

# LA PISTE JAUNE à LABRUGUIERE (81) du 24/10/2015

Récit de Benoit SENTOST (Afum Team Auterive)

Dernière épreuve du challenge Trails du Sud Ouest, c'est la Piste Jaune à Labruguière (81) avec 29km et 1.100m+

Alors qu'avec Romain, on a joué au chassé-croisé depuis le début du challenge pour les 2 premières places, on se retrouve à la finale (après 16 courses) dans une situation délicate car Benoît Galand est revenu très très fort sur nous avec 3 superbes performances (Auzat, Lacaune, Le Truel...). Après des calculs de savant, je dois terminer dans les 5 premiers si Benoît gagne cette épreuve.



On arrive sur place vers 13h. L'équipe Afum est là avec Céline, Romain, l'équipe photo et mes pitchouns... l'envie n'est pas énorme car ce départ à 14h ne m'enchanté pas. Bref je prends mon dossard, un petit bonjour à quelques têtes connues... et on se dirige avec le départ fictif. 13h40 départ derrière le camion du speaker vers le Domaine d'En Laure où le départ aura lieu. Finalement pour évacuer la pression, je pars avec la GoPro et je filme ce petit cortège. Arrivée au domaine, départ dans 15 minutes, le speaker interviewe les 4 favoris de l'épreuve (Galand, Thisse, Gros, Perrier), moi je ne suis juste que l'ami Sentost qui doit arriver en 5<sup>ème</sup> position... Derniers encouragements à Céline et Romain et le départ est donné.

Les premiers mètres sont un peu galère car il y a des balisages un peu partout et on part à droite, à gauche... finalement on sort du domaine par un petit chemin, et je mets la pression à Benoît. Je suis second pendant 2 kilomètres pour lui montrer que je suis là. On arrive à un petit hameau où la piste s'élève... les jambes se durcissent mais je dois gérer (il me faut juste finir 5<sup>ème</sup> au max). Je gère, je marche rapidement, Thisse me passe, je ne cherche pas suivre son rythme (ce n'est pas l'objectif), puis 1 autre coureur et enfin Lionel Gros (vainqueur de l'an passé). Il me passe et m'encourage. Enfin un passage plus plat où il me demande si le challenge est joué et là je lui réponds « non, car si Benoît gagne, je dois finir dans les 5ers ». Il m'encourage et me dit « Allez accroches toi, ça va le faire ». Je suis son bon rythme. Et on rentre sur le 3<sup>ème</sup> et je suis toujours 5<sup>ème</sup>. Enfin un gros mur descendant arrive. Je n'arrive pas à me lâcher mais si je perds la foulée de Lionel, je suis cuit. Bref, le bilan est vite fait, il est plus à l'aise que moi en descente et dans les murs, mais sur les sentiers roulants et faux plats montants je suis mieux.



Km10, je suis toujours bien dans son sillage, et je suis 4<sup>ème</sup>.

Sous les encouragements des Afum, je gère bien ma course. Enfin on prend une longue piste forestière, et je décide de faire le rythme. Un virage en épingle est là, et je profite pour regarder les écarts derrière, Sébastien Perrier est proche de nous, Romain et un autre sont à une centaine de mètres... bref rien n'est joué pour une 5<sup>ème</sup> place.

Il faut changer de rythme et surtout ne pas s'endormir. Lionel me fait toujours le rythme et on est bien tous les 2. Km14, ravito, on passe ensemble et on enchaîne les kilomètres... Enfin une grosse descente, je suis devant et en bas on rentre sur Guillaume Thisse, je suis très surpris de revenir sur lui car je le pensais loin devant. Je reste caler dans le sillage de Lionel et Guillaume suit de près. Toutefois, j'ai un peu le cul entre 2 chaises, dois je faire l'effort pour un podium sur Labruguière ??? et si j'explose, il ne faudrait pas perdre la victoire du challenge ???? Dans ma tête, c'est la victoire qui compte mais si les jambes répondent bien, j'essayerai tout ce qui est possible.

Je me calme et je suis le train. Une longue piste forestière se présente, je passe devant le trio, ça monte doucement et Guillaume me passe, Lionel a un peu de mal à rentrer mais il m'encourage pour que je prenne le sillage de Guillaume. Je suis dans le dur mais Guillaume aussi. On fait un petit moment ensemble, puis on rejoint le parcours du 12km où Benoît Sablayrolles est là. Dans le faux plat, je mets un bon rythme, Guillaume et Benoît s'accrochent.

Encore 7km avant l'arrivée, les jambes sont dures mais le mental est super bien. Puis une séparation des 2 parcours, se présente. Une descente raide et technique, et une remontée aussi raide... les jambes sont très lourdes et Guillaume semble plus facile, il me colle et je suis à bloc... j'entends les signaleurs dirent : le 29 à droite et le 12 tout droit... bref peut être que des coureurs rentrent de l'arrière (attention je dois finir dans les 5ers). Un faux plat arrive, et c'est étroit, je me relève pour respirer et me détendre, Guillaume ne passe pas et reste dans ma foulée.



Enfin on arrive sur un chemin en faux plat descendant, je suis devant et le rythme est bien élevé. On passe dans un hameau, une montée sur la route, je coince, Guillaume me passe mais derrière il n'y a personne. Je dois prendre sa foulée car il y a un petit vent de face et je pense qu'il est à bloc lui aussi. On retrouve le parcours qu'on a prit au départ, je fais l'effort pour m'échapper et les mètres se creusent entre nous 2. Je rentre dans le domaine où a eu lieu le départ et là il ne reste qu'un kilo 1/2 dans les ruelles de Labruguière. Je passe le pont suspendu sous les encouragements d'Huguette et Hugo qui m'annonce Benoît n'est pas loin devant.

Je donne tout sur le chemin empierré, je passe le lotissement à une bonne allure et à regarder derrière quand je prends un virage pour constater l'écart avec Guillaume e qui n'est plus en vue. Devant je vois Marion Clignet (1<sup>ère</sup> femme du 12km), j'essaye de rentrer sur elle ou plutôt être au même rythme. Passage sous la voie ferrée, je regarde derrière et là personne n'est en vue....

A 300m de la ligne, enfin je peux me lâcher car la victoire du challenge Trail du Sud Ouest c'est pour moi... avant-dernier virage, j'aperçois Thomas qui m'attend pour franchir cette ligne d'arrivée en 2<sup>ème</sup> position derrière l'extraterrestre Benoît Galand. Un type heureux, bref vraiment heureux car ce fut 1 mois très dur depuis la déception de ma 2<sup>ème</sup> place au Trail de la Collégiale (je me perds alors que je fais 25km en tête), ma 4<sup>ème</sup> place au Trail du Cassoulet (alors que le podium était largement jouable) et ma 10<sup>ème</sup> au Raspetrail du Truel (vraiment pas dans le coup).

Bref, un podium comme je rêvais depuis 3-4 mois avec mes petits sur la plus haute marche et Benoit Galand et Romain Guillot à mes côtés.... OUF !!! Un grand merci à tous pour votre soutien et vos encouragements.

Bref, sur le challenge j'aurais quand même fini :

- 2<sup>ème</sup> aux 3 Rocs à Saint Antonin Nobleval, à la finale à Labruguière,
- 3<sup>ème</sup> à Fontfroide, au Pavie Trail, au Charcutrail à Lacaune,
- 4<sup>ème</sup> au Cagire,
- 5<sup>ème</sup> à l'Argent Double à Caunes Minervois....

Et je compte 3000 points au challenge 2016 avec quelques points d'avance sur Benoît Galand (Brassac) et Romain Guillot (AfumTeam).



### Résultats La Piste Jaune 29km 1100m+

#### Hommes

- |                     |         |
|---------------------|---------|
| 1. GALAND Benoît    | 2h29'28 |
| 2. SENTOST Benoît   | 2h31'00 |
| 3. THISSE Guillaume | 2h32'13 |
| ...                 |         |
| 7. GUILLOT Romain   | 2h42'   |

#### Femmes

- |                    |
|--------------------|
| 1. GIRAUDEAU Luisa |
| 2. REDON Karine    |
| 3. PORTOLAN Céline |



**FINALE  
CHALLENGE  
TRAIL  
SUD  
OUEST  
2016**

**Victoire de Benoît Sentost**

