

# Gore Tex Transrockies Run

# L'AMERICAN DREAM des trail runners

ON AURAIT DU MAL À LE DÉFINIR EXACTEMENT ET POURTANT LE PETIT MONDE DE LA COURSE À PIED SAIT EXACTEMENT CE QUE SIGNIFIE L'« ESPRIT TRAIL », PARTICULARITÉ QUI FAIT TOUT LE CHARME DU TRAIL RUNNING ET QUI A ÉTÉ CONFIRMÉ UNE FOIS ENCORE LORS DE LA 2<sup>E</sup> ÉDITION DE LA GORE TEX TRANSROCKIES RUN, DU 25 AU 30 AOÛT 2008 DANS CE FABULEUX TERRAIN DE JEU QU'OFFRENT LES MONTAGNES ROCHEUSES DU COLORADO.

Texte et photos : Martin Gaffuri



**P**rononcez le mot « trail » à un non initié, il y a de fortes chances pour que les termes nature, montagne ou encore activité physique lui viennent naturellement à l'esprit. Pour la communauté des coureurs, le terme « trail » possède un petit quelque chose en plus, au delà de la recherche de performances, des temps de passages et autres stress de la compétition. Quelque chose de moins concret, quelque chose d'impalpable mais que l'on peut volontiers vivre, partager et apprécier. Tel un esprit qui flotte au dessus des foules de coureurs aux départs, aux points de ravitaillement, au moment de l'arrivée et même encore bien après, il est fédérateur de communautés, générateur de sensations humaines sur des événements parfois inhumains...

## Le trail running américain a cet esprit en commun avec nos courses françaises

On peut néanmoins noter quelques différences. La première, et la plus marquante, est le terrain. Là où nous jouissons de montagnes où il fait bon crapahuter sur des single track escarpés, les américains bénéficient davantage de grandes étendues avec souvent moins de dénivelé ce qui se ressent donc dans la typologie des trails. Avec un large circuit de courses de 100 miles, la longue distance est

le principal facteur d'évaluation d'un trail américain, tandis qu'en Europe nous évaluons la difficulté d'un trail davantage de part son caractère technique et son dénivelé. Prenez par exemple la fin de l'étape 3 de la GORE TEX TransRockies Run : 5 très longs kilomètres, quasi plats sur une route en gravier qui sont tout sauf réjouissants. Je peux vous dire que ça use sérieusement, physiquement et moralement, surtout quand vous avez des équipes qui vous collent aux baskets ! Heureusement la particularité de cette course - nous courons ensemble par équipes de deux - permet une motivation constante en vases communicants, bien utile dans ce genre de situation et même si cela ne soulage pas les jambes, ça permet de consolider le moral et de continuer d'avancer.

## Couper ou pas couper, telle est la question

Ah ce qu'il est dur de résister et de ne pas tailler « dré dans l'pentu » plutôt que de courir sur d'interminables lacets ! Mais la réglementation est stricte à ce sujet, couper lors d'un trail aux US est formellement interdit. Andy et Tom, trail runners mais aussi raiders du Team Saab Salomon (UK) ont failli prendre une pénalité de 5mn pour avoir coupé... un laçat ! Dur à avaler, surtout quand le gain de temps n'excédait pas 20s. Après explication avec le comité d'organisation, nous avons compris que la pénalité ne visait pas à rétablir une certaine

équité vis-à-vis des autres équipes. La raison invoquée est le « non-respect » de l'environnement en ne suivant pas les chemins tracés. En effet, nous avons eu l'autorisation d'emprunter des portions du Trail Continental Divide, long de 5 000km qui traverse l'ouest américain du Canada au Mexique. Nous avons ainsi pu parcourir de magnifiques paysages, encore vierges à la seule condition de rester dans les chemins et ne pas laisser de traces de notre passage. Bien évidemment, aux USA comme en France, la sécurité des trailers justifie également cette interdiction de couper, permettant une localisation et intervention rapide en cas d'incident. Aussi strict que cela puisse nous paraître, cette situation est un bel exemple de l'état d'esprit américain, cadré par de nombreuses règles qu'il faut respecter à la lettre.

## Course au mental, oui mais jusqu'où ?

Pour rester dans le registre de l'état d'esprit, une petite anecdote : Carl, volontaire de l'an passé, a décidé de prendre le départ pour la seconde édition de la Gore Tex TransRockies Run dans la catégorie mixte. A la fin de la semaine de course, il sera sans aucun doute la

personne la plus applaudie sur les étapes et surtout une des seules personnes connue par son prénom par tous les coureurs et l'organisation sur le camp. Carl n'a ni gagné la course, ni même une étape, à dire vrai il n'a même pas pu prendre le départ des 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> étape et ne sera donc pas dans le tableau des finisher, mais voilà Carl avait autre chose. C'est le courage, la détermination et la volonté de se surpasser de Carl, 147kg pour 1,78m, qui ont été applaudis et félicités par tous les concurrents, car peu d'entre nous auraient pris le départ d'une course de 190km en étant dans sa situation. Ainsi, nous riions volontiers devant un film américain illustrant une caricature de groupe de soutien moral, tous mains dans la main, moi le premier, mais croyez le ou non, cette « positive attitude » peut être source de bien plus d'ouverture d'esprit et de tolérance que l'on pourrait imaginer. En effet, quand bien même une personne dans la situation de Carl aurait émis le souhait de participer à une course en France ; aurait-elle pour autant fait le pas, compte tenu de l'importance qu'ont pris aujourd'hui le jugement et la critique de la différence ? Pour preuve, le simple fait que je parle de « tolérance », montre bien que l'on tolère cette différence, là où les américains ne voient pas de différence, pas plus qu'entre un brun et un blond. J'en retire une certaine leçon d'humilité et porte un regard différent sur les autres, merci Carl. C'était ma séquence émotion... Faire une course de 6 jours aux USA, c'est aussi pour un trailer, s'imprégner de la culture, et au niveau culture, nous avons encore quelques longueurs d'avance, notamment en ce qui concerne la « bonne bouffe ».

## Bals de villages ou fête des alpages : la culture gastronomique de nos montagnes françaises

C'est en ressentant le manque, à en avoir été éloigné pendant trop longtemps, que l'on réalise à quel point notre gastronomie française est un patrimoine inestimable. Il nous paraît presque anodin de trouver saucisson sec ou même fromages de la région sur les ravitaillements de bon nombre de courses de trail running françaises, et c'est pourtant ce qu'on fait de mieux pour remettre un sourire sur tous ces visages fatigués. Bien plus que pour leurs qualités nutritives, les trailers apprécient ces produits du terroir, fruits de traditions ancestrales, parce qu'ils se marient tout naturellement avec « l'esprit trail » que nous avons évoqué plus haut. Au pays des fast food, il va de soi que nous sommes bien loin du cliché béret, baguette et verre de vin rouge... Sans véritable culture culinaire ou presque, il semblait difficile de satisfaire le français de nature gastronome que je suis, et je dois même avouer qu'à certains dîners, j'aurais apprécié un petit soutien de Bacchus. Trailers français soyez donc avertis, si vous avez apprécié de boire un petit verre de Vacqueyras après le Trail du Ventoux ou de déguster une bonne tranche de tomme des Bauges après le Nivolet Revard, ce n'est pas coutume au pays de l'Oncle Tom. Je me dois néanmoins de mettre de l'eau dans mon vin, les teams Gore Tex et Salomon ont compris l'importance de l'après course et se sont surpassés chaque soir : l'ambiance et la fête étaient au rendez vous après un dîner de qualité (et de quantité !) dont le menu fut varié tout au long de la semaine et ce, même en pleine nature, chapeau les cuistos !



# Gore Tex Transrockies Run

## Il en avait l'eau à la... main

Si vous croisez un coureur avec ses gourdes d'eau à la main, privilégiez le « what's up » au « salut » habituel, car vous aurez plus de chance que ce soit un américain qu'un français ! En effet, là où nous privilégions le populaire Camelback ou encore la ceinture avec des emplacements pour les bidons, la grande majorité des américains utilise des gourdes dotées de poignées en tissu qui permettent une bonne prise en main. Ne connaissant pas cette « option de transport », j'ai tenté l'expérience l'an passé. Relativement bien faites, les poignées en tissu apportent beaucoup de confort et ne nécessitent pas autant d'effort de préhension qu'il n'y paraît. Je pense donc qu'on peut s'y habituer rapidement mais j'ai quand même eu des soucis en montée. Lorsque la pente n'était pas trop forte et que je pouvais courir, j'ai vite été handicapé quand j'ai dû tirer sur mes bras. De même, lorsque la pente était trop forte, je ne pouvais pas m'aider de mes mains pour pousser sur mes cuisses en mode marche rapide. Il n'est donc pas évident de faire la transition quand on est habitué au style de course avec un sac à dos, mais il serait intéressant de pousser l'étude plus loin pour comprendre les raisons de cette pratique. Peut-être les dénivelés moins importants ?

## Un trailer a tracter sa coéquipière pendant toute l'étape !

Avec un tendeur solide bien sûr... C'est une pratique qu'on a vu se développer en raid aventure il y a quelques années et plus récemment en ski alpinisme et qui a été reprise par certains trailers lors de la Gore Tex TransRockies Run. Sachant qu'il y a peu de chances pour que deux personnes aient exactement le même niveau et ce en montée, en descente et sur le plat, « tirer » son coéquipier qui est moins rapide permet d'élever le rythme de ce dernier et donc celui de l'équipe. Le principe est simple, deux mousquetons accrochés soit aux bretelles du sac à dos ou à la ceinture porte gourde, un tendeur d'environ 1,50m minimum qui relie les équipiers et le tour est joué. Bien entendu, cela nécessite une bonne entente entre les coureurs et une très bonne connaissance de soi. Sur une étape de 35km, on peut se sentir bien au début et tirer allègrement son coéquipier et se griller au bout de 15km. De l'entraînement est donc conseillé au préalable, mais en course à pied l'exercice reste négociable ; en VTT ce n'est pas la même limonade !

La Gore Tex TransRockies Run, telle un bon vin, se bonifie avec l'âge, à déguster sans modération, vivement la 3<sup>e</sup> édition ! C'est à vous de jouer ! Il y a de la place pour tout le monde dans cette grande famille et l'accueil y est chaleureux. Vous y rencontrerez les stars de la discipline et serez libres tous les soirs de remettre vos « pendules à l'heure » en contemplant ces magnifiques nuits étoilées du Colorado au mois d'août.



## L'INTERVIEW DE MARTIN GAFFURI

**Esprit Trail :** Qu'est-ce qui te pousse à revenir cette année pour la 2<sup>e</sup> édition de la Gore Tex Transrockies Run ?

**Martin Gaffuri :** L'expérience de l'an passé était si bonne que je ne pouvais pas ne pas revenir. Cependant plus facile à dire qu'à faire étant donné les coûts d'une telle expédition, aussi bien pour le billet d'avion que pour l'inscription à la course. Ainsi il a fallu que je me débrouille avec mes expériences passées en Trail Running pour faire en sorte de couvrir ces frais.

**ET :** Quelles ont été tes impressions après ta 3<sup>e</sup> place ?

**MG :** Ma situation l'année dernière était vraiment particulière étant donné que j'ai appris que je parlais deux mois avant la course et que je n'avais pas vraiment eu le temps de me préparer... J'avais donc abordé la course avec comme objectif d'arriver au bout et de me faire plaisir. Cependant, après la 2<sup>e</sup> étape, Glen et moi avons réalisé que nous pouvions aller chercher une 3<sup>e</sup> place et c'est ce que nous avons fait. Alors mes impressions après ma 3<sup>e</sup> place de l'an dernier : tout simplement magique. Finir 3<sup>e</sup> d'une compétition internationale à 22 ans, ce fut pour moi un des plus grands accomplissements dans ma carrière de Trail Runner et je me dis que je n'ai pas fait tous ces sacrifices et toutes ces heures d'entraînement pour rien.

**ET :** Est-ce que tu refais équipe avec Glen ?

**MG :** Non, je n'ai pas refait équipe avec Glen cette année. Bien évidemment j'envisageais de refaire la course avec lui mais il se trouve qu'il a trouvé un nouveau poste en université à New York et ne pouvait se permettre de prendre 10 jours pour participer de nouveau à la Gore Tex TransRockies Run cette année.

**ET :** Qui fut ton nouveau partenaire ?

**MG :** Je me suis donc de nouveau tourné vers Adam Chase - qui nous avait mis en contact l'an passé - pour retrouver un coéquipier et c'est ainsi que j'ai fait équipe avec Bryon Powell. L'objectif premier a été encore une fois d'aller au bout de cette course d'exception. Notre leitmotiv avant tout : se faire plaisir.

**ET :** Que penses-tu de la nouvelle formule ? Du parcours ?

**MG :** Je tiens à féliciter l'organisation de la course pour avoir brillamment répondu à nos requêtes d'après course. En effet, après la première édition, ils nous ont sollicité afin d'avoir un retour sur les points à améliorer. Pour en avoir discuté avec des coureurs pendant et après la course, les quelques souhaits d'amélioration étaient davantage de dénivelé et de technicité tout en évitant au maximum les portions de route. Il suffisait de demander !

**ET :** Le nouveau tracé va-t-il dans ton sens ?

**MG :** L'organisation a pris la décision de raccourcir les deux premières étapes en enlevant les portions de route respectivement en fin et début d'étape. Cette année, ce fut place au qualitatif donc, ce qui ne représente

que du positif pour moi ! Pour mon coéquipier un peu moins, car il est davantage habitué à la distance - c'est un coureur de 100 miles - mais le dénivelé ne lui pose pas de problème, et comme moi il adore la descente technique.

**ET :** Quel a été ton planning d'entraînement ?

**MG :** Cette année, j'ai souhaité me préparer spécifiquement pour cette course mais en stage en Allemagne, dans les environs de Nuremberg, je n'avais pas les montagnes et donc aucune chance de faire du dénivelé. Ainsi tout mon travail de côte s'est résumé à passer du temps sur un tapis de course que j'inclinais à 13% et tentais de courir aussi longtemps que possible à 8km/h. A cela j'ai ajouté des séances de 10 x 1mn en côte pour travailler la relance et le dynamisme. J'ai également travaillé ma vitesse de base grâce à une séance sur piste et quelques sorties longues en montagnes lors de week ends dans les environs de Garmisch-Partenkirchen. Cependant l'avantage indéniable que j'ai eu à travailler pour Adidas, fut non seulement d'avoir eu les moyens de m'entraîner presque tous les jours de la semaine, mais aussi et surtout d'avoir côtoyé des coureurs talentueux avec qui j'ai pu partager la difficulté des séances, des expériences et conseils sur la course à pied. Je peux d'ailleurs vous confier une anecdote sur le fait que la quasi majorité de ces coureurs soient des coureurs sur route. En tant que fervent trailrunner, c'est après seulement quelques entraînements avec eux qu'ils m'ont surnommé « The Goat » à cause de ma fâcheuse habitude à courir sur le bas côté des pistes cyclables et ne pouvant m'empêcher d'accélérer à chaque côte et descente...

**ET :** Tu n'es pas sportif pro. Où en es-tu dans tes études ?

**MG :** Après une année de coupe à travailler chez Salomon, j'ai effectué une spécialisation en marketing puis un stage au département Jeux Olympiques chez Adidas, au siège en Allemagne pour valider ma 4<sup>e</sup> année. Il me reste désormais à effectuer mon master en management de la communication d'entreprise et trouver un stage de fin d'études à partir de janvier. Pour l'instant, je suis en discussion avec Gore Tex, mais ce n'est pas encore fait. Quoi qu'il en soit, mon objectif est de trouver un poste en sport marketing ou développement produit dans le milieu de la course à pied.



## RÉSULTATS

Hommes	
1. Max King	13h57mn44s
2. Erik Skaggs	14h10mn29s
3. Andy Symonds	14h10mn29s
Femmes	
1. Anita Ortiz	17h52mn59s
2. Katie Mazzia	17h52mn59s
3. Tannis Forrest	20h20mn46s