

Comment se mettre des bâtons dans les roues...sans bâtons (ou le récit de la Marathon race d'Annecy)

Acte 1

Samedi 28 Mai 5H30, le réveil sonne, le regard hagard, je me force à ne pas mettre par terre cet ustensile du diable qui me tire du lit tous les matins car ce samedi: c'est pour la bonne cause !

Petit déj vite avalé avec ma moitié conductrice en chef de la journée. Nous partons pour Annecy et sa fameuse marathon race (et maxi race pour les fadas :-)) dont on parle tant au club.

7H15 : Mince on est déjà à la bourre, nous covoyurons avec Josiane une copine du club très très sympa qui nous maternera durant tout le trajet, elle a pensé à tout, vraiment tout, un régal . Par contre j'ai un peu peur pour sa course (elle court dans la team race) car elle a une très grosse crève qui la fatigue bien mais surtout lui bouche les voies respiratoires...Espérons que l'air de la montagne lui fera le plus grand bien.

14H et des poussières, après plusieurs pauses, nous voici enfin arrivés à Annecy. Quasiment tous les RUMBA sont là et nous attendons quelques membres avant d'aller chercher les dossards.

Une petite photo de groupe avec un T-shirt offert et le maillot du club et nous descendons dans Annecy centre.



Une fois l'épreuve fastidieuse des ventrards achevés (avec son histoire de tickets repas et bus interminable) nous remontons au frais avant...de redescendre pour la pasta party.

Première du nom pour ma part et lois de me laisser un grand souvenir.....par rapport au cadre tout simplement magnifique.

Une petite marche digestive en contemplant les sommets qui nous attendront demain et au dodo tout le monde.

Nous sommes dans le chalet des relayeuses donc la pression monte car le relais exige une grande organisation mais nos trois voisines de chalets gèrent bien et sont motivées à bloc.

Petit détail pour la fin, ayant pensé à tout sauf mon gatosport, j'ai du aller faire la quête de ce dernier auprès de mes chers collègues du club. Un très grand merci donc à mes généreux sponsors de Gatosport qui furent Anne, Josiane et Pascal.



Acte 2 :

Dimanche matin 2H40, réveillé par les relayeuses, je somnole et commence vraiment à réaliser ce qui m'attend, 33Km et plus de 2000m de dénivelé....A coté l'ecotrail 50Km passe pour de la rigolade.

Finalement nous nous rendormons et vers 6H30 le vrai clairon sonne....

Petit déj avalé, tenue enfilée nous nous retrouvons pour le départ du bus. Julie nous suivra sur le départ donc fait office de voiture suiveuse du bus jusqu'à Doussard.



Sur le chemin, je prends des nouvelles des fadas alignés sur le 78 afin de savoir si les jambes répondent toujours (pour rappel ils décollaient à 3H30). Anne et Philippe semblent plutôt bien, tant mieux pour eux !

Arrivés a Doussard commence la longue attente, Guillaume et Daniello devaient nous rattraper après notre départ mais quelle ne fut pas notre surprise de les voir débarquer a 8H45 (soit 30 minutes d'avance sur leur planning et surtout dans les 20 premiers) Nous les encourageons vivement pendant leur ravito et espérons surtout qu'ils ne se soient pas trop cramés.

9H c'est le départ, nous partons tous sur un bon rythme et parcourons les 2 premiers kilomètres sur le bitume avant de foncer dans les bois et la première difficulté du jour : Le col de la Forclaz.

Pas de bousculade, nous nous suivons au pas dans cette montée dans les bois qui fait une bonne entrée en matière pour le cardio.

Arrivé en haut, mauvaise surprise, j'aperçois Guillaume sur le coté, je ne l'ai reconnu qu'assez tard donc je ne me suis pas arrêté mais je suis très déçu pour lui. Il avait les moyens et l'ambition de faire un bon chrono mais une douleur au genou aura visiblement eu raison de lui...Ce n'est que partie remise !

Nous passons le Chalet de l'aulp et la chaleur commence a bien se faire sentir, pas un nuage en vue. En continuant de monter vers le col des Nantets je double cette fois Daniello. Je reste quelques instants avec lui le voyant plutôt mal mais il est plutôt confiant, il m'avoue être parti trop fort mais je suis sûr de le voir revenir sur moi plus tard donc pas d'inquiétude.

La montée se poursuit donc dans un cadre toujours plus beau, plus on se rapproche du sommet plus dégagés sont les paysages. Nous courrons même a proximité de biquettes

ce qui me rassura peu (mauvais souvenir d'une biquette similaire à celles du jour qui m'avait chargé quand j'avais 9 ans). J'appréhende donc un peu cette portion et constate en tout cas qu'elles maîtrisent bien mieux le dénivelé que moi...

Passé le col, vient la LONGUE descente vers Bluffy. Si j'insiste tant sur le mot LONGUE c'est purement et simplement que ce fut la partie technique la plus dure pour moi. N'ayant pas opté pour les bâtons, je compris à ce moment là quelle fût mon erreur (et optimisme soit dit en passant).

En effet les descentes rocailleuses s'enchaînent et la stabilité sur ce terrain n'est pas au mieux. Je croise quelques concurrents sur le bas coté victimes d'un optimisme un peu trop prononcé qui ont quelques douleurs aux chevilles. Je finis la descente vers Bluffy en compagnie d'un local qui se demande vraiment comment je peux faire sans bâtons, je lui dis que dans les Yvelines je n'en ai pas vraiment besoin... Sur ce, il acquiesce et compatit.

Je suivrais dans tous les cas son conseil pour une prochaine course en montagne.



Ce sont vraiment des moments comme cela qui me font aimer le trail, une grande solidarité et une sympathie sans bornes existe réellement entre coureurs. Tous dans le même bateau !

Enfin l'arrivée au ravito au bout de 3H30 de course et 21Km environ. Très bonne ambiance à l'arrivée de ce dernier et grand choix pour recharger les batteries. Je ne tenterais pas le reblochon et la charcut (bien que tenté) mais me rabat sur des Tucs et bananes et surtout de l'eau pure. Je sature un peu de ma boisson énergisante donc quelques verres d'eau me requinquent bien. Je croise Elizabeth en pleine forme qui repars quasiment dès mon arrivée ainsi que les relayeuses ayant terminés leur parcours (Christine et Béa), tout s'est bien passé et elles ont transmis le flambeau à Josiane. J'espère vivement qu'elle va y arriver car vu sa crève je ne sais pas si j'aurais été capable de faire ce relais dans son état.

Au départ du ravito je me fixe les 6H30 en objectif car le plus dur (pensais-je) est derrière moi. Je repars donc de Bluffy, direction le col des contrebandiers.

Je me fais rattraper par Alain qui semble plutôt frais et le laisse poursuivre sa route. Une montée sur le bitume en plein cagnard me cloue presque sur place. J'en viens vraiment à me demander si je ne suis pas resté trop longtemps au ravito car la reprise fût dure après ce dernier (à méditer pour de futures courses sur des distances similaires).

J'ai beau prendre un gel anti coup de mou (pour ne pas citer le nom et la marque :-)) mais la relance n'est pas là. Le moral est bien là pourtant, pas de mur mais une chaleur étouffante a raison de mon avancement. Le manque d'entraînement doit certainement commencer à peser lourd dans la balance (Coach Manu nous avait bien dit qu'on faisait pas assez de dénivelé et il avait raison)

Je retrouve Alain plus haut qui a eu son coup de mou aussi, nous faisons un bon bout de chemin ensemble. Arrivé en haut du col après 6 bonnes heures d'effort, l'objectif des 6H30 me semble difficile même sil ne reste plus que 5km Daniélo me passe entre temps et me

confirme qu'il s'est bien refait la cerise, je suis bon content pour lui et essaye de l'accrocher mais quelques centaines de mètres plus loin je décroche..

C'est parti pour la dernière descente mais qu'elle fut longue à démarrer. Les bénévoles au sommet nous disant qu'il nous restait plus que la descente doivent avoir une notion différente de la mienne du mot "descente". En effet ça continue de monter encore sur quelques centaines de mètres et j'aborde la descente dans un état de fraîcheur plutôt défraîchi. Pas de crampes mais des bonnes douleurs dans les quadriceps commencent à arriver et surtout je sens la cheville gauche partir. Je me prends d'ailleurs plusieurs bûches dans la descente qui me font renoncer à courir dans cette dernière et préférer la marche active.



La descente en zigzag est difficile pour le moral car le lac ne se rapproche pas tant que ça.

Alain me passe et je ne le reverrai qu'à l'arrivée. Des concurrents de la maxi race me doublent dans un état de fraîcheur que j'envie fortement. Je leur laisse la voie libre et les encourage. La fin de la descente se précise enfin, dernier virage, retour sur le bitume, le bénévole m'annonce 500m. Je tente d'accélérer un peu mais pas de concurrents à doubler devant moi. La ligne d'arrivée arrive enfin et le bonheur d'en terminer enfin..

Ma supportrice de femme est bien sûr là et m'attend derrière la ligne. Je me restaure un peu et suis le bord de craquer...Quelle course difficile mais quel plaisir, à aucun moment je n'ai souhaité abandonner ni m'arrêter. J'ai franchement pris un plaisir monstre et n'ai qu'une envie recommencer !!!!

Je finis en 7H01 pour 35,12Km et 2520m de dénivelé mais qu'importe le chrono, le plaisir est là.

Je remercie encore particulièrement notre coach Manu qui a veillé à ce que nous passions ce superbe moment en organisant cette sortie du mieux qu'il a pu, un merci aux Leleu qui ont trouvé cette magnifique course, un bravo particulier aux relayeuses qui ont vraiment assurés et Josiane qui malgré sa bonne crève a bien géré (et a été une super covoitureuse). Enfin un grand merci à mon épouse également qui nous a accompagnés et couverts en partie l'événement en photos. Son soutien m'a été comme d'habitude très motivant.

Vivement la prochaine...mais avec les bâtons ce coup ci.

