



J'ai quitté le stade en compagnie de Jacques et de Vincent qui semble avoir sauté le ravito.



De l'autre côté de la route, Dominique, finissait son 9 km en 55 min 32.

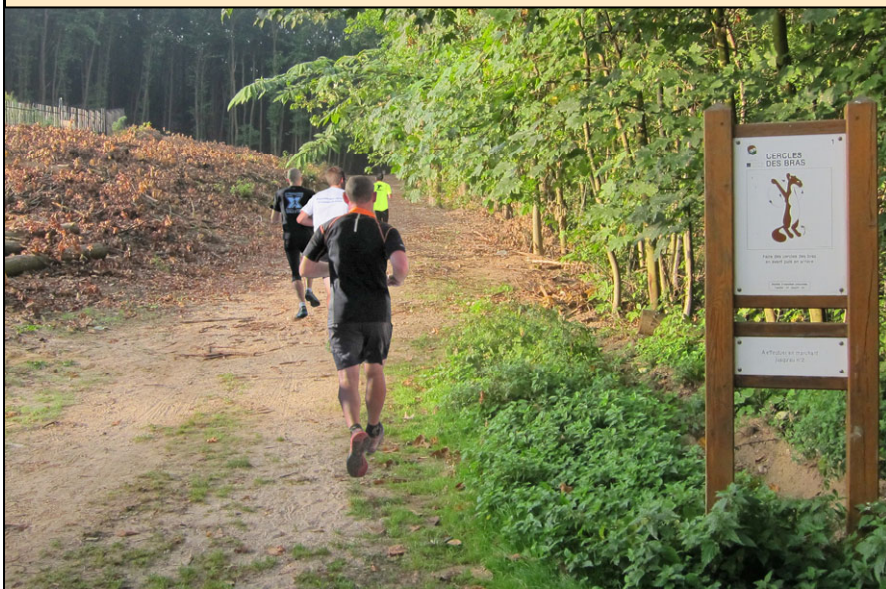


Sébastien nous a rejoints à la sortie du complexe au moment où, Philippe y entrait.

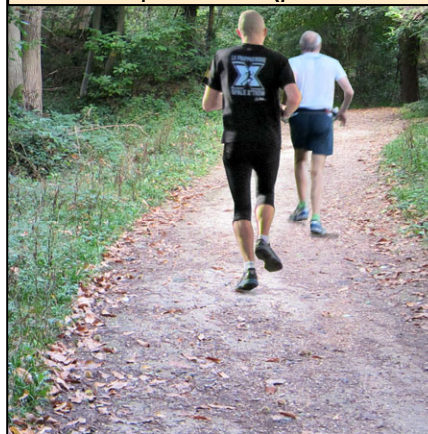
Oh JF ! Je m'arrête là. Je sens que se serait imprudent de faire le second tour à une semaine des Aiguilles Rouges.



J'ai débuté la première montée du second tour dans la foulée de Simon-Bounkeu, Jacques, Vincent et Sébastien.

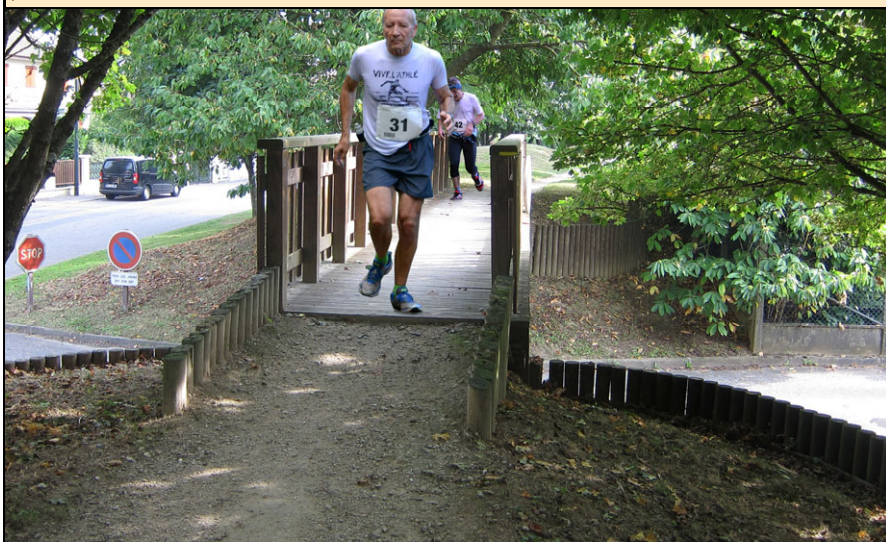


Aie ! Ils m'ont tous largué. Tout en haut, Guy (1h40) s'est même ajouté à la longue liste des meilleurs que moi du jour en côte.



Ce cher Guy que j'avais pourtant laissé loin derrière moi au bas de la dernière descente du premier tour.

J'ai serré les dents et me suis contraint à ne plus prendre de photos jusqu'à ce que j'aie rattrapé l'homme au haut blanc et au large short gris. Je n'étais plus qu'à quelques pas derrière lui au passage du petit pont de bois, au bout de la rue Millet.



Tu prends toujours des photos des gars avec lesquels tu te bagarres en course ?



J'ai rejoint Guy dans la difficile sente que le parcours du second tour nous a fait suivre pour traverser le haut du bois Persan.

Descente le long de l'autoroute. Je n'ai pas creusé un grand écart avec Guy mais un jeune larron, venu du diable vauvert, nous a vite largués, vite fait, tous les deux.



Il s'agissait de Pascal (1h41). Il est parti très lentement dans ce trail pour finir en boulet de canon.

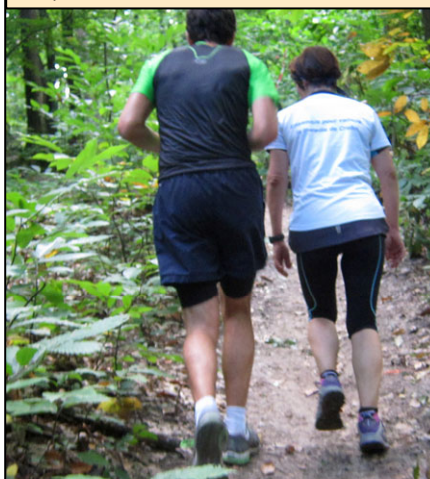


Dans la clairière d'où part la seconde et dernière montée de chaque tour, je n'avais que 20 pas d'avance sur Guy.



Il les a repris avant même le passage sous la voie rapide.

Je pensais bien monter et...

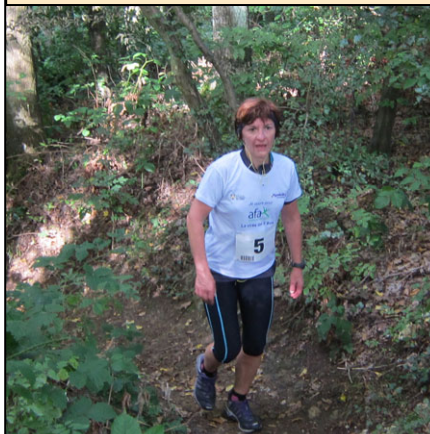


...pourtant 2 autres coureurs m'ont aussi dépassé : Laurence que je n'avais pas vue depuis 30 minutes et le jeune Pierre (1h38) qui a fini le trail au sprint.

Le parcours nous a fait grimper au plus court sur un sentier plus raide qu'au premier tour. Je le connais bien : je m'y m'entraîne aux courses de montagne avec mes bâtons. Merci Robert pour tes encouragements.

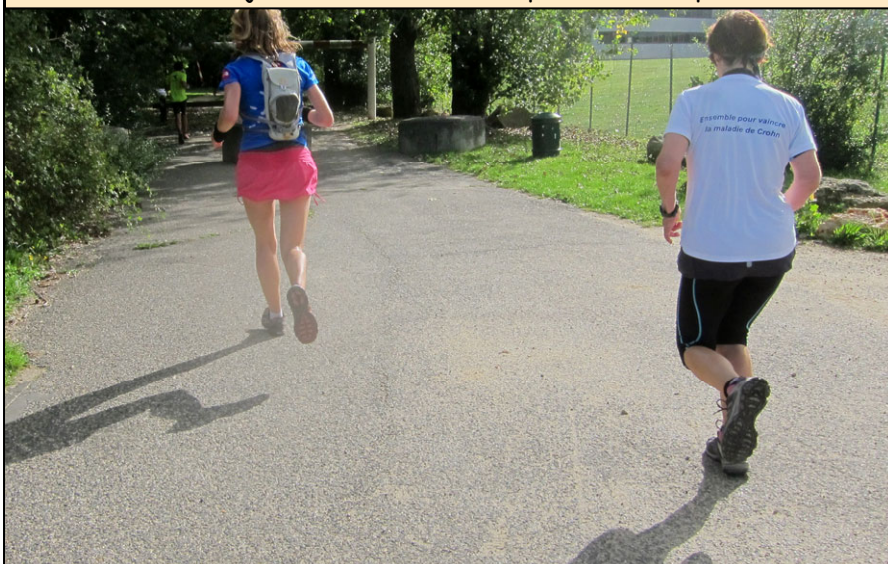


Il fallait bien montrer à Laurence que ce qu'avait dit Robert était vrai. Je l'ai donc redoublée dans le raidillon le plus pentu qui termine la montée.



Je l'ai même attendue quelques secondes en haut pour la prendre en photo. Pas sérieux Abuel JF !

Je suivais tranquillement Laurence le long de la rue Millet, quand à l'entrée du bois, la jeune Sabine nous a dépassés en coup de vent.



Laurence s'est accrochée à la gazelle et m'a aussitôt lâché.

Alice a photographié le côté face de la scène. Dans l'élan, les 2 filles ont aussi avalé Simon-Bounkeu.



Photo Alice.

Faute d'avoir une bonne allure, j'avais pourtant fière allure.



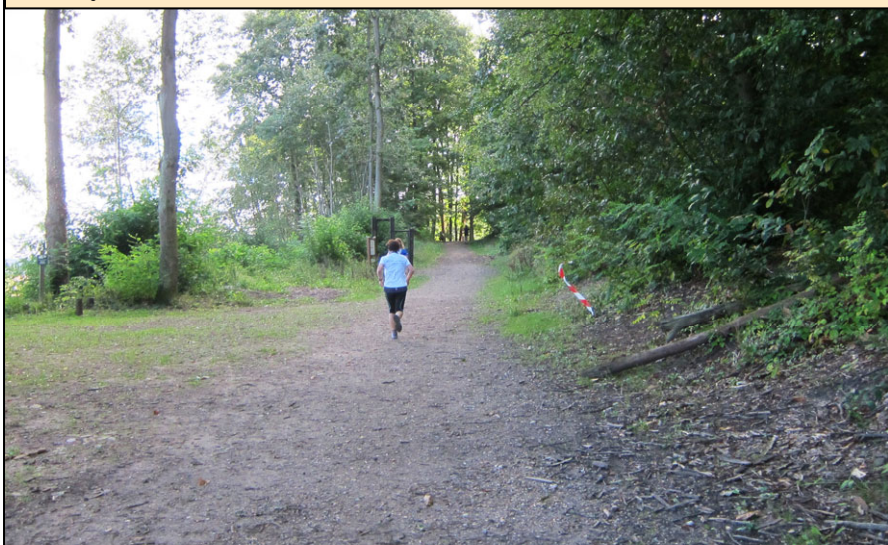
Photo Alice.

Pas pris de photos dans la descente, beaucoup plus technique, qu'au premier tour : j'essayais de rejoindre les 2 filles. Je n'ai pu leur reprendre que 10 pas, la moitié du retard que j'avais en haut sur elles.



Photo David François.

La même scène vue de dos. Sabine est cachée par Laurence. Tout là-bas on devine à gauche du coureur, accroupi, David François qui a pris en photos tous les coureurs terminant le second avec son superbe téléobjectif.



J'avais beau faire, je ne revenais pas sur les filles.



Photo David François.

Papy macho croyait à tort qu'il ne verrait plus de fille le dépasser. Derrière lui Elisabeth se préparait à le doubler à l'entrée du stade.



Photo David François.

Mon arrivée, dans les pas d'Elisabeth.



J'ai quand même terminé 3^{ème} des papys en 1h42min25s. 3 minutes de plus qu'en 2011, 10 minutes de plus qu'en 2010 et 15 minutes de plus qu'en 2009. Je ne m'améliore pas !

J'ai retrouvé Guy en grande conversation avec Philippe. Ils parlaient du grand trail que Philippe courait déjà dans sa tête.

Ma préparation est fondée sur la marche. Est-ce que ce sera suffisant ?

J'ai surtout l'expérience des courses vertes et des semis en région parisienne.



Il y eu ensuite la course des enfants dont l'enthousiasme fit plaisir à voir. Le jeune 426 survola l'épreuve des « grands ».



Photo David François.

Le podium « scratch » des dames du 17 km: Syveline, Patricia et Karine.



Photo Alice.

Toutes ont fait moins de 1h30, il va sans dire que je n'avais pas les moyens de courir avec elles.

Le podium des gars du 17 km: Théo, Rachid et Bastien.



Photo Alice.

Notre région vient d'hériter d'un sympathique champion au grand avenir, Théo d'Anger, étudiant en STAPS. Même pas 18 ans.

Les jeunes dames: Sabine et Céline, manquaient Marie partie et Karine 3^{ème} au « scratch ».



Photo Alice.

On a vu que j'avais eu la joie de courir avec elles.

Les dames V1: Laurence et Elisabeth.



Photo Alice.

Manquaient Syveline et Patricia 1^{ère} et 2^{ème} au « scratch »

Podium V3 du 17 km: Alain et Abuel JF. Manque le vainqueur: Abdesslam.



Photo Alice.

Podium V4 du 9 km.



Photo Alice.

Jean-François, notre exemple.

Podium V1 du 9 km: Eric et Remi. Manque Stéphane.



Photo Alice.

J'ose féliciter tous les joyeux traileurs, rapides et moins rapides, grands et petits, jeunes et moins jeunes, venus affronter les difficiles et beaux chemins du bois des Gelles et du bois Persan. Je présente des félicitations particulières, au jeune vainqueur, Théo (1h13) pour sa performance. Je présente mes chaleureux remerciements à mes compagnons de course, ceux que je n'ai fait qu'entrevoir et ceux que j'ai longuement fréquenté, pour leur sourires et les belles bagarres qu'ils m'ont proposés. Ce sont, dans l'ordre de passage devant l'objectif de mon appareil photo : Jacques, Jean-Jacques, Michel, Arnaud, Joël, Claude, Marie, Céline, Jérémy, Laurence, Yann, Vincent, Philippe, Sébastien, Simon-Bouneku, Guy, Pascal, Pierre, Sabine et Elisabeth.



Photo Alice.

Merci aux coureurs de l'Yvette pour la belle organisation.

Merci aux gens des ravitos.



Merci aux baliseurs et aux débaliseurs.



Photo Alice.

Merci aux 2 photographes.



Photo David François.

Merci au grand Olivier.



Longue vie à
la Virée des Deux Bois.

(Atomic) Abuel JF,
Les Ulis, le 1er octobre 2013