

Lidingöloppet ? La course des dingos ? Mais non, Lidingö est tout simplement le nom d'une île de Stockholm, dont la course fait à peu près le tour. Leur slogan est difficile à vérifier mais une chose est certaine, il s'agit bien d'un paradis pour coureurs et probablement de la plus belle course que j'aie faite !

Imaginez un ravel long de 30km, changeant de direction ou de pente tous les 30 mètres, flirtant entre les arbres et les pierres de granit, parsemé de petites « cabines » rouges ou jaunes (maisons en bois typiques de la Suède) et de quelques passages en surplomb de la mer. Le parcours incite constamment à la relance et on a presque l'impression que c'est lui qui nous fait courir ! Des sensations proches de celles ressenties à vtt.



Il y a aussi l'ambiance le long du parcours. Les Suédois adorent le sport, cette course est considérée comme un mythe, elle en est à sa 46<sup>e</sup> édition ! Chaque petite bosse est garnie de spectateurs qui vous encouragent à coup de « Heja Heja ». Et comme le parcours ne fait que 1 à 2 mètres de large, on ressent vraiment leur présence. Ah oui, j'oubliais les groupes rock ou DJ, en plein milieu de la forêt, pour rythmer votre passage dans la côte. Et le petit plus de la maison : à chaque kilomètre, un panneau avec le profil du kilomètre suivant !

Sur place, n'oubliez pas que les Suédois sont très organisés et respectueux. Mieux vaut être prévenu, si vous voyez une vingtaine de toilettes apparemment libres d'accès, ne vous précipitez pas ! Regardez un peu mieux autour de vous et vous devriez apercevoir, une dizaine de mètres plus loin, une ligne bien droite de coureurs traversant environ la moitié du stade, chacun positionné exactement derrière l'autre, attendant son tour. Surprenant de discipline !



Effacez également vos souvenirs des 20km de Bruxelles. Tout se passe dans le calme et une sérénité impressionnante. Accès en métro, puis bus de l'organisation, retrait des dossards, consignes, et enfin petite promenade vers le départ, tout se suit sans la moindre file ou bousculade, même jusqu'au moment de rentrer dans son box, 10 minutes seulement avant le départ de la course ! (il y avait quand même 16000 participants).

Alors ? Ready to go ? Les plus perspicaces d'entre remarquerons Veerle Dejaeghere et Xenia Luxem (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> de la course de 10km réservée aux femmes) sur la photo ci-dessous (à gauche, Ber !). Aurais-je percé leur secret pour être en forme dès le début de la saison de cross ? Je vous tiens au courant dans un mois, mais je crains que cela ne fonctionne pas de la même manière avec moi ;-)



Quant au bambin de droite (non ce n'est pas Ber), il a bien sa médaille autour du cou ! Il a donc terminé la course des enfants, une « petite » course de... 1.7km ! Ouverte à partir de 4 ans. L'endurance chez les Suédois, ça s'apprend tôt ! Et pour les adultes qui en redemandent, sachez que la Lidingöloppet fait partie de la « En Svensk Klassiker », un circuit de quatre courses, passage obligé pour tout Suédois qui se respecte. Pour y arriver, il ne vous restera plus qu'à parcourir 3km de natation en eau libre, 300km en vélo et last but not least, 90km... en ski de fond bien sûr ! Une pacotille ;-)

J'allais oublier la blåbärsoppa (dites « blobèr »), boisson chaude, légèrement sucrée, à base de myrtilles, traditionnellement servie lors des courses de ski de fond. Effet garanti après 24km d'effort ! (Serge, il faudra y penser pour le jogging du collège). Parce que oui, c'est bien joli tous ces éloges sur le parcours, mais il faut bien avouer que je l'ai maudit dans les 8 derniers kilomètres. Si on n'est pas assez entraîné (qui a dit que c'était mon cas ???), c'est le burn-out, on se met à prier pour avoir 10 mètres de plat et on gère l'arrivée de crampe dans chaque petite descente. Heureusement, on n'est pas le seul dans cette situation, rires garantis ;-)



Allez, je suis quand même arrivé au bout des 30km en 2h28 (1264°)... et pas mal de femmes devant moi ! C'est ça aussi la Suède.

C'est décidé, un jour, j'aurai ma "cabin" le long de ce parcours !  
Fred

Quelques vidéos pour vous donner envie :

<http://vimeo.com/15569645>

Le départ par vagues en accéléré (surprenant !)

<http://vimeo.com/15576567>

Une vidéo où l'on voit mieux le parcours (et des conseils d'entraînement du Marc d'Herde local)

<http://www.marathon.se/news/Article.cfm?NewsId=964591> (en bas de la page).

On attend les traductions avec impatience sur le forum du site nac !

