Ikalana 2010 : une grande premiÃ¨re

Portrait

PostÃ© par : Nyons

PubliÃ©e le : 2/9/2010 23:50:00

C'est une grande premiÃ¨re pour moi pour plusieurs raisons. Tout d'abord, je vais parcourir une distance de 33 km avec113.15 800 m de dÃ©nivelÃ©Â : jamais faitÂ ! DeuxiÃ¨me chose, cela fait quelques fois que je vais en vacances dans l'Aveyron et je n'ai encore jamais couru dans ce dÃ©partement.

Par ce frisquet matin du 15 aoÃ»t, je prends donc la route Ã 5h45. 1h30 min plus tard, j'arrive sur place et je dÃ©couvre ce site magnifique qui l'aurait Ã©tÃ© plus avec le soleil. (Villefranche de Panat, Aveyron).

Retrait du dossard effectuÃ© et prÃ©paration pour le dÃ©part. Dossard 33, comme la distance du trailÂ :

coÃ¯ncidenceÂ ??? Nous sommes 124 au dÃ©part.
8h30 pÃ©tante, c'est parti. La vitesse est Ã©levÃ©e pour un 33 bornes mais je tiens le rythme pour ensuite retrouver une vitesse de croisiÃ¨re. Les cÃ´tes sont bien prÃ©sentes et peu pentues pour le moment, je les passe facilement et je rÃ©cupÃ¨re dans les descentes.

Le terrain est fait de gros cailloux, de sable et de riviÃ¨res sur ce dÃ©but de parcours. Tant pis pour les chaussures, je me jette Ã l'eau. Un vrai trail en sommeÂ !

Les kilomÃ¨tres passent et ne se ressemblent pas. Passages en plaine, en forÃªt, dans des champs. C'est diversifiÃ© et cela me plaÃ®t bienÂ !

Premier ravito dans le lieu dit Â«Â le violon basÂ Â». Accueil sympathique des bÃ©nÃ©voles. Tape dans les mains des enfants. Et dÃ©jÃ une surprise pour moi quand on m'annonce que j'ai dÃ©jÃ fait 14 km. Et oui, surpris car ma montre m'indique 1h15. La fin de course va Ãªtre dure car je ne pourrais pas tenir ce rythme tout le temps.

C'est reparti et les groupes de 2 Ã 3 coureurs se forment. On papote avec et sans l'accent du Sud. On papote mais pas trop quand mÃªme car le parcours se durci de plus en plus. Au deuxiÃ¨me ravito, je suis seul car tout le monde est Ã©parpillÃ©. Vigilance de rigueur pour ne pas louper les flÃ©chages rouges.

Plus on avance et plus je commence Ã souffrir. Un coureur m'indique qu'on peut arriver en 3h20 min. Pourquoi pas mais je ressens un coup de moins bien au 29 Ã¨me km. Est-ce cela le mur au MarathonÂ ? Des crampes commencent au niveau de l'entre jambe et descendent gentiment dans les cuisses. C'est horribleÂ ! Le doute s'installe et je prÃ©fÃ¨re marcher. La marche me calme et je bois beaucoup. Une tentative pour Ã©tirer la crampe mais une autre se dÃ©clenche sur les ischio-jambiers. Que faireÂ ??? Je ne vais pas arrÃªter lÃ tout de mÃªmeÂ ! Je dÃ©cide de me taper sur les cuisses et les ischio en marchant et effet de surprise, je peux redÃ©marrer doucement. Je retrouve le moral et me motive en passant Ã pleins de belles chosesÂ ! Je ne vous dirai pas lesquelles, naÂ !

Vu sur le lac du LÃ©vÃ©zou et le barrage. EnfinÂ ! Un coureur me double et m'attend, sympa mais au bout d'un km, je le pris de partir malgrÃ© ses encouragements mais je prÃ©fÃ¨re terminer tranquille. Je prends encore quelques photos avant l'arrivÃ©e. C'est beauÂ ! Passage de la ligne d'arrivÃ©e en **3h27 min et 19 sec**. Une pirouette durement rÃ©alisÃ©e devant les stands de l'IKALANA et j'achÃ¨ve ce parcours qui m'aura fait prendre conscience que le saucisson de pays est bon mais â€¦ en petite quantitÃ©. Beau tee-shirt Ã l'arrivÃ©e contre Ã©change du dossardÂ : dommageÂ !

Comme d'hab, heureux, ravi, j'ai pris mon pied. Merci aux organisateurs et aux bÃ©nÃ©voles. Non merci encore aux gens qui jettent encore leurs dÃ©tritus sur le parcours. Je les appelle Â«Â gensÂ Â» car ils ne mÃ©ritent pas qu'on les appelle des Â«Â TRAILEURSÂ Â».