



## Le Trefle 2009, première course pour les deux Philippe, encadrant ci-dessous Michel...

Philippe Delongueville:

" J'ai enfin découvert une épreuve digne de ce nom, à côté de cela les 20 km de Bruxelles c'est de la bibinne, et les 10 km du collège le 14 février un sprint !

Rappel du principe :

4 boucles à option (les pétales du trèfle). On revient chaque fois à Olne et on repart si on est en forme pour la boucle suivante. Je m'étais inscrit sur 2 boucles (12 + 11), mais on peut changer ses plans en cours de course.

1ère remarque : Olne est au sommet d'une colline...

Tous les participants m'avaient prévenu de la difficulté et de la variété du terrain, et tout était vrai :

- On commence par une descente de 3/4 km, mince il va falloir remonter
- Remontée dans les bois, déjà tellement hard que je marche (ouf je ne suis pas le seul)
  - Sur tout le parcours c'est rarement plat
- Boue, cailloux, terrain (très) glissant, prairie, chemins, équilibre le long de barbelés, prairie (en côte !!), glace, macadam (et là on vole) c'est un vrai cross, avec le clou de la course quand au bout d'un faux plat il faut prendre à droite dans ... le ruisseau : ce qui restait de sec dans mes chaussures est passé à la trappe !!!

Par contre au niveau climat, cela allait finalement : jamais de forte pluie et vent modéré.

Après une première boucle, et malgré la côte sévère de 600m pour remonter à Olne, j'ai décidé de poursuivre (1h22 pour les 12 premiers kms). Ma récupération après chaque difficulté était bonne. Par après la forme est restée correcte jusqu'à 4/5 km de la fin où j'ai craqué. Le moindre faux plat et je devais marcher, pas de problème de souffle mais de jambes qui n'avançaient plus. J'ai alors perdu mon avant-dernière place des NACquers ... Snif. J'ai terminé en 2h35 ...

Mais in fine aucune grosse fatigue par après et un petit mal de jambe aujourd'hui. Conclusion il y avait juste 5 km de trop pour moi. Cela m'a surtout donné l'envie de m'entraîner. C'est une course très sympa, tu parles avec des gens le long du parcours, la délégation NAC est impressionnante, ce qui nous vaut d'être régulièrement encouragés, et j'ai bu la meilleure Leffe de ma vie après la course. Qui plus est l'organisation NAC est irréprochable : tu ne t'occupes de rien, inscription groupée, tickets boisson à l'arrivée + sandwiches, covoiturage.

Que valent mes 2h35 ? Pas grand chose.

Rodolphe (marathonien en préparation, donc on ne force pas ...) : 1h43, dernier km en 3'45, il en avait encore sous la pédale.

Serge Jaqmin : 1h52, il n'y a pas qu'en math qu'il nous "pète"

Douille : 2h13, pas mal le nouveau

Mon covoitureur triathlète Jean-François : 2h30, mais pour 3 boucles ... (et il paraît que la 3ème était la plus dure !)

*Jean-Daniel : 3h30 pour les 4 boucles ! l'air à peine fatigué en entrant dans la buvette ...*

*Bref, le NAC c'est une grande école de la modestie ! (Pour moi).*

*A samedi pour la promenade (c'est dorénavant le nom que je donne au jogging sur plat), ou mercredi pour des séries de 800 avec moi ! "*

Et Philippe Bauwens:

*"Tout-à-fait. Je confirme que*

- Le canal plus + ravel sur 18 KM, c'est une petite marche de santé.*
- Le 20KM de bruxelles, c'est du lèche-vitrine. (dommage pour les soldes : trop tard ou trop tôt).*
- Et on a eu de la chance ... une semaine plus tôt on était sur la neige et la glace ...*

