

**Lundi 28 avril 2014 : Trail Gavona**, second d'un 11km de reprise.

Après un mois de reprise, le Trail Gravona fait office, après le X3 de Courchevel, de trail de reprise avec une petite distance de 11 km et malgré tout 750m de D+. Cette course me permet également d'introduire le dénivelé dans ma préparation et de me servir de mise en bouche en vue du « Gran Resen Trail d'Arenzana » en Ligurie, Italie, du 3 mai prochain.

Organisé par Le club de Mezzavia, le trail Gravona propose trois courses de 37, 20 et 11km engagées et au caractère local. Corsées.

C'est pour moi l'occasion de participer à une belle fête en m'engageant sur le 11km.

La course débute fort sous le contrôle du coureur local Jean Paul Battesti. Je prends la tête après quelques minutes pour m'engager dans l'ascension (500m D+) aux avants postes. J'accrois l'écart tout au long de la montée pour arriver au sommet avec une trentaine de seconde d'avance sur Battesti.

Celui-ci, excellent descendeur, me dépose dès le début d'une descente très technique rendue glissante par la pluie. Prudent, je ne prends aucuns risques et descends à vitesse réduite tout en conservant ma seconde place.

En début de seconde montée (250m D+), le troisième se rapproche dangereusement, je relance donc mon effort et pars pour une ascension soutenue qui me permet de garder quelques secondes d'avance sur mon poursuivant. Devant, la victoire est jouée, JP Battesti étant plus performant en descente que moi à l'heure actuelle (compte tenu mon retour de blessure).

J'arrive au terme de la seconde ascension avec une marge de manœuvre sur mon poursuivant qui me permet de contrôler la descente finale sur Ucciani.

C'est ainsi en 1h08'14 que je franchis la ligne d'arrivée, à 4' derrière le vainqueur de la course JP Battesti.

Derrière, l'écart est creusé puisque le troisième, Romain Anglade, franchi la ligne avec un peu plus de 4' derrière moi.

Direction à présent les sentiers italien et le Gran Resen Trail le 3 mai et ses 60km (4000m de D+) en terre ligurienne.

**Erik CLAVERY**

[Erik.clavery@gmail.com](mailto:Erik.clavery@gmail.com)

[www.erikclavery.com](http://www.erikclavery.com)

Facebook : *Erik Clavery - Officiel*



Erik CLAVERY – Team adidas France – Champion du Monde de Trail 2011

