

### **3ème Raid et puis voilà!**

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=137>

---

#### **3ème Raid et puis voilà !**

##### **Récits des courses**

Posté par : Lamanere

Publié le : 16/3/2010 18:18:11

Trop trop génial.....

Petit récit de ma course et avec des amis/es

Vendredi 26 juin.

Occupation des dossards au Chorus de Vannes.

Le salon et l'accueil s'est pas terrible du tout mais je pense que le samedi se sera mieux.

Je rencontre deux Parisiens.....ils sont gentils mais faut leur montrer le chemin pour revenir à leur Hotel

Samedi midi rdv à la maison pour manger .....des PÂTES et oui encore et encore.

14h Marc et Francine décolle avec Chris en direction du Chorus ; après se sera mon tour de les rejoindre.

14h25 décollage de MOI pour le chorus.

Arrivée sur place je vois qu'il y a du monde mais je rentre dans le Chorus pour retrouver Marc et Francine que je retrouverais facilement.

Chris reste un peu avec ma miss jusqu'a 15h45 car c'est long pour elle et lui surtout qu'il est debout depuis 3h15.

Mais attention à partir de là on ne sait pas ce qu'il s'est passé avec Marc mais Francine à décollé, elle a commencé à se déshabiller comme ça pour le plaisir....le STRESS !?!

Le temps passe on s'occupe, on regarde les gens, on rigole.....on ne se moque pas du tout on n'est pas comme ça...NOUS

Je sors faire un tour et HOOOOOOOO surprise je croise Tredionnais et sa femme qui viennent faire un tour..Cool

Le revient voir Francine mais maintenant Marc aussi décoller par moment !!!!!

On rencontre Jenifer..qui n'est pas habillée du bleu sur le coup

le temps passe et on arrive à l'heure fatiguée..... Tredionnais vient nous faire un coucou et Jenifer part prendre le départ avec nous ( en bleu cette fois).

On fait j'ai une pose au ravitaillement lol un petit coup à boire un gilet ensuite direction l'arche mais là oui là .....malheure.....le soleil nous tape sur la tête tellement fort qu'on décoller qu'on rigole qu'on se moque ...heu on rigole.

### 3ème Raid et puis voilà!

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=137>

---

Les mecs de l'organisation et tout le gratin font un discours mais on n'entend rien .

Puis c'est le coup de CORNE...d'À©part.....pfff fait chaud.....

On se bouscule c'est À©troit.....

On arrive sur le port et là qu'est ce que nous ne noyons pas avec un drapeau breton et un camÀ©raman....

C'est elle et lui...YAEL et son homme et TREDIONNAIS et sa femme qui nous encouragent...Cooooooooooooool !!! (encore merci)

On fait le tour du port, on d'À©lire on se moque des chutes de Marc on vanne (a Vannes hein Marc

Et la on revoit Yael qui court pr'À©s du port de l'eau....j'ai eue peur de la chute...elle veut faire le raid avec nous et en TONGUE

Puis c'est parti les gens nous encourage on court doucement....À 10km/h on le sera plus loin quand un coureur le dit tout fort...je le connais c'est pour À§a

Marc Francine derri'À©re, Jenifer un coup de vent un coup ensemble.

Pas facile de rester c'À©te À c'À©te sur les petits chemins et avec le monde et la CHALEUR.

On emprunte le bord de mer, les gens se baignent et j'ai envis de brochettes de boeuf ^^

S'À©n'À© 1 er ravitaillement. (20.59km de fait) (2h06 de course)

Je saute sur le coca et l'eau p'À©tillante 4/5 verres...HAAAA le bonheur

Puis je recharge ma r'À©serve d'eau car je n'arr'À©te pas de boire tellement j'ai soif.

Plus loin je me retrouve seul devant il est 20h10.....je me mets À marche car je dois passer 2 coups de t'À©l'À©phone le 1er en marchant et le 2'À©me en courant et la les3 super raiders me doublent...HEUUUU

Puis je les rejoins, je marche un peu en c'À©te et un coup on se double on se redouble etc....

Noyal 2eme ravitaillement (35.15 km) (3h43 de course)

J'arrive seule, je pars boire j'ai envie de coca et eau À bulle.

Francine, Jenifer et Marc arrive apr'À©s moi, je mange un bout d'orange et me force avec une demi banane....mais dur dur apr'À©s car cela ne passe pas bien alors je marche je souffle..on verra apr'À©s.

Je vois que Marc et Francine sont devant mais Marc ne va pas.

J'arrive et il me dit de partir et de courir..Bon bon j'y vais.

Je cours mais ce n'est pas À§a le ravitaillement passe mal.

Je mets la musique en esp'À©rant que Marc aille mieux et que Jenifer les suivent.

Je suis un coureur que je doublerais plus tard mais il meser'À© utile...surtout au moment du

### 3ème Raid et puis voilà!

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=137>

---

maregagne, car je fais style d'être occupé et le laisse passer pour voir ou il ne faut pas poser le pied....il y a des traces de lutte de running....et bonne technique mais de boue

Je trace ma route tranquille et espère arriver sur Sarzeau avant la nuit.

Sarzeau 3<sup>ème</sup> ravitaillement ( 55.40km de fait) (6h21 de course)

Je pensais rester 10 min et j'y resterais 30 min.

je ne sais pas quoi prendre mais je bois d'abord 1 verre de coca puis 2 mais la pas bien c'est pas top....alors je prend un bout d'orange...pas mieux....puis un peu de soupe mais je boirais que 2/3 gorgée.

Je me met de la pommade sur les jambes part me laver les mains et la Hoo surprise Yael et son homme toujours là .

Je suis ravi.

Je repars barbouiller mais en courant....c'est un peu dur par moment ca va mieux à d'autre moment alors je laisse couler avec ou sans mon MP3.

J'encourage les coureurs que je double (trail, raid ou grand raid) on me dit je ne sais combien de fois bonjour Alexia ou lacrima des coureurs que je connais bien du coin d'autres moins ou qui me connaissent via mes résultats de course ou sur les sites. C'est cool....

Le temps passe le chemin est différent, route chemin plat c'est etc....

Je sens que j'ai 1 ampoule à chaque pied mais cela ne m'empêche pas de courir alors...

Port Néze 4<sup>ème</sup> ravitaillement (70.25km de fait)

Je prend un peu de pain d'épice qui ne passe pas, un bout d'orange de l'eau à bulles du cocoa mais d'un coup je ne me sens pas bien, j'ai froid j'ai un gros coup de barre et je deviens tréss maldroite.

je prend un café que je ne boirais presque pas..

je décide de me poser 2/3 min sur un banc je repdn un coup de coca et je repars pas tréss bien puis cela revient.

Mais un coureur m'interpelle...un PCAPIEN RUNNER\_35 et oui il me parle au moment ou je marche et du coup on fera au moins 10 km ensemble mais en marchant car pas envie de me sentir mal.

On papotte tréss bien d'ailleurs jusqu'au dernier ravitaillement

Bernon 5<sup>ème</sup> ravitaillement (78.66km de fait) je prend juste un coca pour cette dernière partie je ne remet pas d'eau vue ce qu'il reste à faire.

je me pose 2/3 min et décide de partir en courant jusqu'à l'arrivée et ne marcher que dans les cotes.

la je double 4/5 nanas du raid des le début qui m'avaient doubler en courant juste après l'avant dernier ravitaillement je me dis elle ne vont pas vite et moi je suis ravies de doubler.

Et je fais mon parcours tranquille comme.

Les cotes en marchant et une ou je la ferais en courant pour doubler du monde.

### 3ème Raid et puis voilà!

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=137>

---

Tout va bien depuis le début du raid j'ai échapper 2 chutes j'en ai vus 2/3 trs drle mais moins maintenant en doublant 2 coureurs, je me ramasse d'une foce... et tout ça cause d'un trou de lapin GRRRRRRRR

Les mecs m'aident me demandent si ça va " oui ca va" et je repars de plus belle. On passe en ville puis chemin puis ville puis chemin on attend le speaker...mais ce n'est pas encore l'arrivée car lui est 1/2 km de la en coupant travers nous on fait le tour de la pointe( quand on connait on ne se fait pas avoir hein...).... je continue..la fin est la proche de moi.  
Il me reste 3km à faire puis on me dit 1.5km ))

Je fais un bout avec un coureur de 60 ans qui se fait son tout 1er raid pour son 60ème anniversaire mais me lachera avant la fin car mon rythme est trop soutenue.

je file le ong du port.....je vois Yael )) je lui dis "infirmière je suis blessé, je suis tombé" mais elle ne réagit pas et la ; la réponse "merde je ne t'avais pas reconnu" je courais trop doucement c'est pour ça

Elle file devant moi.....hooooooooo elle court plus vite cette fois.  
Une mini montée et je passe sous l'arche..YESSSSSSSSSSSSSSSS

Je finis EN 11H51.  
Je parle un peu avec Yael part boire un peu ..impossible de manger.  
je vais récupérer mon sac pour prendre ma douche mais mon sac n'est pas encore arrivé  
grrr.  
15 min plus tard toujours pas grrrr

J'ai froid j'attends Marc et Francine...  
Ils arrivent, je suis heureuse pour eux ils ont finis ensemble....désolé de ne pas être resté mais bon je voulais battre mon temps.  
Le temps passe mais mon sac n'est pas là et Jenifer non plus ; on s'inquiète.

Le temps passe toujours..Marc et Francine font la voiture et moi récupérer mon sac à ....7H du matin soit 2 après mon arrivée GRRRR d'autres sont comme moi.

Je file la douche FROIDE, je prend mon temps car je suis crado avec ma chute.

Je rejoins Marc et Francine on attend Jenifer..elle arrive, bravo elle aussi.

On reste avec elle, on l'attend pendant sa douche.....et bien sur on ne se moque pas..pas NOUS.

Puis on décide d'aller boire une bière à 9H du matin.  
Marc et moi on aurait pu boire avant mais on trainait 2 veilles avec nous qui peinaient à marcher

### **3ème Raid et puis voilà!**

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=137>

---

Mon homme nous rejoint à 9h30.

Ensuite direction l'ombre près de l'arrivée où on y fera un long stage.

Entre kiné, doudou de nos pieds, sandwich aux pâtes et verres de vins pour d'autres.

Mais se n'est pas fini.

Et oui

Je dois encore RECUPERER MA COUPE.

JE FINIS EN 11H51....3EME SENIOR ET 7EME FEMMES.

WOWOWO je suis ravie aux anges, belle victoire vu le début de semaine.