

# Trail de Namur: «J'ai été surpris par le dénivelé»

Ce lundi était organisée la seconde édition du trail de Namur capitale. Deux distances étaient au programme, celle de 15 km comptant pour le challenge de la ville de Namur. Une très belle édition qui a rassemblé 860 traileurs venus sillonner les sentiers forestiers des bois Namurois.

Le Malonnois Philippe Folcque était présent lundi, avec son épouse, pour courir l'épreuve du 15 kilomètres. Première expérience pour ce coureur plutôt habitué aux distances plus courtes. « Je

m'entraîne régulièrement sur des distances allant de 8 à 11 km, très rarement au-delà. Participer au trail lundi était donc un challenge, surtout que je n'avais pas du tout l'habitude d'autant de dénivelé sur une compétition. J'avais déjà participé aux 20 kilomètres de Bruxelles, mais sur du bitume et avec un parcours plus plat, même si la distance était plus longue, c'est incomparable. Le trail est vraiment une discipline particulière qui demande un

entraînement spécifique. Je m'entraîne régulièrement dans les bois de la Vecquée, près du fort de Wépion, mais mon objectif n'est pas de chercher le dénivelé à tout prix.

J'ai donc été surpris par autant de montées et de descentes sur un parcours de 15 km. Nous avons arpenté la Citadelle de Namur par tous ses côtés, c'était impressionnant. De vraies montagnes russes avec des sentiers pentus où je me suis demandé comment certains parvenaient à courir», explique Philippe.

## PETITE BLESSURE À LA CHEVILLE

Ce joggeur est souvent entraîné par son épouse, Fabienne Vause, plus expérimentée dans la course à pied et le trail. « Mon épouse devait courir le 30 kilomètres avec une amie et après un changement de programme, elle a décidé de s'aligner sur la petite distance et de courir à mes côtés. C'était plus motivant mais malgré tout, j'ai trouvé le parcours technique, je n'avais pas l'habitude de fortes descentes sur un terrain boueux et je me suis un

peu retordu la cheville, après une entorse faite au volley voici quelques mois. J'ai aussi payé mes petits excès des trois derniers jours et ça s'est ressenti pour de tels efforts. Je vais encore m'entraîner plus et différemment en vue du trail d'Herremont auquel Fabienne et moi participeront le 5 juillet», conclut Philippe, qui fêtera ses 50 ans cette année. ■

FLORENCE GOFFINET

À NOTER Retrouvez tous les résultats sur notre site internet [www.sudinfo.be](http://www.sudinfo.be)



Philippe Folcque a terminé 389<sup>e</sup> avec un temps de 1h56.

■ FG

## OLIVIER TASSIAUX SUR LE 30 KM

### « J'ai pu profiter de la beauté du parcours »

Le Namurois Olivier Tassiaux s'est quant à lui lancé dans l'aventure des 30 kilomètres, après avoir déjà participé à trois trails de 25 kilomètres. « J'étais présent sur la longue distance lundi, car Mathieu Piron, un des organisateurs, est un ami avec qui je m'entraîne régulièrement et je voulais lui faire plaisir. Je n'ai pas trop l'habitude de longues distances et je venais avant tout pour

m'entraîner en endurance. Je n'ai donc pas démarré trop vite, car je devais gérer une telle distance sur un parcours technique. J'ai vraiment couru à la sensation, en déroulant ma foulée lorsque le terrain le permettait et en restant prudent dans les descentes raides. J'ai pu profiter de la beauté du parcours, plus que lorsque je cours un 10 km rapide et le flechage était

pour moi plus facile à suivre que lors de courses où notre vitesse atteint facilement les 17 km/h. Le tracé m'a vraiment plu, nature à 100%, regroupant tous les ingrédients nécessaires pour en faire un vrai trail», conclut Olivier. Ce coureur habitué aux courses sur bitume a donné son maximum jusqu'à l'arrivée et a bouclé le parcours en 2h36, en se classant 12e sur les 260 arrivants. ■

MA

# Déjà près de 550 préinscriptions

Lundi prochain aura lieu la seconde édition du trail de Namur, mis sur pied par un groupe de trois amis traileurs Namurois, Mathieu Piron, Michaël Secheyne et Etienne Maniquet. Deux distances seront prévues, afin de s'adresser à un public plus élargi. Un premier tracé de 15 km, identique à l'année dernière et étant intégré cette année au challenge de la ville de Namur, est repris sous l'appellation Trophée de la Marlagne. Il s'adressera à tout type de joggeur endurant ne craignant pas le dénivelé et les chemins techniques. Un second tracé de 30 km est destiné quant à lui aux traileurs expérimentés assoiffés de sensations fortes. Ce parcours a été revisité et raccourci par rapport à la première édition, pour répondre aux critères trails mais aussi pour éviter certaines incursions dans les propriétés privées, dont il n'est pas toujours facile d'avoir les accès.

Pour Mathieu Piron, organisateur de l'événement, le nombre de préinscrits est déjà très satisfaisant. « Nous avons enregistré 500 arrivants lors de notre première édition et pour cette année, les préinscriptions atteignent déjà le nombre de 550, dont environ 250 pour le grand parcours et 300 pour le petit », explique Mathieu Piron. « Le fait que cette course soit intégrée au challenge cette année en est certainement la raison principale, mais nous souhaitons surtout faire de cette journée un moment de plaisir sportif entre amis, dans la bonne ambiance et la convivialité. Vainqueur sur le 40km en 2013, Fabrice Pasque viendra défendre son titre sur le 30 km. Nous pourrons aussi



2<sup>e</sup> édition du trail de Namur. ■ v.l.

compter sur la présence d'autres athlètes tels que Nicolas Hoppe et Boris Rolain sur cette même distance. Christopher Van Leendert sera présent sur le 15 km et il vise une place dans le top au classement du challenge de la ville de Namur.»

Les deux parcours emprunteront donc un maximum de chemins forestiers, dans les bois de la Vecquée et de la Marlagne et feront découvrir aux participants des sentiers uniques dont certains ne connaissent même pas l'existence. La gueule du loup, la Tienne Maquet et la Tienne des Biches, voilà déjà quelques sentiers qui devraient être piétinés par plus d'un demi-milliers de traileurs. ■

FLORENCE GOFFINET

## INFOS PRATIQUES

Inscriptions possibles le jour-même  
**Lieu de départ** : Ecole hôtelière de Namur, rue de l'Ermitage 7  
**Départ** : 9h pour le 30 km (950 D+) et 10h30 pour le 15 km (550 D+)  
 Ravitaillements solides et liquides (4 sur le 30km et 3 sur le 15 km)  
 Tombola de qualité avec produits techniques  
 Douches, vestiaires et consignes  
 Kinés à l'arrivée