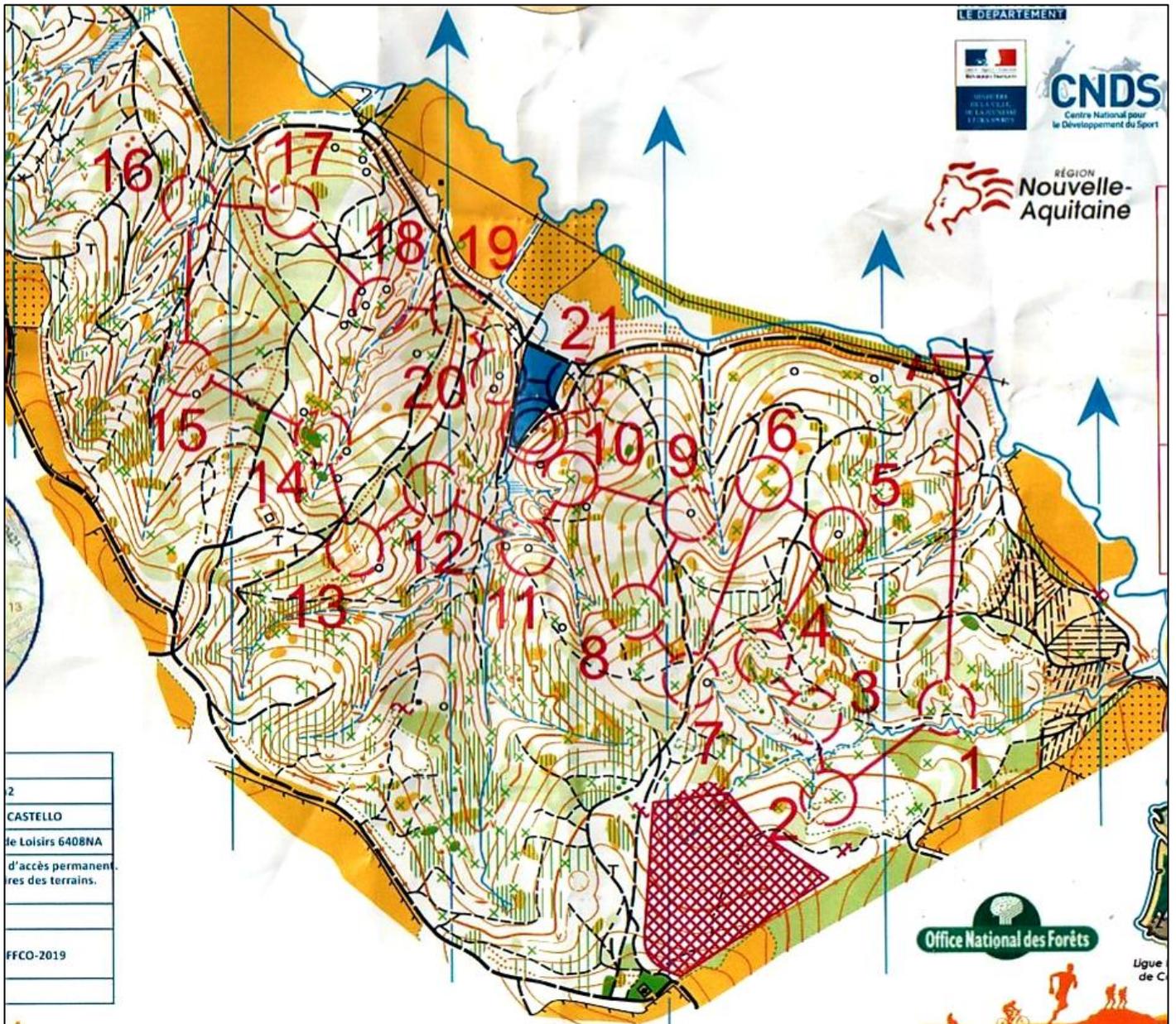
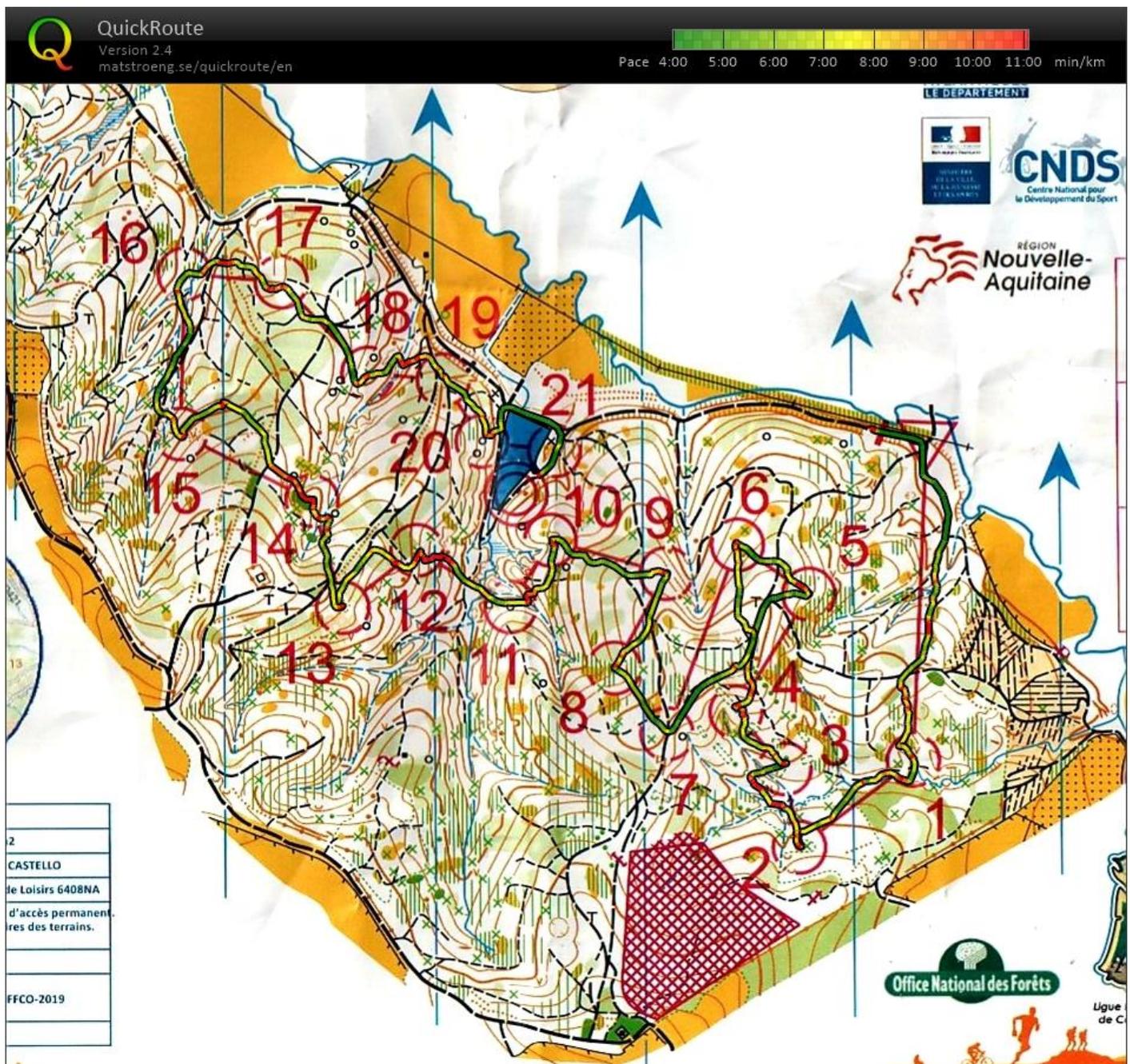


Moyenne distance en Pyrénées-Atlantiques

Carte (parcours de 3.7 km pour 190 m D+)



Ma trace (4.49 km, vitesse moyenne 8.2 km/h)



Avant-course : avec ce parcours court, mais probablement technique dans un terrain très cassant qui me convient bien, je sais que je vais partir fort et tout donner, malgré la course du lendemain, qui revêt moins d'importance pour moi (je préfère les moyennes distances).

Poste 1 : je pars donc à fond, en essayant de coller au trait. Même si mon choix n'est pas forcément excellent (possible de l'améliorer en passant plus à l'est), il me permet de rentrer dans la carte et de trouver facilement ce premier poste. Je constate dès le début que : 1) le relief est très simplifié et est plus accentué sur le terrain que sur la carte 2) les chemins se voient très peu 3) la végétation a bougé depuis la mise à jour de la carte. Ces trois constats rapides me seront très utiles par la suite.

Poste 2 : je galère un peu à trouver la petite sente qui court le long du ruisseau, je laisse une dizaine de secondes en route.

Poste 3 : première faute nette. Je confonds les deux ruisseaux et je bascule du mauvais côté... Je m'en rends compte rapidement, mais je perds environ 35 secondes.

Poste 4 : la montée est rude, sèche et je m'embourbe un peu dans de la végétation basse dense.

Poste 5 : je choisis le chemin, qui est une sécurité, mais il y a encore une rude montée pour y accéder. Le choix de Julien, qui passe à flanc, est sans doute meilleur, mais cela se joue à coup de quelques secondes.

Poste 6 : Un coup d'azimut et c'est cadeau.

Poste 7 : un poste de renvoi, très facile, je fais le bon choix en montant directement au chemin même si celui-ci est par ailleurs assez faux.

Postes 8/9/10/11 : série de postes assez similaires, les azimuts et une lecture rapide du relief me permettent de passer sans encombres cette partie de la course.

Poste 12 : énorme montée pour arriver au poste, et surtout une erreur de cartographie notoire (absence sur la carte d'un rentrant énorme sur le terrain qui se prolonge jusqu'au poste) rendent la recherche du poste difficile. Alors que je ne sais pas trop où je me trouve, je vois le poste du coin de l'œil et j'y fonce sans perdre de temps.

Poste 13 : comme le poste 5, je choisis de remonter au chemin, mais cette fois-ci avec succès car le flanc se révèle sale, et je gagne du temps.

Poste 14 : plutôt bien physiquement, j'aperçois un concurrent (Xavier T.), qui partait 10 min avant moi, et que je suis en train de rattraper. Je sais que je suis en train de réaliser une très bonne course, je choisis de couper tout droit et d'enquiller le dénivelé. Je le rattrape au poste.

Poste 15 : il passe devant et s'écarte du trait. On se rend compte, un peu tard, que nous ne sommes pas dans l'axe et on part à flanc trouver le poste, laissant une quinzaine de secondes en route.

Poste 16 : poste très facile, Xavier conserve la tête et le trouve sans problèmes.

Poste 17 : je passe devant dans la remontée, on remonte la ravine après quelques hésitations et on arrive au poste très fatigués. La fin est cependant proche.

Poste 18 : je distance un peu mon collègue dans la fin de la remontée mais le relief, cartographié bizarrement, m'amène un peu à côté du poste, même si je n'y laisse que quelques secondes.

Poste 19 : mal centré, le rond laisse entendre que le poste est sur le chemin, alors qu'il est au fond de la ravine la plus au nord. Même si je suis un peu surpris, je le trouve facilement.

Poste 20 : dernier poste, je suis soulagé de le trouver et je sais que j'ai fait une excellente performance.

Place	Nom	Licence	Catégorie	Club	Temps	CN à J-60	Points
1	BATTISTA Clement	17545	H21	3308NA	0:32:22	7770	8198
2	ZANATTA Clotaire	17008	H40	1705NA	0:36:40	6981	7236
3	VASQUEZ Dorian	16872	H21	4012NA	0:39:22	6210	6740
4	BARRIERE Matthieu	29440	H40	3319NA	0:40:56	6755	6482
5	TASTET Xavier	23572	H40	4012NA	0:42:49	6768	6197
6	TALON Julien	15470	H21	3308NA	0:43:43	5566	6069
7	PAULY Alexis	18148	H50	1705NA	0:45:11	6496	5872
8	LEFUMAT Thomas	24053	H40	3319NA	0:45:48	5843	5793
9	PEYRON Maxime	36099	H21	3319NA	0:46:59	6341	5647
10	VALENTIN Denis	21421	H45	4709NA	0:47:53	6487	5541
11	PARZYCH Mickael	955	H40	3319NA	0:48:15	6148	5499
12	LACHAUMETTE Philippe	21000	H50	6503OC	0:56:33	0	4692
13	LAGENEBRE Ludovic	38245	H40	4012NA	1:05:19		4062

Bilan : ma meilleure course de ce début d'année sur un terrain où je me sais à l'aise autant physiquement que techniquement. Avec très peu de déchet technique (ma seule vraie grosse erreur est à la 3, mais je perds assez peu de temps) et une bonne forme physique sur un format qui me convient, je réalise une performance très honorable. L'écart avec mes principaux concurrents est important, et, même si mon chrono est perfectible d'environ 1 minute, je suis tout à fait satisfait.