

LE BLACK MOUNTAIN à ST AMANS SOULT (81) du 05/03/2016

Récit de Benoit SENTOST (Afum Team Auterive)

Après les belles performances du mois de février, je m'aligne sur le 36km du Black Mountain – c'est une course très bien placée en vue des Citadelles avec des kilomètres et du dénivelé et je pense bien que le parcours ne doit pas être roulant.

Je me décide en fin de semaine de m'inscrire après de multiples réflexions.

Afum sera donc au départ avec Romain et moi sur le 36km. J'ai bien étudié le profil de la course après mon inscription et le fait de monter à Pic de Nore, ça va être top et la vue devrait être magnifique.

Après un vendredi OFF à Ascou Pailhères où on profite d'un superbe temps, départ à 7h30 d'Auterive en direction de St Amans Soult (81) où la météo ne semble pas être la même. Arrivée sur place, je récupère mon dossard, Romain m'annonce « tenue longue obligatoire » et Anthony Toulze (local de l'étape) me confirme que là haut il va faire très froid. Discussion avec Maxime et Juliette... puis on se dirige en voiture vers le départ.

Je m'habille donc en long et j'enfile ma veste Windstopper... échauffement rapide dans les rues de St Amans et direction la ligne de départ. Petit bonjour à droite et à gauche et je me place dans les 20 premiers... Pas de gros cadors donc un top 10 est jouable et je ne dois pas m'enflammer trop tôt car il y a 36 km et 2.300m+

10h – départ plutôt cool pour moi, Romain est à mes côtés et on monte tout de suite, je suis en 10-15^{ème} position et je remonte progressivement. On attaque un sentier monotrace et je regarde devant : Cavalca et d'autres sont déjà loin, un groupe (Rémy Jégard, Nico Jalabert et 3 autres que j'ai du mal à identifier) se forme 100m au dessus de moi, et je suis dans un groupe mais on ne monte pas vite. Donc je décide de faire l'effort pour revenir sur le groupe au-dessus... en quelques mètres, je rentre sur eux et je m'étonne d'être rentré si vite. Je suis leur rythme dans ses chemins très boueux et très humides... il est plus facile de suivre la foulée de quelqu'un dans ses conditions, car sous les feuilles on ne sait pas ce qui il y a dessous, et on n'a pas besoin de lever la tête pour voir le balisage. Je constate que derrière moi, Romain n'a pas suivi donc il doit gérer sa course...



Dès qu'il faut franchir un obstacle, en étant le dernier du groupe, je dois m'arrêter et attendre... donc je décide de passer juste derrière Rémy qui mène le groupe. En doublant Nico Jalabert, il me dit « Oh Sentost !! », je lui réponds « Salut » un peu gêné, car pour moi, les frères Jalabert sont toujours des stars et donc qu'il me salut me touche...

On continue la montée, Rémy coince un peu (retour de vacances) et donc je passe en tête et Nico me suit, puis me passe pour faire le rythme. Je me colle dans son sillage et on fait un petit trou. Au sommet, on nous annonce 2 et 3^{ème}, Nico me demande si je connais le 1^{er}, on parle vite fait de Cavalca, de l'absence de son frère Laurent, ses vacances en Espagne et nos programmes à venir, sur une piste forestière très roulante. Et puis c'est l'enchaînement de descentes très raides et de murs, avec passage de ruisseaux.... Je m'aperçois rapidement que je suis très bien sur les parties roulantes, mieux que Nico dans les montées et par contre, je perds énormément de temps dans les descentes. Steph Cavalca se perd et on revient sur lui mais dans une forte descente très glissante, je me fait larguer par Steph, Nico et même doublé par un coureur venu de l'arrière. Je suis 4^{ème}, mais le physique n'est pas entamé.

J'arrive au pont en tronc d'arbres et je suis à quatre pattes dessus... ça glisse énormément et je ne risque pas la chute... Un passage plus roulant arrive et je rentre sur le 3^{ème}, on discute vite fait du dénivelé de la course et on est très loin d'en finir. Je prends sa foulée et je mange car il est 11h30 et la course va être longue.

Je repasse 3^{ème} et Nico est en point de mire. Je fais un très gros effort pour rentrer sur lui, car à 2, c'est plus facile surtout dans le froid et la neige à Pic de Nore. Un petit bonjour aux coureurs du 55km (notamment Benoît Jacob) et je continue ma route... Au moment de rentrer sur Nico, j'aperçois Stéphane qui s'est encore égaré... bref on arrive au ravito à 3 (Cavalca, Jalabert et moi). Je prends tranquillement une banane et mes compagnons repartent tout de suite. Je dois prendre leur foulée. On est 3, Stéphane me dit qu'il est fatigué, Nico semble facile comme moi... Grande descente où je m'accroche à eux et je ne dois rien lâcher... Et en bas on tourne et là, c'est un mur qui se présente dans la forêt blanche... Je prends la tête et je monte à mon rythme... ça fait mal mais je monte et c'est l'essentiel... J'arrive sur une piste forestière bien enneigée avec quelques mètres d'avance, quelques traces de pas et je suis les rubalises...

Je continue ma route et puis je me rends compte que ça fait un petit moment que je n'ai pas vu une rubalise. Je m'arrête, enlève tous les morceaux de terre, cailloux, feuilles dans mes chaussures, et je retrousse chemin. Nico arrive et il me dit que c'est par là, et je lui dis qu'il n'y a pas de rubalise. On réfléchit 2 secondes et on décide de revenir sur la dernière rubalise vue, et effectivement il fallait quitter la piste. Un peu dégoûté d'avoir perdu du temps, mais bon je retrouve avec Nico donc je pense que je suis toujours en tête. Un signaleur, plus loin, me confirme ma pensée et donc je trace sur une nouvelle piste enneigée... je suis très bien sur les parties roulantes et donc je dois mettre du rythme. Je redistance Nico et puis c'est la partie que j'aurai bien faire avec des raquettes. Un chemin rubalisé dans la forêt et pas une seule trace de coureur et 10 cm de poudreuse... c'est dur et surtout dans la tête car je sais que les poursuivants n'ont plus qu'à suivre ma trace... toutefois, je fais ma route en faisant bien attention au balisage et on verra bien.



Enfin au sommet, un signaleur me confirme que je suis 1^{er}, je pars sur une route qui est bien rubalisée au début et après plus rien. J'hésite de continuer, je m'arrête, j'enfile ma veste car le vent et la neige qui tombe me congèle... enfin une voiture de l'organisation arrive et me confirme que je suis sur le bon chemin... Je continue cool, attention de ne pas trop se filer car la course est encore longue. J'aperçois au loin des spectateurs et le pylône de Pic de Nore enfin... C'est le sommet de la course (mais on ne voit rien brouillard total). Afum Photos est là pour m'encourager et apparemment très étonné de me voir en tête... Je plonge dans une longue descente et là j'ai super bien étudié le profil : 400m- pour arriver au village et puis remontée de 400m+, et enfin 8 km de descentes pour rejoindre l'arrivée.

Je me ravitaille, une nouvelle barre isostar, je bois et je déroule sans me faire mal. J'arrive au village très applaudi, je me ravitaille en

abricots secs et banane et c'est reparti pour 400+. Les jambes répondent bien mais je ne dois pas me griller car ça peut rentrer de derrière. A la sortie du village, on voit la descente que je viens de faire et je constate qu'il n'y a pas un coureur en vue... la course est gagnée... non non hors de question de penser à ça. Donc j'enchaîne les mètres de montée et elle est plutôt régulière et donc je monte tout en marchant sans me mettre dans le rouge. Je regarde derrière de temps en temps et toujours personne en vue... Enfin je reprends le tracé dans la neige à partir de 1000m d'altitude. Plus que 150m+ et je bascule. Les jambes répondent donc je trottine pour essayer de regagner un peu de temps car les 8km de descente, si c'est technique, peuvent m'être défavorables (je ne suis pas un grand descendeur).

Enfin j'aperçois le pylône de Pic de Nore, yes c'est fait... Géry et Huguette sont encore là et me motivent... Plus besoin de surveiller le balisage, maintenant je dois suivre les coureurs du 18km car le retour est commun. Toutefois, je ne connais aucun écart avec mes poursuivants. Puis je vois Céline et Hugo au loin, et ça motive encore plus, ils m'encouragent et je dois tout envoyer... pas d'arrêt au ravito et je trace.

Heureusement le chemin est large et ceci me permet de doubler les coureurs du 18km... je ne dois pas prendre de temps et je dois dérouler car il reste 6km de descentes et 900m-... mon allure est bonne et un petit gel « Pomme » ne peut pas me faire de mal. Le chemin se rétrécit, et la descente n'est pas technique donc je suis dans un bon rythme... toujours personne derrière. Arrivée 3km, les coureurs du 18km s'écartent dès que je reviens sur eux, c'est super sympa et même



m'encouragent... Quelques larmes de joie arrivent, mais tant que la ligne n'est pas franchie, ce n'est pas gagné... Enfin j'arrive sur la route et donc dans le village, je regarde au fond de la ligne droite que je viens de descendre et personne en ligne de mire, cette fois ci, c'est gagné. Petite remontée jusqu'à l'arche et c'est que du bonheur.... YES C'EST FAIT !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Je suis très heureux et beaucoup de monde à l'arrivée pour me féliciter, le speaker m'annonce vainqueur du 55km (par erreur), puis du 36km... mais pour moi je suis le vainqueur, et j'en suis très très heureux... Petite déception pas d'afum sur la ligne (parcours en voiture très compliqué que j'apprendrai après), petit discours au micro mais je ne sais plus ce que j'ai dit car j'étais sur une autre planète... Ma dernière victoire de course était à Montréal en 2010, à part ma victoire sur le Challenge Trails du Sud Ouest en 2015.

Romain est là pour me féliciter mais il a malheureusement abandonné (ça arrive), beaucoup d'autres coureurs viennent me féliciter et je suis un peu ailleurs.

Merci à tous, organisateurs, copains de course, amis, famille

Car ce sont beaucoup d'heures passaient à l'entraînement et dans une vie de famille ce n'est pas toujours facile, donc merci à Huguette, Géry, ma maman, et surtout Céline et les pitchouns qui me soutiennent en permanence.



BLACK MOUNTAIN TRAIL - 36 KM (36,000 kms) - 05 Mars 2016
CLASSEMENT GENERAL - 36.000 Kms

Cl	Nom - Prénom	Nat	Doss.	Né	Cl	Cat	Sx	Temps	Moy.	Club
1	SENTOST benoit	FRA	n°1024	77	1	SEM	1 M	04:21:29	8.26	[31] AFUM TEAM AUTERIVE
2	GASC mickael	FRA	n°997	83	2	SEM	2 M	04:29:12	8.02	[83] Running conseil Ollioules.
3	PARENT laurent	FRA	n°862	73	1	V1M	3 M	04:35:41	7.84	[31] Non Licencié
4	DELSOL christophe	FRA	n°832	71	2	V1M	4 M	04:35:44	7.83	[11] ginestas x trail team running conseil
5	COUFFIGNAL laurent	FRA	n°1019	72	3	V1M	5 M	04:36:25	7.81	[11] Non Licencié
6	JALABERT nicolas	FRA	n°756	73	4	V1M	6 M	04:40:49	7.69	[81] Non Licencié
7	ROPTIN david	FRA	n°900	75	5	V1M	7 M	04:43:13	7.63	[31] Aurignacours
8	LASNIER dany	FRA	n°779	70	6	V1M	8 M	04:45:42	7.56	[31] PORTET ATHLETIC CLUB
9	TUAILLON maxime	FRA	n°886	85	3	SEM	9 M	04:45:43	7.56	[81] Non Licencié
10	MAGNAVAL gael	FRA	n°782	84	4	SEM	10 M	04:45:59	7.55	[33] LES BARJOTS DES COTOS