



Trail des Bosses  
La Houssière  
13/02/2010

Le témoignage de Marc, notre entraîneur, dit le Bourreau, mais ici Lapin, allez savoir pourquoi...

Lapin:

*"Certains diront que je suis fou... Ils auront peut-être raison ! Après 6 semaines de reprise de l'entraînement suite à une opération au tendon d'achille, il ne fallait pas être très juste pour se lancer sur un trail de 42km. Mais que dire des "3" autres fous qui ont emboité le pas.*

*Nous partons et restons ensemble jusqu'au 15ème km. 1er ravito. Le poney et moi nous arrêtons +/-3', nous repartons, plus de traces d'Alain et Vincianne, il se sont à peine arrêtés. Km 21, nous marchons pour nous alimenter, nous repartons et au km 23, je sens que le Poney est chaud et qu'il devient dangereux pour moi de rester en sa compagnie... Vas y, cours à ton allure, ne regarde plus à moi. Km 24 Ravito dans une ferme. Je n'ose pas goûter au foie gras et vin blanc. Aller hop, je repars, tout seul, une côte à travers champs où la plupart marche, moi aussi. Km 28, encore une route qui monte, totalement verglacée ensuite un champs. Il fait froid. A partir du 30ème km il n'y que des bosses, courir sur le plat et les descentes, marcher dans les côtes, même légères. Km 33, les jambes n'en peuvent plus, elles font mal, impossible de courir, même sur le plat. Km 36 une descente quasi en rappel, heureusement qu'il y a une corde, je suis obligé de descendre à reculons tellement j'ai mal aux jambes. Il me faudra plus d'une minute pour descendre les 15m. Une fois en bas j'alterne la course et la marche et au plus on se rapproche de l'arrivée, au moins on ressent les douleurs. Km 41 un champs de boue et 300m de route pour une arrivée discrète, suite aux encouragements de mes compagnons.*

*Merci aux organisateurs pour ce merveilleux parcours, merci aux trois fous qui m'ont accompagné dans cette aventure.*

*Avec plus d'entraînement, j'apprécierai encore plus ce genre d'épreuve qui n'a rien avoir avec un jogging classique. "*