

Pour ce 4ème raid du Golfe le tee-shirt s'est fait désiré

Récits des courses

Posté par : Lamanere

Publié le : 29/6/2010 23:45:12

Un récit qui n'aura pas beaucoup de mérite soyez en sur mais que de belles rencontres on peut en être certain !

Donc vendredi après midi, après avoir quitté ma formation située sur le haut de Vannes je décide de rejoindre le port à pieds pour y retrouver deux compagnons un peu barge qui se lancent sur le 177km.

Barge oui car au rythme ou ils enchaînent les courses et vu le temps faut être un peu SM...mais on adore tous ça !!!

Après 15 bonnes minutes de marche (30 d'après le net) j'arrive au voyage du raid on je retrouve les participants et je vous laisse deviner ou on les retrouve à la buvette

On discute un petit peu mais je ne peux rester car à 18h30 je dois être à une remise de trophées des associations et j'en fais partis.

Je serais récompensé avec mon coach et s'en suit un petit cocktail ou je prendrais juste un jus au départ mais comme le sportif prend exemple sur le coach j'enchaînerais avec un Kir Breton et cette soirée se clôtura à 21h pour finir chez des amis avec un couché à 1h.

Le lendemain je prépare mes affaires ; ok j'aurais pu le faire avant, d'ailleurs en règle générale c'est toujours avant le jour J mais là je ne suis pas plus pressé que ça et je n'ai pas ce petit truc d'avant course, un mélange d'excitation et de gain.

Non je fais juste mes sacs tranquillement et on part pour Vannes ou je dois passer au contraire le sac pour récupérer mon dossard dans une salle « SONA » et laisser mon sac de change sur place.

Je papote à droite à gauche en attendant mon tour de coureurs et coureuses que je connais à force.

Et puis on retourne à la maison le temps de manger et de me mettre en tenue il est l'heure de rejoindre Locmariaquer ou j'arriverais à 14h30 j'ai largement eu le temps de me reposer et de trouver une place à l'ombre sachant que le départ était à 17h.

Les navettes arrivent je croise des gens du club, des autres que j'ai rencontrés sur trail ou ultra et trouve enfin mon compagnon de route.

On avait décidé de faire si possible le raid ensemble à 10km/h...c'est largement faisable...quand l'envie est là

À 16h57 le départ est donné sous 34°C par change j'ai une bouteille d'eau je me trempe de la tête aux pieds mais vite fait bien fait je sèche.

On marchera pendant un moment à cause du chemin étroit, 10' pour faire 1km je rage surtout quand je vois des marcheurs qui se mettent devant et bloquent tout. GRRR pas bon je suis énervé.

Les kilomètres défilés sous le soleil de plomb, des particuliers ont mis à notre disposition des seaux d'eau..COOL !

Je double une nana d'une club adverse que je bas à l'aise sur trail ou route mais je ne sais pas

Pour ce 4ème raid du Golfe le tee-shirt s'est fait désiré

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1123>

pourquoi je sens rapidement en moi un doute sur ma position de devant vis à vis d'elle. Mon compagnon de route me demande si ça va ; je lui dis que oui mais au fond de moi pas du tout puisqu'au bout de 33' de course je trouve le temps long et à 1H30 j'ai l'impression d'avoir courus des heures, s'enchaîne ensuite un début de crise d'asthme de l'effort mais OUF au bout de 2h le ravitaillent ou le doc de mon club y est et me donne à boire une ampoule qui a le même effet que la ventoline (en tout cas c'est d*****)

Des coureurs et coureuses du coin venus en visiteurs m'encourage mais c'est physiquement dur. En plus les jambes sont coupées et la s'enchaîne la dur réalité. Je laisse mon compagnon pour qu'il puisse faire SA course.

Je ralentis, marche, je ne suis pas bien physiquement (le temps que la ventoline fasse effet) la nana qui fera 1er du raid me double et se retourne en souriant (est gentil ou pas ? perso je souffre et j'ai plus envie de la tuer sur le coup car je le prend mal surtout quand je vois qu'elle est fumeuse et moi je galère sans clope enfin).

Le moral est au plus bas quand j'arrive au Bono (c'est à dire peu de kilomètres) Je pense à abandonner car franchement je ne vais pas bien, je n'ai jamais vu ça avant, je ne la sentais pas cette course, même mon coach m'avait demandé si j'étais sûr de la faire après avoir fait une pause de 12 jours dans l'entraînement car j'avais un ras le bol des entraînements long et lent.

Mais j'ai persisté à la faire donc je prend un peu sur moi et quand je croise Jacky, Yael et Franck qui me boost je repart pour eux qui me suivent, pour éviter de décevoir les enfants et aussi pour le club et le boulot de mon coach.

A chaque pointage et quand ravitaillement je veux laisser tomber mais je croise des gens bien, notamment Jennifer avec qui je ferais un bout de route/chemin. Et puis mon compagnon MP3 est là. Par contre au bout de 4h de courses les genoux ont commencé à me faire mal et ceci de plus en plus mal au point où j'ai comparé la douleur à mes accouchements et sur le coup j'aurais préféré accoucher que de supporter cette douleur atroce multipliée par deux qui descendais peu à peu aux chevilles.

Et puis en pleine nuit me voilà arriver sur mon terrain d'entraînement (moulin de pomper-Arradon) et j'ai eue des ailes, pourtant c'est un passage assez dur, mais je devais être à 12km/h et comme ça pendant un moment avant de retrouver Jennifer et mon coup de mou.

J'avoue que les kilomètres et les heures me paraissent interminable jusqu'au lev du jour où je marche moins vite que ma fille de 3 ans. La je me rend compte que ça ne va pas du tout du tout.

J'arrive sur Conleau et enfin je vois le bout du tunnel même si j'ai un doute quand je vois des coureurs sur l'autre rive mais ouf j'en viens (on parle en heure et pas en minute) Je marche à moitié endormit quand une fois le pont de Kerino dépassé une montagne d'adrénaline monte subitement et je me mets à trotter puis à accélérer et quand j'aperçois Marc, Francine, Franck, Yael, Jacky, je décide de regarder ma montre où je suis à ..H27 et me donne à peine 3' pour faire le tour du port en sprint pour finir en moins de ..H30. Je traverse le pont en marchant (holala la perte de temps quand on veut sprinter) et me voici dans un élan à courir comme une bombe à doubler les malheureux coureurs qui souffrent qui doivent me prendre pour une folle.

Et je franchis la ligne heureuse d'avoir pu faire moins de ..H30 puisque je passe en ..H29 c'est juste ça qui me fait sourire car le chrono est très très mauvais puisqu'il indique 14h29.

Pour ce 4ème raid du Golfe le tee-shirt s'est fait désiré

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1123>

lamentable mais c'est comme ça et ça confirme que pour moi le long est fini pour un moment et bonjour la piste, le cross et les trails courts.

Je pars embrasser Marc avec un passement au cœur car je suis heureuse pour lui et fière de le connaître car il est courageux.

Et que dire de Francine qui a couru avec son entorse et mon fan club qui est là depuis la vieille. C'est avec joie que je pars manger un bout, prendre une bonne douche et partager enfin une bonne bière fraîche avec des personnes remarquables.