



## Fressinature 2013



C'est devenu un classique, pour ma 3eme participation à la Fressinature, je sens que je vais bien m'amuser. Avec la pluie de la veille, je discute au départ avec le motard ouvreur du 15km, Fred, un collègue de travail. « *C'est un peu gras, mais superficiel, ca devrait aller. Mais attention aux cailloux, ils sont glissants, faudra faire gaffe dans les descentes* ». Ok, le conseil est pris, il s'avérera très judicieux car c'est exactement la réalité du terrain. Bref, aujourd'hui je cours en trail, j'ai pas peur de la boue.

Tiens, Vanessa nous rejoint, c'est cool ! Avec ce temps, les spectateurs sont rares et sacrément motivés. D'autres 12-14 sont aussi là : Nico, les hommes forts du moment Hugues et Luc, et aussi Hervé, Véronique, Francine, et les autres que je n'ai pas vu (prêt de 900 participant, énorme !)

Au départ, comme d'hab je suis super mal placé. A papoter avec les connaissances, à dire bonjour, je me retrouve loin et en plus coincé. Pour faciliter les choses, Mous met la pression : faut partir vite pour ne pas être bloqué au premier pont. Il fallait comprendre « partez plus vite que les autres », mais le peloton n'a pas entendu ca, tout le monde part vite ! Au coup de pistolet, impossible de m'insérer ! Enfin, au bout de bien 20s, je passe la ligne. Va falloir cravacher maintenant... Et c'est ainsi que c'est parti vite : premier kilo en 4'10, et comme ca jusqu'au premier pont. Quelques triathletes se jetent à l'eau, bien au dessus du genou, moi je préfère faire l'équilibriste et sortir tranquillement. Pas d'objectif de chrono ici : je vais monter les côtes au train et travailler les relances au sommet.

A la séparation 15 km/7 km, je récupère Nico : heureux d'être là, et moi content de le voir galoper et de pouvoir échanger quelques mots. Je vais le revoir à nouveau au premier ravito, un verre d'eau à la main (si, ca lui arrive) en train de discuter avec les bénévoles, mais ce sera une des dernières fois. Moi je tiens mon plan de départ. Et ca marche plutôt bien : j'arrive au 8eme sans problème, ou je passe une féminine. Elle a déjà ses gardes du corps, et ne va pas s'accrocher.



Comme souvent, je cours seul, je rattrape des petits groupes que je passe. Au 12eme je commence à fatiguer un peu, car finalement les kilo s'enchainent assez vite à jouer comme ca : entre 12km/h et pratiquement 14 km/h sur le plat ou les descentes. Jusque là les jambes ont bien répondu, mais le côté ludique ca consomme de l'énergie !! Heureusement je sais que les derniers passages sous les arbres vont être cool et je vais me régaler.

Ca nous mène comme ça à la dernière côte : mon pote le motard est là, en bas, comme chaque année. Il m'accompagne les 2/3 de la côte, en faisant un interview de la course. C'est super sympa, mais c'est que je fatigue moi m'sieur ! Quand il me laisse, je n'ai plus d'air, à parler ca m'a presque asphyxié ☺ Mais bon, je suis là pour bosser et je suis mon plan initial une dernière fois : nouvelle relance (pas fulgurante... c'est surtout une impression à ce stade), salut à Vincent Omer qui décroasse (il habite le même village que moi, on se croise parfois en courant), puis à Vincent Grimmiaux un peu plus loin (il est marqué, c'est pas habituel) et enfin Vanessa en reportage photo, sous la pluie.

Résultat : à ma montre, 15.2 km et 1h09'50", soit 4'36 / km ca fait du 13 km/h. Classé 70 / 522. De mémoire c'est mon meilleur temps ici, mais j'ai aussi vu que j'avais encore du travail à faire pour les gendarmes. En tout cas, c'est sympa. Une petite bière avec le motard, et je vais me changer. Rien au tirage au sort, faut vraiment pas avoir de bol avec tous les lots ! Mais bon je ne suis pas venu là pour ca ☺ Merci à l'équipe de Mous, c'était cool, je reviendrai encore.

Et clin d'œil : classement pas équipe au temps, les 12-14 sont sur la seconde marche : Luc, Hugues, Hervé, Christophe. \* Bon pas de récompense, car Hugues n'était pas là, il fallait être au complet... Mais pour se faire pardonner, il nous invite à un barbecue, ca c'est cool. Merci Hugues ☺

\* Le texte qui suit n'est pas tout à fait vrai...