

Nivelles Athlétic Club

[Accueil Nac](#)[Présentation du club](#)[Infos Nac](#)[Nos organisations](#)[Challenge route](#)[Records](#)[Photos](#)[Boutique Nac](#)[Forum](#)[Nous écrire](#)

Olne le Trèfle 2010

Anne Shanghai : 4 tours, 42 km d'enfer!!!

Son témoignage:

"J'ai toujours voulu faire le trèfle complet mais on m'a toujours dit de ne pas le faire car la saison des joggings suivait ... Cette année, rien ne me retenait (ma prochaine course est à Pâques), si ce n'était la météo. Je suis donc partie tranquillement, me ménageant dans les montées, en papotant de temps en temps, c'est comme ça que j'ai entraîné Renaud dans un 3ème tour (j'espère qu'il ne m'en veut pas) et une connaissance de travail dans un 4ème (je lui ai mis 15' dans la vue dans le dernier tour, il doit me maudire !). Je ne regrette pas cette course, même si Jean-Da me dit que c'était dantesque, qu'il ne le ferait plus dans de telles conditions, j'avoue en effet que j'aurais préféré un sol gelé, sans glace et un ciel bleu ... J'aimerais quand même parler de la 4ème boucle que peu d'entre vous connaît. Elle est plus courte, ça c'est un bon point, il y a plus de macadam, un autre bon point, il y a une rivière à traverser, ça on a l'habitude, mais ... il y a un champ labouré à monter ! Ca glisse, impossible de courir et marcher c'est super dur ! Dans le chemin tracé par les précédents, ça glisse. Marcher sur les mottes de terre, on en redescend en marchant comme un soulard. Marcher entre les mottes c'est pas mieux. Mes pieds étaient chargés de 2 kg de gadoue. Bref je pense que j'avançais à du 3 km/h. J'étais désespérée, et il restait 5 km à parcourir. Ensuite descente dans un bois super glissant, prairie et puis macadam avec des belles montées et enfin, en haut, au loin, les pylônes du terrain de foot. Une longue ligne droite, en montée, vent de face ... ça trotte aussi dans la tête « aller Anne tu as de la volonté », je reprends du poil de la bête et je dépasse même quelques coureurs, j'ai encore du punch. Et en passant la ligne d'arrivée, j'ai pensé à ces coureurs du Mont Blanc qui pleurent à l'arrivée. J'étais aussi émue et je pense que si des Naqués avaient été là j'aurais pleuré (mais après tant de temps, ils étaient déjà dans un bain bien chaud ou au coin du feu en train de fumer une petite pipe). Merci à Jean-Da et à Régine de m'avoir attendue. J'avais dit que je ne ferais plus de marathon, c'est trop monotone, mais lors d'un trail, le terrain change tout le temps et on ne cherche pas à faire un temps, mais à prendre du plaisir ; je suis prête à recommencer. Le lendemain, plus moyen de descendre les escaliers, je me relève d'une chaise comme une petite vieille et plus terre à terre, je devrais utiliser les toilettes pour handicapés, il y a des poignées pour s'asseoir et se relever ! Et comme décrassage, m'a fille m'a emmenée faire une promenade de 2h30 dans les bois de Seraing ! Je me reposerai jeudi dans l'avion ... A bientôt. "

