

JWOC en Pologne

Du lundi 5 au samedi 10 juillet derniers avaient lieu dans la région de Gdansk en Pologne les championnats du monde junior (JWOC). Les sélectionnés étaient : Séverine Crutzen, Kim Geypen, Jeroen Hoeckx, Desmond Franssen, Johan Goubau, Etienne Van Gasse, François Hanzen et moi-même. L'encadrement était effectué par Frederic Nuyts et Christian Stoffels.

Nous sommes arrivés le dimanche après-midi en cette cité portuaire du nord de ce charmant pays. Nous logions dans un home d'étudiants dans une banlieue (assez pauvre) de Gdansk. Le repas du soir fut quelque peu décevant, mais il fut compensé par la présence d'une télévision nous permettant de regarder la finale de l'Euro 2004®.

Le lundi avait lieu la « Model Event » qui nous permet de découvrir le terrain local avant les compétitions. Celui-ci est très ouvert avec beaucoup de petites vallées et pas mal de chemins.

Les choses sérieuses commençaient le lendemain, avec la qualification de la moyenne distance. Mon parcours faisait 4300 m et 210 m de dénivelé et était moyennement difficile sur le plan technique. Je ne commis presque pas de fautes, mais malheureusement ma série était très rapide et, avec ma 28ème place et un temps de 29:59, je ne pus me qualifier pour la finale A, tout comme les autres belges présents.

Le mercredi était le jour de la finale moyenne distance. Sur une carte jouxtant la précédente, je fis à nouveau peu de fautes et terminai premier belge à la 22ème place de la finale B avec un temps de 29:09 pour 4280m et 200m de dénivelé.

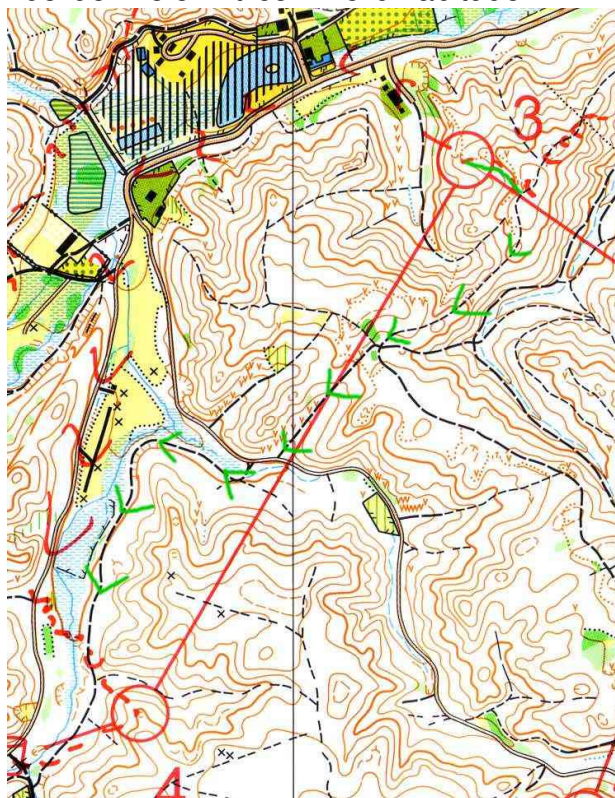
La longue distance se déroulait le jeudi sur le même terrain que la moyenne distance. Mon parcours faisait 11500m et 480m de dénivelé. Et comme d'habitude lors de cette course au JWOC, le parcours était composé notamment de longs et difficiles cheminements où un mauvais choix peut vous faire perdre plusieurs minutes et beaucoup de forces. Voici les 2 cheminements à mes yeux les plus intéressants de cette course :

Poste 3 → 4 (1300m) :

Rouge : mon parcours

Vert : parcours idéal

Etant donné que ce cheminement se trouvait en début de course, je n'eus pas beaucoup de temps pour y réfléchir, et le choix par la route me sembla de suite le plus évident car il est plat et permet d'analyser à l'aise la suite du parcours. Mais le parcours vert bien que montant quelque peu au début est beaucoup plus court et permet tout aussi bien de regarder la suite du parcours. De plus il permet d'éviter la traversée d'un marais et de ne pas se tromper de vallée en attaquant le poste. Je perds à mon avis 1 minute sur ce cheminement



Poste 14→15 (1100m) :

Rouge : mon parcours

Bleu : parcours plat

Violet : parcours intermédiaire

Voulant éviter la colline juste au nord du poste, je décidai de descendre sur la route et de ne me prendre qu'une cote. Mais celle-ci s'avéra être un véritable mur, surtout après déjà un heure de course dans les jambes. Par contre l'attaque du poste s'opérait sans problème grâce à la zone verte surplombant le poste.

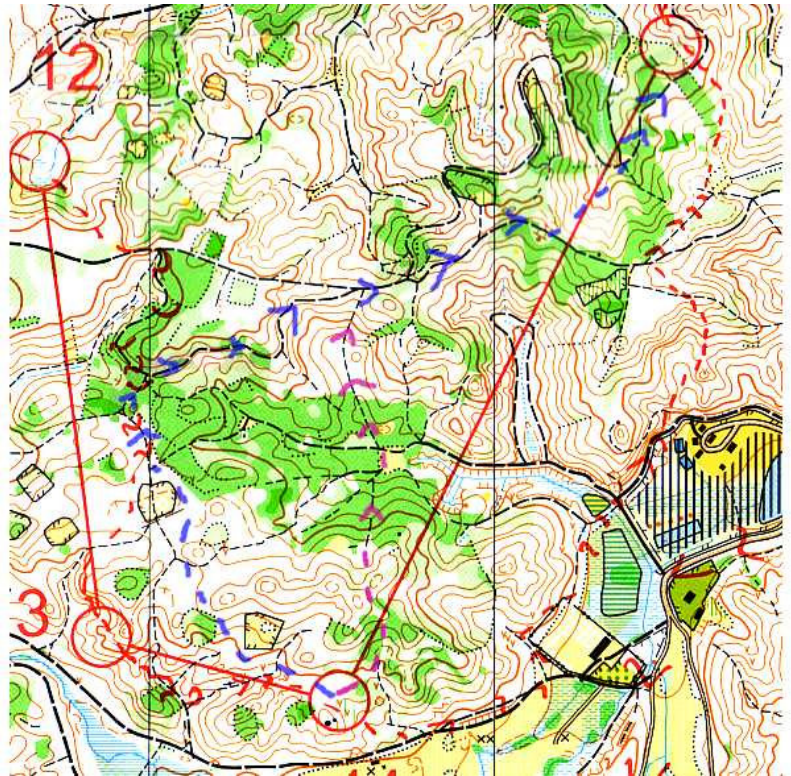
Le parcours mauve monte autant, nécessite plus de concentration jusqu'à la zone jaune dans la vallée, mais est légèrement plus court.

Le parcours bleu est un peu plus long, mais ne monte que de 15 m. D'autres cheminements entre le mauve et le rouge sont aussi possibles, mais lequel est le meilleur, c'est une question difficile dont je vous laisse seul juge.

Je terminais finalement à la 106ème place (sur 160) de cette course avec un temps de 92:53 et une première place belge peu glorieuse. Le vainqueur est le suisse Matthias Mertz avec un temps de 72:19.

La journée du vendredi était consacrée au repos et à une excursion peu intéressante : 4h de bateau pour voir 3 phoques pendant 15 minutes, ce n'est pas extrêmement intense.

Le relais avait lieu le samedi. Je courrais en deuxième position derrière Etienne et devant Jeroen. Mes jambes étaient encore très fatiguées de la longue distance et je fis une course médiocre. La Belgique termine 22ème pays. Pour clôturer ce JWOC qui était mon dernier eut lieu le traditionnel banquet, arrosé comme il se doit : No Comment !



Christian Bastin