

Saint Wendel, Saint Wen d'elles... Les filles au championnat d'Europe.

Après l'orage, Julie sur un nuage...

Le championnat d'Europe XCO vtt se déroulait ce dimanche 18 avril à Saint Wendel en Allemagne. Voici une superbe "renaissance" de Julie Krasniak, en proie à des soucis de genou depuis le début de saison. Lisez son texte, ça fleure bon la motivation et la joie retrouvées, ça fait plaisiiiiir! On dirait qu'elle ne voulait pas s'arrêter d'écrire.

On a tous connu des moments de doute, pendant lesquels on se sent plus seul que quand les résultats suivent, alors c'est sûr, c'est vraiment bon quand l'organisme carbure à nouveau à plein régime!

Bravo Julie pour la prose enjouée et pour le bon tour joué!

ci-dessous le texte de Julie:

"Bonjour à tous!

Quelques lignes pour vous parler de ma course de samedi, les championnats d'Europe U23 (espoirs, moins de 23 ans), après avoir passé un dimanche à réviser du droit pénal pour mon oral de ce matin 8h!

C'est vrai que ce week-end je jouais à domicile puisque 120km seulement séparent la maison de Saint Wendel.

Les championnats ont commencé par une petite reconnaissance du circuit jeudi après avoir passé le début de semaine en partiels (administratif et droit des contrats!).

Je vous passe les détails de ma laborieuse préparation, car depuis que j'avais repris après ma blessure j'étais vraiment partie de loin et ça avait vraiment été difficile après tous les sacrifices consentis cet hiver. Mais sur ce premier tour de reco pas trop de douleur, je me sentais de nouveau bien sur un vélo!

Vendredi je me rends sur le circuit en vélo et attaque le circuit dans la roue d'Absalon, histoire de voir comment ça fait de rouler vite! Ça ne dure pas très longtemps! Je boucle ainsi 2h de reco, tout en souplesse. C'est énorme la veille d'une course mais ces 10 derniers jours j'ai vraiment pris du plaisir à rouler en VTT, j'en avais envie!

Le jour de la course tout se passe comme sur des roulettes, je suis dans ma bulle, j'ai l'habitude (c'est mon 4^{ème} championnat d'Europe VTT)!!! Je suis en deuxième ligne sur la ligne de départ, je me place juste derrière Tereza Hurikova et Natalie Schneider! Autant placer la barre haute! Ce sont les deux grandes favorites (top 10 coupe du monde). Je prends un bon départ et me place pile dans leurs roues, dans les premiers kilomètres je sens que je ne suis pas en surrégime et que je maîtrise ma course, c'est la première fois de la saison! À la fin du premier tour je suis 4^{ème} mais perd 3 places après une chute dans un single. J'attaque le 2^{ème} tour 7^{ème} mais je suis sereine et repasse tout de suite en 6^{ème} position. J'ai la 3^{ème} place en ligne de mire pendant une bonne partie de la course, mais je suis toute seule et les 2 filles devant roulent roue dans roue. Dans l'avant-dernier tour je me fixe comme objectif de repasser la suédoise Engen, qui est en train de craquer devant et je réalise un meilleur temps, je mets quand même un tour complet avant de la reprendre. Dans le dernier tour je reviens à 14 secondes de la 4^{ème} place mais craque sur la toute fin. Je passe la ligne 5^{ème}, je n'ai rien lâché!

Laura Metzler (dernière année espoir) se place 4^{ème} et moi 5^{ème}. Je crois qu'on a surpris beaucoup de monde en se battant devant pour une médaille.

Je suis franchement contente, c'est une revanche sur tous les pépins de ces dernières semaines, mais aussi un retour de motivation terrible. Je sais aussi que j'ai opéré mes propres choix et ma propre

préparation sur cette course. C'est bon d'avoir confiance en soi. Je crois que j'ai assuré à mon oral de pénal ce matin et ça c'est important aussi!

Maintenant Cap sur les Championnats du Monde et la coupe du monde à Vallnord. Je vais faire l'impasse sur Fort William (sur les conseils de l'entraîneur national et de mon papa, heureusement que ça concordait sinon j'aurais dû trancher!) et je remettrai le paquet en fin de saison avec les manches au Canada et à Schladming en Autriche.

Après 24h de récup, j'attaque une énorme semaine d'entraînement, mais avec cette place aux Europe ce sera plus facile...

Merci à tous... On ne dit jamais assez merci!

Toutes les photos sur mon site:

<http://www.juliekrasniak.com/index.php?gallery/championnat-vtt-2008/championnat-d-europe-saint-wendel#gallery>

Je me rends compte que j'ai fait un peu long pour le mail mais ça rattrape le silence de début de saison!

Julie"

Sabrina Enaux va bien aussi!

Chez les élites dames, Sabrina Enaux sortait elle aussi d'une période "moins bien" due à une intoxication alimentaire contractée peu avant Offenburg. Bilan, elle s'était retrouvée "hors jeu" à Offenburg et à Madrid, même si elle avait commencé à limiter les dégâts en Espagne.

À Saint-Wendel, c'est elle qui a fait des dégâts! Auteure d'un bon départ, "*Une fois n'est pas coutume*" pourrait-on dire, Sabrina a passé une grande partie de la course à se battre avec une "amie" autrichienne qu'elle a réussie à coiffer (pas facile avec le casque...) dans les dernières centaines de mètres sur la piste d'athlétisme qui sert de dernière ligne "droite"...8^{ème}, c'est un très bon résultat qui vient s'ajouter à sa 15^{ème} place à Houffalize.

Cécile Ravanel a connu un championnat moins heureux, mais ce qui est bien c'est que pour l'instant, sur chaque échéance importante, il y a une "Lapierre girl" pour claquer un perf!

Continuez les filles!