

Sens le 8 mars 2025, nous sommes 10 traileurs du VTA sous l'arche de départ du dernier homme debout. Première expérience pour notre club sur ce concept de course.

Nous devons répéter une même boucle avec un départ de course donné toutes les heures et ce pendant 24h00.

Ce parcours vallonné en sous-bois (D : 7,3kms- D+230m) doit être bouclé dans un chrono maxi d'1 heure pour pouvoir prendre le départ de la boucle suivante.

Le dernier homme debout sera celui qui aura répété le plus de boucles sur 24h00, on peut dire qu'il s'agit d'un combat contre soi-même à mesure qu'on enchaîne la boucle.

Point positif pour nous, il fait beau et le terrain n'est pas trop gras, ce qui nous amène au point négatif, on nous rajoute une distance 300m sur le parcours, zut !

La musique (nous l'entendrons à chaque départ de boucle) retentit, c'est le signal de rassemblement sous l'arche donné aux coureurs pour prendre le départ de course. Un départ de course est stressant, je n'ai pas fini de l'être avec un départ toutes les heures !!

11h50 (on a 1h10 pour boucler) : 1ere boucle, go !

On démarre sur un fond plat, il faut s'économiser le plus possible donc je marche. Je prends des repères de temps à certains bornages qui me seront utiles pour les prochaines boucles. Les montées (je marche), les descentes et les singles (je cours) s'enchaînent jusqu'à ce mur (dernière montée du parcours) qui passe bien pour ce premier passage, le parcours est vraiment sympa !

Je boucle tranquillou en 1h00, ce qui me laisse le temps de regagner ma place afin de me ravitailler et de recharger en eau la gourde sans oublier d'échanger avec les copains nos ressentis de course.

13h00 : départ 2ème boucle

Allure plus rapide mais tranquille pour boucler, je prends le temps de parler avec Marie-Laure, Eric et j'ai Mathieu devant moi. Une première pour moi en course, courir à côté des élites du VTA!!!! Linda n'est pas loin derrière !

Grâce à nos jolis maillots bleus et orange du VTA, nous nous repérons facilement sur le parcours ! Je boucle en 57', ce qui me laisse encore le temps de me ravitailler et charger en eau, ainsi que d'échanger rapidement avec les copains.

14h00 : départ 3ème boucle

Je garde la même allure mais je rencontre un problème technique, suis obligée de m'arrêter 3-4' sur le parcours avant de reprendre la course, ce qui m'oblige à accélérer mon allure si je ne veux pas être hors délai et prendre le départ de la boucle suivante. Le mur me semble plus haut à franchir !!! Suis obligée de finir au sprint car la musique du tour suivant retentit déjà, je le valide à 10 59'50 ..ouffffff mais suis explosée, je recharge rapidement en eau, attrape une poignée d'amandes et c'est reparti...

15h05~ : départ de la 4ème boucle

Ce sera la dernière pour moi !

J'oublie de prendre les bâtons qui sont autorisés à partir de cette boucle.

Suis seule, Impossible de relancer tout de suite sur ce faux plat, il est interminable !!! L'effet de groupe manque peut-être !!

Plus loin je retrouve Jean-Michel qui souffre des tendons et on décide de finir la boucle ensemble.

Le mur est de plus en plus haut...les bâtons auraient été utiles !!

On prend le temps de poser pour la photo, on espère que celle-ci sera top !!

On arrive hors délai de 15', les autres sont déjà partis !!

Voilà c'est une belle expérience qui demande vraiment une préparation spécifique... On se bat contre la montre au fil des heures et le temps de pause est de plus en plus restreint voire inexistant au fil des boucles d'où l'importance d'anticiper au maximum en préparant ces affaires, son ravitaillement, ses gourdes pour perdre le moins de temps possible à les chercher !!!

Le reste de la troupe :

- Serge 4 tours validés : avec un genou en vrac..bravo
- Christophe-Greg 5 tours dont 4 validés
- Christophe et Linda 6 tours dont 5 validés
- Eric 7 tours dont 6 validés
- Marie-Laure et Mathieu 8 dont 7 validés
- Et on n'oublie pas Lucas, le pacer de Marie-Laure et de Mathieu autorisé à partir du 7ème tour !!

Le sourire est sur les lèvres malgré les petits bobos !

La bière, les frites et les crêpes viennent clore cette belle journée !!

Bravo à la team VTA !!