

# Coupe du monde à Murcia et Championnats d'Espagne

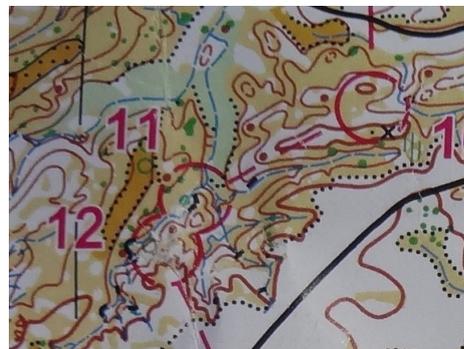
5 et 6 avril – 17 au 20 avril

## Coupe du monde en région de Murcie

Une épreuve de coupe du monde était organisée les 5 et 6 avril près de Murcia, dans le sud-est de l'Espagne. J'ai participé à la course nationale organisée en parallèle.

Il s'agit d'un terrain avec un relief marqué : rentrants et avancées. Les tracés étaient intéressants, la vue lorsqu'on passait sur les sommets étaient magnifiques, et le climat était parfait (les élites qui courraient l'après-midi ont eux souffert de la chaleur).

Le samedi matin, pour la moyenne distance, j'étais malade et n'ai donc pas très bien couru même si j'ai fait peu d'erreurs.



Le dimanche, pour la longue distance, je me suis mise dans le rouge à partir de la 4e balise et ait en conséquence enchainé les erreurs jusqu'à l'arrivée...



Après nos courses avaient lieu les courses des élites pour la coupe du monde. 2 français y participaient en concurrence avec les meilleurs mondiaux : Amélie Chataing, 4e sur la LD et 15e sur la MD, et Philippe Adamski qui n'a participé qu'à la LD. Malheureusement, 2 postes sur la LD ont été ramassés avant l'arrivée des derniers coureurs et la course masculine de la Coupe du monde a été annulée.

*Mes cartes : [moyenne distance](#) et [longue distance](#)  
Et le [replay GPS de la coupe du monde](#)*

## Championnats d'Espagne à Antequera (Andalousie)

Les championnats d'Espagne sont organisés tous les ans le dernier week-end de la semaine sainte (ou week-end de Pâques) puisque toute l'Espagne est en vacances et que le jeudi et vendredi sont fériés.

Cette année ils avaient lieu du 17 au 20 avril à Antequera, dans le centre de l'Andalousie donc à seulement 2h de voiture pour les sévillans. Les terrains étaient magnifiques, les parcours physiques avec beaucoup de dénivelé mais avec des tracés intéressants et techniques.

N'étant pas espagnole, je pouvais participer à toutes les courses mais sans être classée, mis à part pour le relais où pour la première fois avoir une licence espagnole était suffisant. C'est un peu frustrant d'apparaître dans les résultats en non classée au milieu des pm et disqualifiés, mais compréhensible et compensé par le relais.

Nous sommes arrivés le jeudi soir, juste à temps pour pouvoir profiter d'une des cartes d'entraînement proposées que nous avons fait en marchant pour repérer le terrain et fini presque de nuit. Ainsi, pour une fois, j'ai pu vraiment profiter du paysage ! Et il valait le coup, la vue ci-contre étant aussi belle de jour comme de nuit. Cet entraînement était fait avec les cartes de la "course de la femme" : course organisée dans l'après-midi par les femmes pour les femmes, à laquelle je n'ai pas participé.



Le vendredi matin commençait les épreuves de championnat d'Espagne avec la longue distance sous le soleil et par température estivale. En D20, j'avais 7,3 km avec 350 m de dénivelé et un changement de carte. C'était donc long et fatigant mais comme je courrais assez tôt je n'ai pas trop souffert de la chaleur. Les tracés présentaient de nombreux choix de trajectoire, où il fallait particulièrement tenir compte du dénivelé. J'ai essayé de privilégier les chemins car on y court mieux et qu'ils contournaient les collines. Je n'ai pas très bien réussi la première boucle car je

n'étais pas précise dans mes attaques de poste. Pour la deuxième ça allait nettement mieux, surtout qu'elle ressemblait fortement à la première et donc que je connaissais le terrain. Entre mes erreurs et la difficulté physique, j'ai mis 1h41 à finir le circuit, mais serais quand même 5e si j'étais classée (soit un petit podium puisqu'ils récompensent les 5 premiers).



Juste après avait lieu dans la zone d'arrivée le championnat d'Espagne de O'précision, auquel je n'ai pas participé.

L'après-midi, ça a été pour moi repos et cinéma, afin d'être en forme pour ma seule vraie épreuve de championnat d'Espagne : le relais du samedi matin. Il s'agit d'un relais de 3 personnes, par communauté autonome (= régions) et par catégorie. Le fait qu'il soit par régions permet d'avoir des équipes complètes et plus compétitives, améliore la visibilité (presque tous les coureurs sont aux couleurs de leur région, soit par leur tenue, soit par leur maquillage, soit par les drapeaux portés à l'arrivée) et accentue l'ambiance.



Au niveau conditions climatiques nous étions dans le brouillard et la fraîcheur. Les températures étaient pour moi idéales pour courir, même si après la course j'aurais aimé retrouver le temps estival. Le brouillard ne m'a quasiment pas gênée, mise à part dans une zone découverte où la visibilité réduite m'a obligée à abandonner l'orientation aux mouvements de terrain pour regarder plus la boussole, un peu comme si je courais de nuit. Il s'est empiré pour les deuxièmes relayeurs et ne s'est levé que sur la fin de la compétition.



J'étais la première relayeuse de l'équipe andalouse en D21E. Le départ en masse se fait pour toutes les catégories en même temps, mais je ne me suis rendue compte du nombre de coureurs qu'en le revoyant en vidéo puisque pendant je n'ai vu que ma carte.



La course n'était pas très technique et le terrain courant puisqu'il n'y avait pas de végétation au sol dans les bois et que le dénivelé était plus faible que la veille. J'ai donc fait une course propre techniquement avec simplement des petites erreurs dans la dernière boucle. Mes deux relayeuses ont également bien couru, surtout la dernière. Nous sommes allées la rejoindre sur la ligne d'arrivée, en ayant aucune idée du classement puisque nous avons vu ou entendu arriver deux équipes féminines mais sans être très attentives aux autres. Au moment de lire la puce, nous avons demandé

le résultat et là surprise : 3emes !

C'est sans doute le podium qui m'a fait le plus plaisir en ce que je ne l'attendais pas, qu'une médaille en relais est toujours plus belle car partagée et que c'est un beau cadeau pour résumer mon année espagnole. Merci Conso et Rocío !



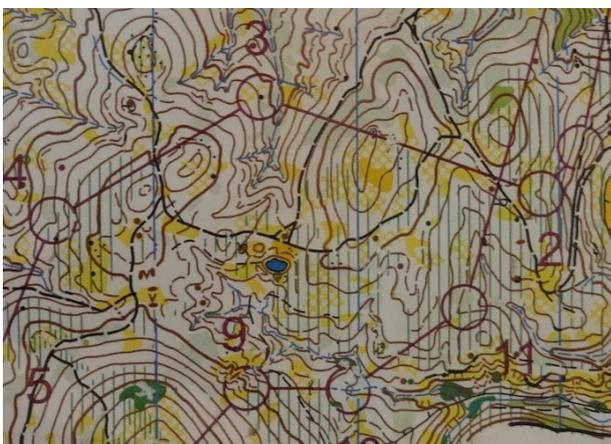
Après le relais, direction la quarantaine du sprint. Le sprint avait lieu dans la ville d'Antequera et les informations de course nous donnaient une idée de la difficulté physique : seulement 1,5km mais 120m de dénivelé, avec un départ en bas et une arrivée en haut. Au final il était physique mais varié et technique. Les montées laissaient certes du temps d'anticipation et de lecture de carte, mais la difficulté technique était sur les changements de rythme et des groupes de balises proches sur du plat où il fallait être concentré pour s'orienter rapidement. Ma vitesse de lecture de carte et d'orientation est encore trop faible pour me permettre de faire ces zones plates rapidement ce qui est un peu frustrant. Malgré cela je n'ai pas fait d'erreur et donc j'ai un bon temps ce qui me permet d'avoir le 7e temps en D18-20.

Originalité : la carte était au format A5, mais mise à part la surprise au moment de prendre la carte, ce n'était pas gênant.



Enfin, fin du week-end avec la moyenne distance le dimanche matin. Pour que l'on ait pu goûter à tous les temps il pleuvait et il faisait froid. Encore une fois, c'est nettement mieux que la chaleur pour courir, mais pas pour rester sur place ensuite.

J'ai beaucoup aimé le tracé. Cette fois-ci, j'ai eu l'impression de manquer d'agilité puisque la végétation basse me ralentissait plus que nécessaire. Mais je fais une bonne course, propre techniquement, ce qui m'aurait permis d'avoir la 3e place en D20 si j'avais été classée.



Au final du week-end se fait un classement des communautés autonomes, cumulant les résultats obtenus sur chaque course dans toutes les catégories. L'Andalousie termine 3e derrière la Communauté Valencienne et la Catalogne.

En plus des compétitions, deux amis ont organisé un challenge super-sprint au sein des jeunes andalous et de leurs amis. Chaque participant mettait 2 euros dans le pot commun. Le classement s'effectuait sur le cumul des sprint d'arrivée des trois courses individuelles, avec interdiction d'être pm. Les premiers et deuxièmes hommes et femmes repartaient avec un cadeau de la boutique d'orientation d'une andalouse. C'était sympathique et ça motive pour accélérer un peu dans le couloir d'arrivée, même lorsqu'on est pas une sprinteuse.

Les meilleurs seniors et ceux qui le souhaitaient dans les catégories HD20 à 35 portaient un GPS. Les traces GPS étaient diffusées en direct dans l'arena et sur internet à partir du moment où l'arbitre autorisait la diffusion de la carte (pour cela les élites partaient en dernier), et ensuite en replay. Pour voir les cartes, vous pouvez donc voir le replay GPS des courses (vous pouvez changer la catégorie en haut à droite) :

LD : <https://tracktherace.com/en/ceo-2014-larga-distancia-he/race>

Sprint : <https://tracktherace.com/en/ceo-2014-sprint-wre-he/race>

MD : <https://tracktherace.com/en/ceo-2014-media-distancia-wre-he/race>

Et voici ma [carte de relais](#), où il n'y avait pas de suivi GPS.