt herbeux avec de belles bosses. Les conditions sont de plus en plus terribles. De mon côté, je ne me sens pas au top. J'ai une douleur sur tout le bas du ventre. Une grosse barre aux intestins. Cela me gêne énormément dans les descentes. Je ne peux pas dérouler correctement. Je suis très tendu (comme si j'avais réalisé des tonnes d'abdominaux ☺)... J'évite de focaliser mon attention sur cette douleur et continue mon aventure jusqu'au point culminant de cette course, « Le Honheck » (alt. 1363m), après

avoir crapahuté quelques marches et ceci avec aisance (la douleur disparaît lors des montées et sur les parties roulantes)...Un petit verre de Thé comme à chaque Ravito et je m'engage en direction du Col de la Schlucht en passant par le site des « Trois fours ». J'ai du mal à aller plus vite. Je ne peux pas envoyer davantage sur ces sentiers agréables, techniques et souples comme je les aime. Cette gêne intestinale est fortement présente. Mon arrivée au Col de la Schlucht après 22km est décisive car j'ai envie de déposer les armes. Puis, les quelques encouragements de mes amis et des bénévoles me permettent de repartir. Ce léger faux-plat, nous amenant vers le « Haut Fourneau » me fait du bien. J'ai une bonne allure car j'emmène avec moi 2 autres participants. Les kilomètres s'enchaînent à vive allure. Les quelques éclaircies offrent des paysages magnifiques : tourbières, sapinières... Cette seconde section est beaucoup plus rocailleuse et technique que les 20 premiers kilomètres. Il faut être vigilant lors des appuis. La pluie a rendu les cailloux très glissants. La preuve en est que mes partenaires de route en ont fait les frais avec de belles chutes, sans conséquences bien sûr. Je passe le dernier ravito au Lac Vert et mes sensations sont seulement bonnes. Je suis enfin dans la course. Il était temps car il reste 5km avant de franchir la ligne d'arrivée. Bref, il n'est jamais trop tard pour se faire plaisir. Cette dernière section est très boueuse (dû au passage des Mini-crêtes et de la Randonnée 12km) et très techniques. Je laisse passer mes 2 suiveurs car je les sens bouillir. Pour ma part, et au regard du terrain de jeu de plus difficile aux niveaux des appuis et quelques glissades sans gravité, je préfère mettre le pied à l'étrier afin d'arrivée au bout sans « bobo ». Je ne suis pas à 1' ou 1 place prêt. Me voilà dans la descente qui mène au Lac Blanc où je serpente entre cailloux et racines avant de terminer mon trip dominical par une partie herbeuse tout cela en compagnie de David (qui n'arrive plus à descendre vite car il a les cuisses en feu...).

Même si les sensations n'ont pas été énormes au cours de cette édition 2013 des Crêtes Vosgiennes, j'en finis en 2h41, soit 16' de mieux qu'il y a 5 ans, et à la 24^{ème} place au général (19^{ème} en senior). Je suis satisfait mais constate que le niveau en trail a énormément progressé au regard de la victoire de Sébastien SPEHLER en 2h13' (battant par la même occasion le record de l'épreuve de 3') soit une moyenne de 15km/h. Cependant, cette course m'a permis de revoir des amis de longue date (Guillaume PERRIN, Julien BOULANGEOT,...) et de partager mon arrivée en compagnie d'un coureur un peu dans le mal. L'après course, où le soleil a dénié pointer son nez, sera l'occasion de partager un petit repas en compagnie de fervents supporters (Michel et Jeanine les parents de Julien FRANCOIS, un couple d'amis à ceux-ci ainsi que Mica et Sarah)...Bref, le TOP...et Vive le Trail...