

# ***Grunningen : « un bon feeling »***

**Pour la première fois de la saison, Ludovic LEFEBVRE pointe à la première place du classement. Cette nouvelle situation ne déplaît pas à Jack GRUNNINGEN. "C'est fantastique, s'enthousiasme même le coach Helvète. Il n'est plus question d'attendre un faux-pas de l'adversaire. Il est maître de son destin".**

**Jack GRUNNINGEN, pour la première fois de la saison, votre athlète gagne une épreuve de longue distance non stop. Comment allez-vous gérer cette nouvelle situation ?**

J.G. : Tout d'abord, c'est fantastique de pouvoir se dire que nous maîtrisons notre avenir. Nous ne sommes plus obligés de compter sur un faux pas de nos adversaire accrocher une place dans le top trois du trophée ultra trail 2008. Tout dépend de nos performances. Il y a certes du stress, mais nous avons tout entre nos mains pour réussir. C'est beaucoup plus facile. On va me dire que nous allons être davantage sous pression. Mais heureusement ! Ensuite, j'ai déjà été dans ce genre de situations. Je connais ça très bien. J'aime cette pression.

**Votre discours va-t-il changer vis-à-vis de votre team ?**

J.G. : Maintenant que l'on est arrivé à la première place, il faut penser "positif". On doit être heureux et content de ce classement. Ludw a cravaché pendant des mois pour en arriver là. Il s'est battu comme un fou, il vient de vivre trois semaines énormes avec en plus la privation de sommeil. Je ne vais donc pas lui redire : "Il ne faut rien lâcher. La saison n'est pas terminée." Il doit déjà savourer et puis continuer à prendre du plaisir. C'est le plus important.

**Vous ne devancez le second de la course de quarante petites minutes. Votre position reste donc fragile il n'y avait pas les grands de la discipline sur cette épreuve...**

J.G. : Mais nous avons bien conscience de tout cela ! A l'entraînement, Ludw se donnent toujours autant. voire même davantage. Si je prends l'exemple des dernières séances, il a tout fait pour finir dans les temps les séries de fractionné. Tout le monde reste très motivé. Ça me donne un bon feeling pour les courses qui viennent. Par contre vous n'avez pas le droit de dire qu'il n'y avait pas de concurrence Abel VERRANO à un énorme palmarès, avec de grandes victoires, et de nombreux titres. Et si Ludw avait fini derrière vous auriez dit qu'il était fini après une saison 2007 au dessus de ces moyens ?

**Justement, la semaine prochaine vous serez sur une nouvelle fois en Cerdagne pour un Trail non stop de 175km. A quel type de course vous attendez-vous ?**

J.G. : Je pense que ce sera le même genre d'opposition que sur le Trail d'Urgell face à des adversaires qui ont compris notre tactique. Il faut donc travailler pour éviter de commettre les mêmes fautes et reproduire les mêmes erreurs. Il ne faut pas perdre trop d'énergie par excès de précipitation. Car cela permet à l'adversaire de courir contre nous. Puis l'objectif de cette course est plus d'apprendre à souffrir, aujourd'hui Ludw ne sera pas au départ, sauf si les médecins donnent un avis favorable. On va d'abord stopper les hémorragies. De toute façon si il vient, il ne viendra pas pour la gagne. Mais il devra bien faire suivre mes plans !

**Luggio DACOSTA sera-t-il opérationnel ?**

J.G. : Ça s'annonce bien pour "Lugi". Je devrais aussi pouvoir récupérer Allen EGGEN. Si les deux sont dans le coup, ça va me faciliter les choses. Et puis Ludw a droit à quelques jours de repos supplémentaires. On a annulé l'entraînement de dimanche pour le laisser souffler. Il restera en famille. C'est souvent plus important que de faire des tours de piste...

**Aujourd'hui, son mental a été une nouvelle fois décisif. Pensez-vous que cette victoire puisse le libérer davantage ?**

J.G. : En Espagne, c'était difficile pour lui. Il n'a pas eu beaucoup de pentes raides exploitables. Il a su prendre sa chance sur une des rares longues accélérations qu'il a pu mener. Cette victoire est magnifique et il aurait même pu mettre un peu moins de temps. Je pense d'ailleurs qu'il devrait accélérer davantage. Entre un et deux kilomètres par heure des le début de la course, ça me paraît raisonnable compte tenu de son talent et de sa position de leader maintenant.

**Ludovic LEFEBVRE a été victime d'insultes racistes tout à l'heure à GIRONNE. Quelle est votre réaction ?**

J.G. : S'il y a un con qui crie quelque chose, il ne faut pas lui faire de la publicité. La ville de GIRONA, le club du BARCELONNA CATALAN et les supporters d'Abel ne le méritent pas. Nous avons été très bien accueillis. J'ai été agréablement surpris car je ne croyais pas que c'était une aussi belle ville. J'ai eu le sentiment que le HSA était le bienvenu. Puis lorsque que les types se sont retrouvés devant les 130kg et les 2m10 de Jérôme ils étaient déjà moins raciste non ?

*Recueilli par Marc ARIZOBA*