

LYON URBAN TRAIL : DIMANCHE 02 NOVEMBRE

Nous étions quelques-uns de l'AFA à nous être inscrits pour le premier LYON URBAN TRAIL, avec au choix une distance de 21 ou 42 km au travers de notre belle ville de Lyon et un dénivelé de +600 ou +1200 mètres. Notre choix s'est porté sur le 21km comme 1800 autres concurrents que nous retrouvons sur le départ au parc de la Tête d'Or. Sur la ligne l'ambiance est bon enfant, pas de bousculade, un bon départ n'est pas primordial pour faire un temps, la tactique payante sera de gérer son effort.

Au coup de pistolet les concurrents s'élancent en direction de la plaine africaine avant de sortir du parc pour affronter ce qui allait constituer les véritables difficultés de l'épreuve : les pentes et les escaliers de la Croix Rousse. Montée des Soldats, montée Josephin Souлары, montée Bonafous, montée des Fantasques, descente vers les Terreaux par les traboules de la Croix Rousse, traversée de l'Hôtel de Ville, pour revenir vers la place du Gros Cailloux par la montée de la Grande Côte. Cette première partie est agréable, la fatigue pas trop pesante nous permet d'admirer notre belle ville de Lyon et ses endroits méconnus.

La suite de la course passera côté Saône que nous dominons au ravitaillement place Rouville. Cette partie nous fera traverser plusieurs parcs et zones vertes comme le parc de la Cerisaie et la villa Gillet. La dernière grosse difficulté sera le chemin du Vallon, véritable mur qu'il nous faudra franchir avant de rejoindre une portion sinueuse à travers un sous bois qui descend des contreforts vers les bords du Rhône. Nous remontons les berges pour rejoindre le pont Ce Poincaré et l'arrivée à la nouvelle Salle des 3000.

Ce style d'épreuve procure un plaisir différent de la course sur route, il faut souvent fournir un effort violent mais bref lors des escaliers mais les moments de récupération sont assez fréquents. Le tout est une affaire de dosage et la gestion de votre effort sur le long terme s'avère payante.

Pour préparer cette épreuve notre coach Daniel nous a conseillé de nous entraîner sur ces mêmes pentes, et ce fût pour moi l'occasion de découvrir le quartier de la Croix Rousse. J'y retournerai cette fois en promenade pour apprécier plus encore ces quartiers historiques, berceaux de l'industrie textile de la région.

Sous l'aspect sportif, le premier athlète mettra 1h26 minutes pour franchir la ligne d'arrivée des 21km, et 2h47mn pour le 42 km.



Eric Guitton