

« 12 jours en Mongolie - jour 10 »

Vendredi 28 Mars 2014 :

Ce matin, ça va être horrible pour ma vieille carcasse : 15kms de footing à la mort.

Le rendez-vous est donné à 09.00 à Gainsen devant un immeuble de bureau que j'aime beaucoup pour son architecture. C'est l'endroit où se trouvent les fameux escaliers. Aujourd'hui c'est course à pied, tout le monde est là, filles garçons, lourds et légers.



C'est parti, on court le long de la route qui va laisser peu à peu la place à la terre...



...et à la poussière laissée par les voitures et les camions qui l'empruntent.



C'est déjà difficile mais je décide d'accélérer car pas mal d'athlètes sont devant. Je commence à ressentir les 1400m d'altitude mais finis par rejoindre Munkhbat, la championne du monde des -48kgs 2013.

Elle reprend l'activité physique après un mois d'arrêt par 15 kms de course à bloc ... et avec le sourire. Chapeau !



Ca commence à être de plus en plus dur ! Un conseil : ne jamais mettre de nouvelles chaussures pour des distances moyennes... j'ai voulu essayer quand même ☹ et je regrette déjà les chaussures jaunes fluo taille 43 un peu pourries de Rossi (pilote Moto GP2).



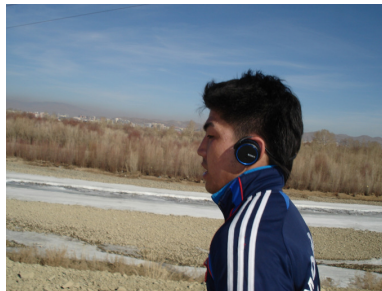
7.5 kilomètres plus loin notre bloc de granit et son 4x4 nous attendent, c'est le « check point » pour faire demi-tour. J'aperçois quelques gars au loin, il va falloir essayer de remonter tout ça.



1 et 2 et 3 en moins, je croise 2 judokas handisports qui étaient avec nous au départ ; pour eux aussi, c'est 15kms !



J'aperçois Davaadorj notre meilleur -66kgs, je ne peux pas le laisser filer et le rattrape péniblement. J'arrive enfin à le doubler mais il s'accroche et me redouble. Au bout d'un km, j'assiste enfin j'assiste à « La mort du cygne » 😊



Idem pour cette miss mais c'est maintenant l'heure de la collation, un sachet de sucre récupéré au petit déjeuner, il reste plus de 5 kms. Il va falloir vite refermer la bouche car un camion arrive avec son nuage de poussière...



Enfin j'aperçois la ville ; je n'ai jamais autant apprécié mon bâtiment préféré.
Le comité d'accueil, composé des autres entraîneurs est là ; Vive la France !



Bravo à eux-elles !!



L'entraînement de judo ne sera pas allégé pour autant. De plus, des analyses biomécaniques seront effectuées grâce à des capteurs disséminés un peu partout sur le corps. Cela est courant et c'est le troisième test que nous effectuons en 10 jours.



L'entraînement est terminé mais pas pour tout le monde. Munkhbat, notre championne du monde en titre continuera une heure de plus. Il est vrai que c'était un peu juste pour une reprise... 😊



Demain sera un autre jour : course en montagne dès 09.00...