

Le Trail des Moulins par Matthieu :

Malgré le fait que je sois un peu distant avec l'association cette année (cause objectif UTMB). Je vous fais part de mon trail de préparation, le trail des moulins à Mondeville : 47 km et environs 800 D+.

Après un départ en plaine où je décide de commencer à gérer ma course je me retrouve entre 35ème et 40ème; au fur et à mesure, je double quelques coureurs jusqu'au 15ème kilomètre ou je me fais doubler par un centbornard (Rousselle frederic), son rythme me convient et je décide de le suivre, c'est super un lièvre sur un trail. On remonte encore des coureurs.

1er ravito en solide au 25ème kms, devant moi je retrouve Magroun Mohamed, 3 fois vice champion du monde des 24h, qui s'entraîne pour les mondiaux de Séoul. Après 2 minutes d'arrêt je repars avant mon lièvre; là ou les autres commencent à marcher sur les quelques côtes je me sens des ailes, je suis étonné de ma forme et doute un peu de mon physique pour la fin de course, de plus je rattrape Mr Magroun au 30^{ème} kilomètre.

Après de beaux passages en forêt avec des roches et des souches, mon lièvre me rattrape et je repars avec lui la fin de parcours je le vois en difficulté dans les descentes et les montés; je continue ma course avec un peu d'euphorie en me disant que cela ne va pas durer; enfin les 3 derniers kilomètres en plaine avec du vent en pleine face. Bref je termine 10ème au scratch au couleur de RAID-UP sur 118 arrivants en 4h28m39s derrière Marolles Frédéric 6ème position en 4h04m14s (4^{ème} 100km de Millau) et Lefebvre Sébastien en 5ème position 3h53m31 (actuellement 7ème du challenge Salomon). Sinon le 1er finit le parcours en 3h40m30s, no comment.

Heureux de finir une belle course que je voulais partager avec vous, l'entraînement UTMB s'annonce bien.

Résultats complets : <http://www.raid-up.com/cr/raidup/cr/2008/moulins08.pdf>