

Tiomila 2011, le 2^e relais pour Halden Ski Klubb de Vincent COUPAT

Vendredi 29 avril 2011

Je suis arrivé à l'hébergement vers midi, une auberge de jeunesse à Södertälje, à environ 35min du site de la Tiomila. Une partie de l'équipe est déjà là depuis la veille. Repas puis sieste avant de partir pour la dernière séance de CO avant la course vers 15h30. L'entraîneur a tracé une séance de 6km environ sur la carte la plus proche de la zone de course. Pas de grosses sensations physiques aujourd'hui pour moi mais ça se présente plutôt bien pour le lendemain. Comme souvent sur ce genre d'entraînement, je réalise des postes à postes à vitesse de course.

Avant de rentrer à l'hébergement, nous passons pour l'«Arena» afin de repérer les couloirs de départ et d'arrivée, les emplacements des tentes du clubs, les points stratégiques et s'imprégner un peu de l'atmosphère.

A 19h, a lieu la réunion de l'équipe 1 homme. Nous discutons des dernières informations (par exemple la zone de course où peuvent se produire des anomalies magnétiques), rappelons les consignes, la tactique de l'équipe. Enfin nous faisons un tour de table pour donner nos impressions, comment nous allons gérer notre relais, avec quels moyens, etc... En ce qui me concerne, mon objectif est de réaliser une course sûre sans prendre de risque. En effet les quatre premiers relais se veulent «défensifs» selon la tactique prévue de l'équipe.

Samedi 30 avril 2011

La journée commence par un réveil musculaire d'une vingtaine de minute autour de l'hébergement. Ce sera la seule réelle activité de la journée avant de courir le soir. J'ai une discussion avec Tore Sandvik (huit fois vainqueur de la Tiomila) et Emil Wingstedt (triple champion du monde) pendant le repas. On discute des différents scénarios de course en fonction de la performance du premier relayeur. Leur expérience est très utile pour l'équipe. Cette discussion me plonge dans mon relais, et je sens la pression monter. La journée se remplit ensuite en suivant le live de la course femme et en faisant une grosse sieste.

A 20h30, je pars pour l'«Arena» afin d'arriver pour suivre le départ en masse qui est donné à 21h30. Je me prépare et vérifie mon matériel avant d'aller m'échauffer: lampe, lampe de secours (une petite Petzl), boussole, boussole de secours, Sport-Ident, dossard. Tout y est. Je pars alors chercher le GPS de l'organisation que les vingt cinq premières équipes doivent porter et qui permettra aux spectateurs de suivre les coureurs en live. Je m'échauffe en compagnie de quelques français qui courent aussi le deuxième relais tout en suivant l'écran géant et le speaker pour savoir où en est mon équipier.

Vers 22h15 mon relayeur revient en vingt cinquième position avec un peu plus de deux minutes de retard sur la première équipe. Je pars avec quelques autres coureurs mais rapidement nous nous séparons pour aller à nos premiers postes respectifs. Je réalise la première heure de course majoritairement seul. J'enchaîne correctement les postes sans pour autant apercevoir beaucoup de monde. Je n'ai donc aucune idée où j'en suis et si je suis dans le bon rythme. Je perds une vingtaine de secondes à l'approche d'un poste et je

vois alors pas mal de lampes arrivées dans ma direction. Je me fais rattraper par ce groupe au poste suivant que nous ratons tous. La fin est plutôt roulante et je reste positionné à l'avant du groupe d'où je peux mieux prendre mes décisions.

Je passe mon relais à quatre minutes en neuvième position. Trois équipes sont alors en tête et je fais partie des poursuivants. Objectif rempli je pense. Je suis plutôt satisfait de ma course.

Après m'être changé, je me fais interviewer par une radio d'Halden, et je discute avec le quatrième relayeur puis je rentre dormir à l'hébergement (couché à 2h30). A 4h30, je repars avec les derniers relayeurs pour suivre la fin de la course.

Nous sommes en tête après le cinquième relais, mais quelques erreurs sur les deux prochains relais nous font décrocher malheureusement.

Au final nous terminons deuxième de cette édition derrière Kalevan Rasti (avec Thierry Gueorgiou) et Philippe Adamski).

