

Ultra-trail

Vendredi, Lucia Tribouley, présidente de l'Usom trail Belfort marathon, courra son 9^e ultra-trail à Nice

Coureuseuse de l'extrême

ELLE A COURU le Courmayeur-Champex-Chamonix, le grand raid de la Réunion, celui des Pyrénées, le tour de l'Oisans et des Écrins non-stop, l'ultra-trail d'Andorre et celui de l'Eiger en Suisse, mais aussi le trans Gran Canaria aux Canaries. Des courses de l'extrême, qui cumulent les kilomètres en montagne, sur des sentiers souvent escarpés et empierrés.

Vendredi, Lucia Tribouley prendra le départ de son 9^e ultra-trail, à la découverte de l'arrière-pays niçois. « Tous les trails que j'ai courus sont très différents. Les

tracés ne sont jamais les mêmes. Le grand raid de la Réunion était le plus difficile car je suis passée d'une distance de 100 à 167 km sans course intermédiaire. J'ai enchaîné 51 heures de course avec deux nuits. La première, l'enthousiasme permet de tenir facilement, mais la seconde, le manque de sommeil et la fatigue prennent le dessus. »

145 km en non-stop

Lucia devra également tenir deux nuits et un jour sur l'ultra-trail Côte d'Azur Mercantour. « Contrairement à d'autres concurrents,

je ne fais jamais de repérages sur place avant. Je préfère découvrir. J'ai préparé le parcours sur le papier. Je m'attends à une course très technique avec des pierres abrasives qui augmentent le risque de chute et sept ou huit passages dangereux, sur les lignes de crêtes. »

Parmi les nombreuses difficultés, les monts Chauve, Férion, le sanctuaire de la madone d'Utelle ou le point culminant de la course, le mont Pépouir à 2.674 m. Au total, 145 km de sentiers de montagne avec un dénivelé de 10.000 m positifs (montée) et 9.000 m négatifs (descente).

Les ultra-trailers devront boucler le parcours en 50 h maximum. « Je devrais finir en 44 heures », confie Lucia, qui compte bien associer effort physique et plaisir de contempler des paysages à couper le souffle.

Elle part pour le Sud ce mardi. Prête à relever ce nouveau défi. « Je me prépare depuis le printemps. Parmi les moments forts, j'ai fait le tour du Mont-Blanc en quatre jours avec cinq membres du club (lire ci-contre) et des sorties en rando-trail dans les Alpes autrichiennes cet été. »

Isabelle PETITLAURENT



► Pour son 9^e ultra-trail, Lucia va parcourir 145 km dans le Mercantour.

Photo DR

Un club pour tous les coureurs

► Lucia Tribouley est présidente de l'Usom trail Belfort marathon, le club de course à pied de la Ville de Belfort. Les adhérents y pratiquent la course à pied sur route, en nature ou en montagne sur diverses distances (trail, course nature, 10 km, semi-marathon, marathon, ultratrail, course en étapes, raid multisports).

Le club est ouvert à toute personne aimant la course à pied, en loisir ou en compétition. À condition d'avoir l'habitude de courir 45 min à une heure. Des entraînements collectifs sont proposés en nature le mardi (18 h), le jeudi (20 h 30) et le dimanche (9 h 30). Des sorties plus longues avec dénivelé sont régulièrement organisées le week-end au Ballon, dans les Vosges ou les Alpes. Le club propose également des stages et organisera le 12 mars la Ronde du Salbert.

Renseignements : <http://belfort-marathon.fr> ou par mail : ltribouley@wanadoo.fr