



Anthony Toulze a ajouté 7 photos.

19 février, 10:25 · 🌐

Foulées nocturnes en Montagne Noire, trail de l'Oustalou, 5ème édition!

Hier soir avait lieu la 5ème édition du trail de Saint-Hilaire à quelques minutes de voiture de la maison. Malgré cette proximité, je ne connaissais pas très bien le parcours et n'avais jamais eu l'occasion de participer à ces foulées nocturnes. C'était une grosse erreur de ma part que je suis très content d'avoir corrigé.

Parfois les "grosses cylindrées" du trail feraient mieux de s'inspirer de l'organisation de ces "petits trails locaux" où les bénévoles font un travail extraordinaire! Rien n'était à reprocher, un accueil chaleureux, une petite dotation de départ pour chaque coureur, un parcours sublime, sauvage et technique et un balisage impeccable (c'est important la nuit!). Il y avait même des guirlandes lumineuses en plein milieu des bois, on aurait pu se croire en pleine période des fêtes de Noël!

Côté course, je prenais le départ avec des jambes assez lourdes (petite dédicace à [David le Bozec](#), tu vas pouvoir me recruter au club des pleureuses lol) mais cela ne m'aura pas trop gêné, tout du moins jusqu'au Km17. A 19h, le départ est donné, les 2 distances (13km et 22km) partent en même temps et [Vincent Devaux](#) et ses compères d'Albi triathlon ainsi que [Thibaut Vassal](#) impriment un rythme vraiment très élevé. Je sais qu'ils sont sur le court, malgré tout je prend aussi un départ très (trop) rapide avec mon binôme de choc: Sébastien Tapia!

Jusqu'à la séparation des 2 parcours, je ne sais pas trop comment je suis placé. Alors que le 13km redescend vers Saint-Hilaire nous continuons à grimper et nous enfoncer dans la sauvage montagne noire! Devant pas de frontale à l'horizon, les premiers sont soit loin devant ou alors c'est nous qui le sommes... Quelques kilomètres plus loin, des bénévoles nous annoncent 2 et 3 avec Seb à moins d'une minute du premier. Nous faisons le yoyo avec Seb, moi devant dans les bosses, lui devant dans les descentes. Dans la 2ème descente très technique, je me fais une petite frayeur avec ma cheville gauche mais rien de méchant.

Arrive la dernière bosse, je jette mes dernières forces dans la bataille, je commence à sentir que je vais être court ce soir, et que la séance de côte de l'avant-veille va se payer. J'arrive à distancer un peu Seb, mais derrière lui, je vois également un frontale revenir sur un gros rythme. A 500m de la croix du Pioch, je subi une véritable explosion! Plus de jus, Seb et Laurent Soccol qui revient très fort me doublent au sommet et partent dans la descente finale. Impossible de les suivre, je n'ai vraiment plus de jambes et d'énergie (je suis parti sans gel, juste 2 flaques d'eau de 500ml et pour le coup, un petit coup de fouet m'aurait peut-être permis d'avoir le regain d'énergie nécessaire).

Je me laisse donc glisser jusqu'à l'arrivée, ces 6 derniers kilomètres de descente me paraissent interminable, de plus ne connaissant pas le parcours je suis surpris par des passages dans des plantations droit dans le pentu, ça pique les cuisses! A moins de 2 kilomètres de l'arrivée, passage par une petite bosse de rien du tout qu'en temps normal de devrai pouvoir courir à 14 ou 15km/h... Que nenni, je n'arrive même pas à courir, je marche et me retourne continuellement pour voir si ça ne revient pas de derrière!

Les lumières de Saint-Hilaire apparaissent, la voix du speaker se fait entendre, après 2h07' d'efforts je passe la ligne d'arrivée en 4ème position avec mon Loulou dans les bras! Toujours un grand bonheur ces moments de sport et de voir la fierté et le grand sourire de mon petit bonhomme qui me dit "Papa, tu pues et t'es tout mouillé!". 1er sénior, derrière les 3 premiers qui sont tous master 1, comme quoi, en trail il fait bon prendre le l'âge!

Pour conclure, je suis très content de ma course et du résultat malgré une fin très difficile, mais c'était un peu prévisible. Venu vraiment sans ambitions, je ne pensais pas finir 4ème et avait plutôt à l'esprit de jouer le top 10 sur une distance courte que j'affectionne peu. Malgré tout, je progresse sur les trails courts et j'espère que lorsque je vais surcompenser de cette période d'entraînement assez chargé, cela va payer sur les distances plus longues à venir (Trail du Ventoux et des Citadelles à court terme).

Merci à Aaddee Tlz et à Greg SigMora d'avoir été présent sur le bord des sentiers et à l'arrivée.
