

ÉVADEZ-VOUS FAITES LE PLEIN D'AIR PU

ESPRIT **Trail**

N°46
mars/avril 12



ENTRAÎNEMENT

Pour progresser
un coach, pourquoi pas

PLANS D'ENTRAÎNEMENT
PRÉPAREZ LES GENDARMS
ET VOLEURS DE TENDONS
5, 10, 32 OU 65

Comment préparer
une course
de montagne

RECONNAISSANCE
Le Grand Trail
du Limousin

FORME
Tour savoir pour bien utiliser
les poudres de protéines

SAN
UNE PRISE DE SANTE
pour quoi faire

ITINÉRAIRE
ALPILLES, évasion sur
les Sentiers de Tartarin

TRAIL
TRAIL BLANC DE SERRE CHEVAL
DODO T
TRAIL DE NOËL D'OLLIOU
DRAVES BLANC
HIVERNAT
PRAZSKA ST
CARROS DE
TRAIL DE NOËL AUX SA
TRANS

IRMA L 15211 - 46 - F: 5,50 € - RD

Esprit Trail N° 46 - mars/avril 2012 - 5,50€
DOM : 6,50€ - CB : 9,75€ - CAN : 6,99 \$ cad - MAR : 60 mad
POL/S : 950 CFP - NCAL/S : 900 CFP

Prazska Stovka

Une pinte de bière et quelques chips ?

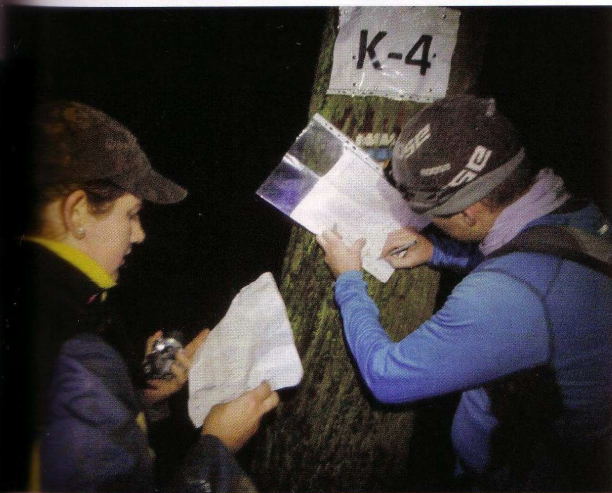
C'EST DÉCIDÉ, L'AN PROCHAIN, JE FAIS L'UTMB! LE PROBLÈME C'EST QU'IL FAUT AVOIR 5 POINTS POUR PARTICIPER ET JE N'EN AI QUE 2... SUR LA FIN DE L'ANNÉE 2011, JE NE TROUVE QUE DEUX COURSES QUI POURRAIENT ME DONNER LES 3 POINTS NÉCESSAIRES À LA QUALIFICATION UTMB : 110KM À PRAGUE DANS LE FROID ET LA NEIGE (IL FAISAIT -10°C EN 2010), OU 133KM EN MARTINIQUE AU SOLEIL AVEC L'EAU CHAUDE DES CARAÏBES. VOUS AURIEZ CHOISI QUOI ? LA TRANSMARTINIQUE ? DÉJÀ FAIT ! ET PUIS À L'UTMB, LES TEMPÉRATURES EN ALTITUDE SONT PLUS PROCHE DE CELLES DE PRAGUE EN HIVER, QUE DE CELLES DE LA MARTINIQUE EN ÉTÉ...

Texte et photos de Fabrice Cifré



FIGHE TECHNIQUE DE LA PRAZSKA STOVKA

- Trail de 110km et 3 900m +
- Départ le 2 décembre à 23h
- Temps limite de course : 32 heures
- Courtes mais nombreuses montées de 100 à 300m
- Nombreuses autres distances possibles : 59km, 30km, 17km
- Pas de règlement
- Pas de matériel obligatoire
- Pas de certificat médical à présenter
- Pas de dossard (on reçoit juste un RoadBook qu'il faut faire tamponner lors des contrôles)
- Pas d'assistance « rapatriement » en cas d'abandon
- Pas d'assistance médicale
- Aucun document à signer
- Pas de ballsage spécifique sur la course, mais des peintures sur les arbres type chemins de GR
- Course qualificative pour l'UTMB (3 points)
- Inscription à la course sur place uniquement, au 1^{er} étage de la « brasserie de l'Ours » à Beroun
- Prix d'inscription : 8€



Uendredi 2 décembre. Top départ à Prague ! Je prends le train avec Jacques à la gare de Smirov, direction la Brasserie de l'ours à Beroun. L'endroit fait peur... la brasserie est située en plein milieu d'une casse auto. Deux heures avant le départ, on est installé à une table, tout le monde est en train de boire des bières (50cl). Du coup, on en prend une aussi, mais une seule pour deux parce qu'on n'est pas habitués. On prend aussi une soupe pour repas. 22h30, 30mn avant le départ, la file d'attente est encore longue pour accéder au bureau d'enregistrement. On est persuadé que la course sera retardée d'au moins 30 minutes parce qu'il y a encore plein de coureurs comme nous qui ne sont pas inscrits. J'en profite pour strapper la cheville à laquelle je me suis fait une entorse dans un trail nocturne trois semaines plus tôt, et qui m'a mis au repos forcé depuis. Dans la foule, on sympathise avec Milan (Suisse), il nous dit qu'il vise 14h de course et qu'on peut prendre le départ de la course ensemble. 22h45 : On se met dans la queue pour l'inscription avec Jacques, au pied d'un escalier qui monte à l'étage, on paie 200 couronnes tchèques (8€) et on reçoit une feuille A4 en guise de RoadBook. 23h05 : On redescend dans la brasserie, il n'y a quasiment plus personne. On sort alors pour déposer nos affaires dans un camion pour acheminement vers l'arrivée.

Mais ils sont où les coureurs ?

Ben ils sont partis les coureurs... No stress, on aura le temps de les rattraper sur 110km... Milan est encore là, il nous attend ! Vraiment sympa ce gars ! Je jette ma valise dans le camion, puisque j'ai prévu de filer à l'aéroport directement après la course pour

rentrer sur Paris. Jacques arrive à son tour et on prend le départ un peu « à l'arrache ». Je n'ai même pas eu le temps de vérifier/trier mon sac et je pars avec tout un tas de choses inutiles : ciseaux, gros tubes de crèmes, barres de céréales en surnombre, etc. Au bout de 500m, on dépasse des coureurs déjà en train de marcher... Cette course est vraiment étrange depuis le début. En fait, le temps limite (32h) est calculé pour que de bons randonneurs puissent faire toute la course en marchant. Il paraît qu'il y a

Les « points de contrôle » sont indiqués par des feuilles A4 placardées sur les arbres avec l'indication « K »

de superbes paysages en début de parcours, mais comme c'est la nuit, on ne voit rien... Vers 1h du matin, on passe devant le château de Karlstejn, qu'on ne verra pas non plus car il n'est éclairé que jusqu'à minuit. Les « points de contrôle » (balises à pointer) sont indiqués par des feuilles A4 placardées sur les arbres avec l'indication « K ». On y trouve un feutre de couleur placé dans une poche plastique, elle aussi placardée sur l'arbre, et on doit faire une croix sur notre RoadBook pour prouver que l'on est bien passé par ce point.

Lorsqu'on passe dans les restaurants du parcours, on reçoit un tampon

Dans les descentes je trotte légèrement, mais je freine beaucoup de peur de me tordre la cheville. Dans les montées je marche, parce qu'avec 3 semaines d'arrêt suite à l'entorse, je n'ai pas assez d'entraînement. Milan le Suisse nous a maintenant quittés. Il avait téléchargé le parcours sur sa montre GPS et nous a bien aidés depuis le début pour trouver le chemin ! Normalement, on ne devait pas avoir de ravitaillements avant le 50^e km, mais finalement, on en trouvera trois avant d'y arriver. C'est sympa les ravitaillements tchèques : on a le choix entre bière ou thé. Le parcours est très roulant



en dehors des montées/descentes en forêt. Il y a de nombreuses portions de routes goudronnées. Vers 3h du matin, Jacques a un petit coup de fatigue et je le « tire » pour continuer à courir. Vers 5h du matin ça s'inverse : je commence à m'endormir, je profite même des passages sur route pour fermer les yeux alternativement, voire parfois les 2 en même temps mais dans ce cas la trajectoire n'est plus très droite... Juste avant le lever du soleil, la température chute toujours, alors en plus de la fatigue, je commence à avoir froid, mais je sais qu'il faut tenir jusqu'aux premiers rayons de lumière, car le moral revient à ce moment là.

Le RoadBook dit de suivre des flèches jaunes ou blanches...

Mais il arrive parfois à une intersection, qu'il y ait trois chemins avec la même couleur... Après avoir fait plusieurs fois fausse route, on adopte la stratégie de suivre les tchèques en leur collant aux baskets. Et s'il y en a un qui s'arrête pour faire une pause, on attend le suivant pour repartir avec lui. Il n'y a pas d'autre solution, car on n'a pas de

Pražská Stovka

BIENVENUE DANS UN AUTRE MONDE !

L'organisation est totalement déstabilisante pour tout coureur habitué aux trails en France : il n'y a quasiment aucune information disponible sur le déroulement de la course pour se préparer avant le départ. Sur le parcours, il n'y a pas de balisage. On reçoit un RoadBook sur une page A4 avec des indications de couleurs à suivre et quelques informations complémentaires en tchèque non traduites en anglais. J'ai fait la course avec un autre français, Jacques, et on était particulièrement énervé par l'organisation (on a loupé le départ, on s'est perdu plusieurs fois, etc.). Mais en consultant le forum de discussion après la course, on s'aperçoit que tout le monde est content. Tous les coureurs félicitent les organisateurs en les couvrant d'éloges. Il faut donc relativiser et se dire que c'est simplement une différence de culture ! Tout ce que nous (français) avons trouvé « anormal » sur cette course semble totalement satisfaisant aux tchèques. Il faut donc s'adapter comme on peut...



GPS ni de carte. Cela n'était pas demandé par les organisateurs, mais si on revient on prendra tout ! Samedi 7h du matin, on arrive au premier « ravitaillement brasserie ». 8 heures de course pour faire la moitié du parcours, c'est pas mal. En continuant comme ça, on doit pouvoir boucler la course en 18h, en tenant compte du cumul de fatigue. A ce point de ravitaillement, on a droit à une soupe et à un bout de pain. Les tchèques prennent aussi une bière en accompagnement, mais avec Jacques on ne s'y risque pas. Jacques change de vêtements pendant que je fais une micro sieste réparatrice de 5 minutes. On a dû s'arrêter 20 minutes environ et hop, il faut repartir. Le jour s'est levé et on longe maintenant le fleuve Vltava. Superbe paysage avec un prime un « single track » dans lequel on se lance avec bonheur !

Km 74 : Ravitaillement, restaurant et pointage

Ici, si vous voulez de l'eau pour remplir le camel bag, il faut l'acheter au bar, c'était précisé sur le site de la course. Comme à chaque fois, quelques tchèques attaquent à la bière, en prenant une pinte bien sûr ! On ne s'attarde pas trop et on ne prend rien car on a encore assez de réserves. A la balise K12, on a une vue splendide sur le fleuve Vltava, mais la plupart du temps on court en forêt, en remuant des tas de feuilles dans les montées et descentes, tout en croisant de nombreux cours d'eau, ponts de bois, etc. Une petite fringale avant d'arriver au ravitaillement suivant : Jacques s'arrête dans une baraque à frites, pour acheter un paquet de chips, quelques biscuits et boissons. Km 81, on arrive au restaurant-ravitaillement de Pikovice et ici encore, on a droit à une bonne soupe avec du pain. C'est le top ! En complément, on peut toujours prendre une bière bien entendu. Certains coureurs commandent des plats énormes de jarret de porc avec des pommes de terre...Ca a l'air appétissant, mais comment repartir après ça ?

18. PRAŽSKÁ STOVKA		18. PRAŽSKÁ STOVKA	
Kontakt na pořadatele: 724 276 313		www.prazska-stovka.cz	
číslo	jméno	číslo	jméno
101	BRUNO	101	BRUNO
102	BRUNO	102	BRUNO
103	BRUNO	103	BRUNO
104	BRUNO	104	BRUNO
105	BRUNO	105	BRUNO
106	BRUNO	106	BRUNO
107	BRUNO	107	BRUNO
108	BRUNO	108	BRUNO
109	BRUNO	109	BRUNO
110	BRUNO	110	BRUNO
111	BRUNO	111	BRUNO
112	BRUNO	112	BRUNO
113	BRUNO	113	BRUNO
114	BRUNO	114	BRUNO
115	BRUNO	115	BRUNO
116	BRUNO	116	BRUNO
117	BRUNO	117	BRUNO
118	BRUNO	118	BRUNO
119	BRUNO	119	BRUNO
120	BRUNO	120	BRUNO
121	BRUNO	121	BRUNO
122	BRUNO	122	BRUNO
123	BRUNO	123	BRUNO
124	BRUNO	124	BRUNO
125	BRUNO	125	BRUNO
126	BRUNO	126	BRUNO
127	BRUNO	127	BRUNO
128	BRUNO	128	BRUNO
129	BRUNO	129	BRUNO
130	BRUNO	130	BRUNO
131	BRUNO	131	BRUNO
132	BRUNO	132	BRUNO
133	BRUNO	133	BRUNO
134	BRUNO	134	BRUNO
135	BRUNO	135	BRUNO
136	BRUNO	136	BRUNO
137	BRUNO	137	BRUNO
138	BRUNO	138	BRUNO
139	BRUNO	139	BRUNO
140	BRUNO	140	BRUNO
141	BRUNO	141	BRUNO
142	BRUNO	142	BRUNO
143	BRUNO	143	BRUNO
144	BRUNO	144	BRUNO
145	BRUNO	145	BRUNO
146	BRUNO	146	BRUNO
147	BRUNO	147	BRUNO
148	BRUNO	148	BRUNO
149	BRUNO	149	BRUNO
150	BRUNO	150	BRUNO
151	BRUNO	151	BRUNO
152	BRUNO	152	BRUNO
153	BRUNO	153	BRUNO
154	BRUNO	154	BRUNO
155	BRUNO	155	BRUNO
156	BRUNO	156	BRUNO
157	BRUNO	157	BRUNO
158	BRUNO	158	BRUNO
159	BRUNO	159	BRUNO
160	BRUNO	160	BRUNO
161	BRUNO	161	BRUNO
162	BRUNO	162	BRUNO
163	BRUNO	163	BRUNO
164	BRUNO	164	BRUNO
165	BRUNO	165	BRUNO
166	BRUNO	166	BRUNO
167	BRUNO	167	BRUNO
168	BRUNO	168	BRUNO
169	BRUNO	169	BRUNO
170	BRUNO	170	BRUNO
171	BRUNO	171	BRUNO
172	BRUNO	172	BRUNO
173	BRUNO	173	BRUNO
174	BRUNO	174	BRUNO
175	BRUNO	175	BRUNO
176	BRUNO	176	BRUNO
177	BRUNO	177	BRUNO
178	BRUNO	178	BRUNO
179	BRUNO	179	BRUNO
180	BRUNO	180	BRUNO
181	BRUNO	181	BRUNO
182	BRUNO	182	BRUNO
183	BRUNO	183	BRUNO
184	BRUNO	184	BRUNO
185	BRUNO	185	BRUNO
186	BRUNO	186	BRUNO
187	BRUNO	187	BRUNO
188	BRUNO	188	BRUNO
189	BRUNO	189	BRUNO
190	BRUNO	190	BRUNO
191	BRUNO	191	BRUNO
192	BRUNO	192	BRUNO
193	BRUNO	193	BRUNO
194	BRUNO	194	BRUNO
195	BRUNO	195	BRUNO
196	BRUNO	196	BRUNO
197	BRUNO	197	BRUNO
198	BRUNO	198	BRUNO
199	BRUNO	199	BRUNO
200	BRUNO	200	BRUNO

En sortant du restaurant, le Road Book dit de suivre les flèches vertes

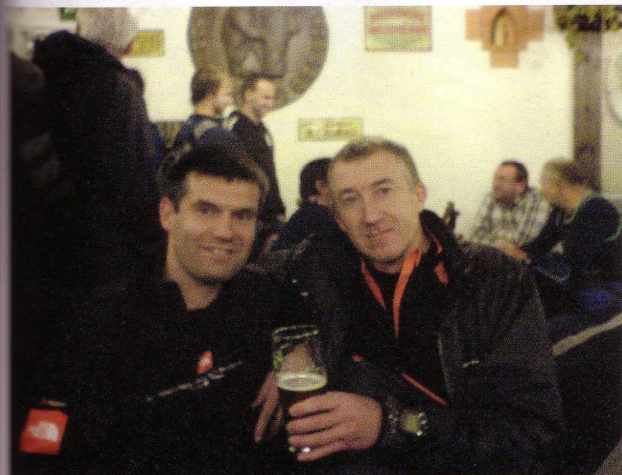
On tourne un peu et on trouve le balisage vert qui part vers la droite. On croise une passante avec des enfants et on lui demande en anglais si c'est bien par là, si elle a vu passer les autres coureurs. Elle nous dit que c'est la bonne direction, nous voilà rassurés pour la route. Prochaine indication : balise dans 4km. Au croisement de la première route, on aperçoit trois coureurs qui partent à droite alors que les flèches vertes disent d'aller tout droit... Curieux. On commence à s'interroger mais comme il y a plusieurs courses avec différentes distances, peut-être qu'ils n'ont pas la même route que nous ? Nous, on a bien nos flèches vertes. Arrivé sur le fleuve Vltava, on croise encore une personne qui nous dit que les coureurs sont bien passés par là et qu'il faut traverser le pont. Mais ça fait plus d'une heure qu'on marche, on aurait dû tomber sur la balise depuis un moment déjà. A ce moment-là, on sent bien qu'on est complètement perdu. On n'a pas de carte, pas de GPS, on n'a aucun moyen de savoir où se trouve le parcours, et aucune chance non plus de retomber sur la balise qui doit être maintenant loin derrière nous. Ce qui veut dire que même si on retrouve le chemin, on sera éliminé de la course pour avoir manqué une balise.

Je commence à songer sérieusement à arrêter la course...

Car sans carte ni GPS, je ne vois pas comment on va pouvoir s'en sortir. Mais même si on arrête la course, je ne vois pas non plus comment on va retourner sur Prague... C'est samedi, on ne voit aucun bus, on est dans un petit village, il y a peu de voitures qui passent. Je sens que la nuit va être longue... Et quand tout semblait perdu, un ange est apparu ! Vous y croyez aux anges ? On aborde un gars qui arrive sur un VTT. Il est



Cette course est un trail convivial en toute simplicité, qui s'apprécie d'autant plus que les trails des grandes villes en France deviennent chers et commerciaux...



tchèque, il parle couramment français, anglais et allemand, et il descend de la colline où il a vu passer les coureurs ! Il nous dit que les coureurs sont au sud-est, il faut remonter en haut de la colline que l'on vient juste de monter et de redescendre. Ensuite il faut marcher un moment tout droit vers « Petrov ». Sinon en regardant notre Road Book, il dit qu'on peut aller au nord-est et qu'on devrait rejoindre les coureurs un peu plus loin. On prend cette option et on verra plus loin comment on se situe par rapport à la balise que l'on cherche. Au bout de 20 minutes, on retrouve les coureurs avec soulagement. Ils nous disent qu'ils ont passé la balise à environ 5km. Nous voilà donc parti à contre sens de la course pour aller pointer cette fameuse balise ! Un peu plus loin, on s'est à nouveau perdu, mais cette fois on a fait demi-tour rapidement ! On a ensuite attendu l'arrivée de marcheurs tchèques qu'on n'a plus lâchés jusqu'au ravitaillement suivant.

À km 95, on arrive au restaurant-ravitaillement de Vrane Vitava

On s'installe à une table avec Jacques dans ce petit snack-bar et on commande de quoi se restaurer. Pour moi : mini sandwich + croque monsieur + coca + eau (2,50€ en tout). Les coureurs tchèques que l'on suivait en arrivant repartent déjà, mais je ne suis pas prêt pour repartir avec eux. Il faut que je recharge le camel bag et que je sorte les sur-gants pour ne pas avoir froid aux mains. On quitte donc le restaurant seuls avec Jacques. Le Road Book dit de suivre les flèches noires. Mais il n'y a pas de flèches noires... D'autres coureurs arrivent, ils cherchent aussi les signes qu'on ne trouvera jamais. Finalement Martina nous rejoint. Elle est tchèque mais parle français, et elle a une carte IGN avec elle ! Ça ne nous empêche pas de tourner en rond un moment et de faire des aller/retour dans de mauvaises directions, mais on finit par trouver le parcours... balisé en rouge ! Martina marche vite et on n'arrive pas à la suivre dans les montées. On continue seuls mais rapidement les signes disparaissent. Alors pour éviter de se reperdre, on décide de faire demi-tour en allant à la rencontre d'autres coureurs. Deux personnes arrivent avec un chien. Ils font toute la course avec leur chien en marchant, mais ils ne vont pas très vite alors on poursuit seuls. Il ne reste que 10km, mais il y a encore trois belles collines à passer. Arrivé à Karovské, un habitant nous fait des signes, en montrant la droite pour la suite du parcours. On lui demande en anglais s'il a vu passer des coureurs et là il nous dit : « Oui oui, allez à gauche vers la gare. » Alors gauche ou droite ?

Le Road Book dit de suivre les flèches blanches, mais il y en a qui partent dans les deux sens...

Après réflexion, je me dis que l'habitant ne devait pas imaginer qu'il y ait des étrangers sur cette course et en pensant qu'on était des touristes égarés, il a voulu nous envoyer vers la gare à l'opposé du trajet de la course. Une fois de plus, ça confirme qu'il ne faut pas écouter les passants. Sur cette portion, on a eu la chance d'être rattrapés par un coureur tchèque qui avait une montre GPS avec le parcours, sinon on n'aurait jamais pu aller plus loin ! Le Road Book dit de suivre les flèches blanches, mais il n'y en a aucune ! Elles sont jaunes jusqu'à Pod

Hradistem, puis bleues jusqu'à Halkuv pom. Bref pendant plus de 4km, le Road Book donne des indications fausses. On suit le thème en surveillant les signes, et ne voyant rien qui colle au Road Book, je rumine en me disant qu'on est encore en train de se perdre... Et puis miracle, les flèches blanches apparaissent un peu plus loin. J'arrive enfin à l'école de Prague/Modrany avec Jacques, dimanche à 00h35. On a fait toute la course ensemble et on termine 108^e en 25h35, en ayant marché sur plus de 50% du parcours et en ayant fait 132km au lieu de 110. Il y avait plus de 300 coureurs au départ et 171 à l'arrivée. En récompense de finir, on reçoit un diplôme et un badge et les 3 points qualificatifs pour l'UTMB sont validés !

Le mot de la fin...

En réaction à chaud, à l'arrivée, j'étais plutôt déçu de la course, parce qu'on s'est beaucoup perdu, parce qu'il y a beaucoup de portions de bitume et parce qu'une forêt reste une forêt qu'elle soit à Prague ou à Fontainebleau. En réaction à froid, l'objectif principal est atteint : terminer la course pour obtenir 3 points qualificatifs pour l'UTMB 2012. Pour les erreurs de parcours (22km de trop), certaines auraient pu être évitées avec un GPS, une carte ou une meilleure attention. Sans matériel d'orientation, c'était plus difficile car le Road Book ne comportait que les traductions des couleurs de flèches à suivre, mais pas les traductions des petites phrases qui indiquent dans quel sens il faut aller, ou s'il y a un point particulier, etc. Cependant, l'organisateur de la course, Olaf, nous a dit que ça sera traduit l'an prochain. En tant qu'étranger, on peut regretter que la course ne permette pas de rentrer plus au centre de Prague ou de passer de jour par des sites remarquables, mais il faut savoir apprécier tout ce que cette course offre : pas de règlement excessif, pas de pression de chronométrage, une très forte autonomie qui a ses inconvénients mais qui responsabilise les coureurs, des petits bistros en guise de points de ravitaillement. De la bière disponible à chaque arrêt ! Cette course est un trail convivial en toute simplicité, qui s'apprécie d'autant plus que les trails des grandes villes en France deviennent chers et commerciaux. Alors à ceux qui voudraient aller courir cette course pour une prochaine édition, prenez un GPS avec le tracé de la course et ça ne sera que du bonheur !



RÉSULTATS

Hommes	
1 Rostislav FILIPEC	14h26m
2 Zbynek CYPRA	14h26m
3 Jan ZEMANIK	14h26m
Femmes	
1 Bozena KOVACOVA	16h52m
2 Magda HOROVA	17h41m
3 Alena CERMANOVA	17h42m