

## L'ANNECIME – 81km – 4400 D+ Dimanche 29 mai 2011



Visitant quotidiennement le site Kikourou, j'entends à la rentrée parler d'une course autour du lac d'Annecy, de 80km, avec près de 5000m de dénivelé, qui devrait être officialisée prochainement (l'édition 2010 avait du être annulée). Je suis donc le post régulièrement, car la région est magnifique et un trail par là bas me tenterait vraiment !

Mercredi 24 novembre, la date est officialisée : ce sera le dimanche 29 mai, le jour de la fête des mères ! 2 distances au programme 33km et 78km (2400 et 4400 D+).

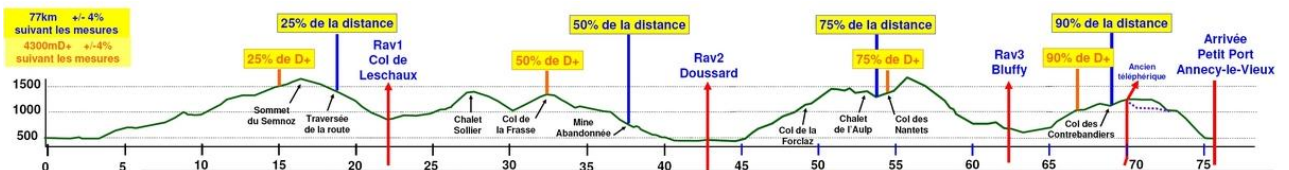
Nous hésitons un peu, et puis le samedi 4 décembre nous décidons avec Philippe de nous inscrire sur le grand parcours...une folie de plus. Notre plus gros dénivelé à ce jour sur une course.

J'envoie dans la foulée à mon coach et quelques amis du club un mail pour leur signaler notre inscription, des fois que certains veuillent nous suivre...et là, gros effet boule de neige...le mot 'Annecy' en fait tilter plus d'un !! C'est au bout du compte près de 30 coureurs du club Rumba qui seront inscrits sur les 2 distances !!!

Ouah...y'a un proverbe qui dit « qui m'aime me suive »...vous croyez que tout le monde m'aime au club ☺ ?????

### • Présentation

#### ✓ Le parcours



4 portions : 22 / 22 / 21 et 13km pour finir. Chaque portion comporte sa petite côte perso...

#### ✓ Le matériel obligatoire

Cette course nous impose le matériel suivant : une lampe frontale, un sifflet (le mien est inclus dans le sac), un sac à dos avec réserves de nourriture, une poche à eau de 2l, un t-shirt manches longues ou manche courte + manchon, de même pour le bas, short + booster ou bas long, une couverture de survie, un coupe vent imperméable et un téléphone (chose que je garde habituellement sur moi pour recevoir des SMS d'encouragement notamment, ça fait du bien au moral). Finalement pas trop de choses à amener, mais avec les 2l d'eau, le sac n'est pas léger léger quand même.

### • Préparation

Allez, ce n'est pas le tout de s'inscrire, mais même si la course est un peu loin, il faut penser à un 'plan' d'entraînement sérieux !

Au programme : janvier - l'Icetrail 30km, février - un off Kikourou de 30km sur Versailles, début mars - Trail de Giverny 39km – Fin mars, l'Ecotrail de Paris 80km + des sorties longues avec le club le WE, et bien sûr les entraînements hebdomadaires du mardi et jeudi : auxquels je rajoute une séance le mardi midi (2 séances le même jour est un bon test) et de temps en temps le vendredi, ça ne chôme pas...

Le jour j approche, tous les amis du club sont fin prêts (une petite pensée pour 2 amis qui ont du renoncer à leur inscription pour cause de blessure : Marc et Morgan), et tous ont envie d'en découdre finalement !

Jeudi 19 mai : aujourd'hui sentiment très étrange...plus l'envie de s'entraîner, un 'ras le bol' étonnant qui s'installe dans mon esprit...je crois que l'entraînement a été long, je pense à cette course depuis plusieurs mois maintenant, et j'ai vraiment hâte d'y être. Du coup je saute l'entraînement du soir : lorsque le corps refuse je me dis qu'il doit y avoir une bonne raison, mieux vaut ne pas forcer.

Dès le lendemain, l'envie reprend...vraiment bizarre cette journée du jeudi ! Du coup, je vais faire ma séance tranquillement entre midi et 2 ce jour là.

Le dernier week-end, nous remplaçons la sortie longue par 1h30 de vélo de route. Fil a une tendinite sous le pied depuis quelques jours, et arrête de courir maintenant jusqu'au 29 mai. Vraiment pas de chance ! Dès qu'il y a une course importante, une douleur arrive...j'espère qu'il pourra retrouver toutes ses bonnes sensations d'ici 10 jours !

Une petite sortie tranquille le mardi soir au club, et les baskets sont mises de côté jusqu'à dimanche matin maintenant !

J'ai particulièrement 'préparé' mes pieds dans cette phase, car les ampoules sont mon plus grand ennemi...du Tanin tous les soirs et du Nok tous les matins depuis près d'1 mois, en espérant que cela va payer ! Mes dernière sorties longues ont été concluantes, sans ampoules prononcées jusqu'à 3h de sortie.

Ha une autre nouveauté : j'ai testé les bâtons. Des Leki, comme Philippe, mais en alu. L'impression est assez bonne, il faut néanmoins que j'apprenne à bien m'en servir pour les optimiser. Je vais partir avec, même si j'ai un peu peur d'avoir mal au bras au bout de plusieurs heures, à voir... Au début je ne voulais pas les prendre, mais de nombreuses personnes m'ont convaincu qu'il ne fallait pas que je parte sans sur cette course.

### • J-2

Notre voyage vers Annecy est l'occasion de passer dire bonjour à Stéphane, mon cousin, qui habite dans la commune 'Les déserts', proche de Chambéry. C'est donc le vendredi soir que nous arrivons chez lui, et sommes super bien accueillis par Magali, Stéphane et les enfants. Magnifique chalet, et très beaux alentours que nous aurons l'occasion de voir le samedi matin en compagnie de Stéphane. Halte bien agréable ma foi !

- **J-1**

Après un petit déjeuner au soleil dans le jardin et un tour des environs, nous partons donc vers Annecy rejoindre le groupe Rumba. Une petite heure suffit pour arriver au camping que notre coach Manu a réservé : un ensemble de chalets bien agréables, de 4 à 7 personnes, tous les uns à côté des autres, belle vue sur le lac émeraude. Nous serons avec Pascal et Danielo dans le chalet (regroupé par course pour plus de facilité, inutile de réveiller tout le monde à 2h du matin...).

Tous ou presque sont arrivés et se reposent sur des transats, certains reviennent d'une balade en bord de lac (et du glacier !!).



Le camping



'The photo' d'Annecy

Tous ont prévu des cakes, tartes et autres salades de pâtes pour le déjeuner. Nous allons pour notre part manger en ville avec Valérie et Aurélie, car nous n'avons rien amené. Nous trouverons une terrasse au soleil (ben oui les filles tenaient absolument à attraper une insolation avant de partir courir !), et avalons une pizza. Petit passage devant un glacier, nous ne résistons pas (on se limite à 1 boule, super raisonnable !!).

Il faut maintenant rejoindre les copains vers le retrait des dossards. C'est au bout du lac, et à près de 2km à pieds : nous y allons tranquillement.



Les canards sont déjà dans leur course autour du lac...

Lorsque nous y arrivons, tout Rumba en repart déjà...15/20min de queue pour attraper les dossards, et nous voila avec nos n° 297 et 298, un buff, et une casquette Technica sympa. Le parrain de l'épreuve est Edgar Gropsiron, nous l'apercevons, c'est son premier trail longue distance, et il s'est entraîné avec Anne Valéro, spécialiste des trails. Interrogé au micro lorsque nous passons, son seul but est d'arriver. Nous repartons vers le camping où la photo collective est faite : Céline nous a eus pour toute la bande des t-shirt Fusalp : vert pour les hommes, grena pour les filles, et hop une belle photo dans la boite ! Merci Céline !



Sans oublier la photo 'Rumba' officielle (certains avaient oubliés leur magnifiques t-shirt !! je ne citerai pas de noms, vous les reconnaitrez ils sont derrière...)





Et les filles qui vont faire la maxi-race en relais de 4 : Josiane, Odile, Béatrice et Christine

Un peu de repos maintenant avant de retourner à la pasta party prévue à partir de 19h. Nous repartons tous ensemble vers le stand de l'organisation, situé à 4km du camping, en voiture cette fois-ci. Il n'y a pas grand monde, visiblement pas mal de locaux sur la course, les autres ont du prévoir restos ou pasta party 'homemade' ! La pasta party est agréable mais un peu 'légère' à notre goût : une assiette de pâtes, sauce tomate, gruyère, une compote...pas de boisson, rien d'autre. Bon ce n'est pas grave, ça nous facilite quand même, inutile de cuisiner ce soir.



Orel et Val...intenable (tout le we d'ailleurs !)...

Allez retour au bercail où il faut maintenant préparer les sacs, sans rien oublier surtout ! Frontale, nourriture, k-way, couverture de survie, téléphone, sifflet...et bien sûr la tenue complète : short, booster, manchons, t-shirt et dossard bien en vue, buff kikourou, ....

Philippe me prépare ma poche à eau comme à son habitude, avec de l'hydrixir, tandis que j'essaie de trouver un moyen d'accrocher mes bâtons sur le sac pour pas qu'ils me gênent, pas facile...

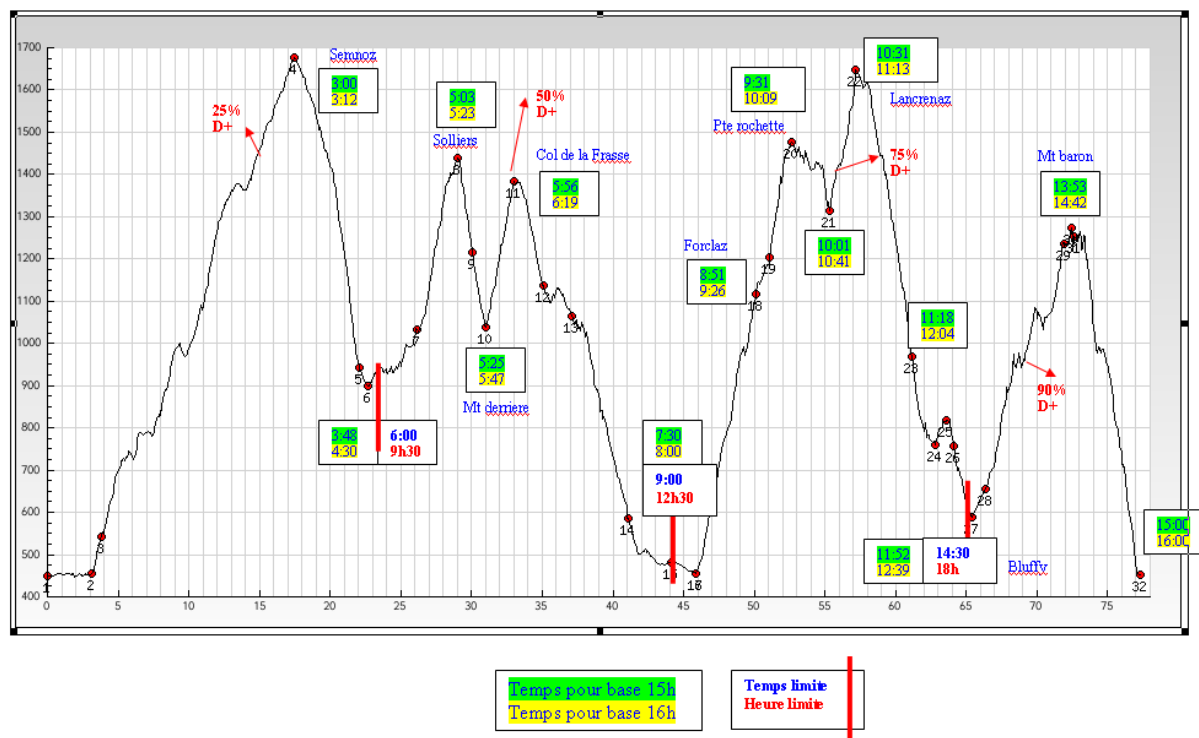
Nous avons prévu de nous lever vers 1h45, manger un bout de gatosoport, avaler une boisson chaude thé ou café et puis en route...

Il est donc maintenant l'heure d'aller se coucher, nous souhaitons une bonne course à tous ceux du 33, et donnons rdv aux autres à 2h30 à la voiture.

### Mon road book...

Je me suis fait un petit road book pour avoir une idée des temps de passage. Mon pronostic est entre 15h et 16h, mais c'est vraiment une estimation, difficile de prévoir sur une grande course comme celle-ci, mais je pense que c'est un objectif réalisable.

ANNECIME 2011 – 78km – 4400 D+



### • Le jour j

La nuit fut...très courte, sommeil très léger et donc quasi inexistante en fait...je commence à m'inquiéter de la forme que je vais avoir pour la course, car depuis le début de la semaine, les nuits ne sont pas franchement bonnes !

Ce n'est pas grave, j'ai le moral, je suis bien motivée pour aller au bout de cette course, fatiguée ou non, peu importe, elle est "à moi" ☺ !!

Voilà, le réveil sonne, l'aventure va débiter ! Pascal et Danielo se lèvent aussi, tout le monde est souriant, et nous voyons le chalet voisin s'agiter aussi :-)

Gatosport avalé, thé, et hop tenue, sac, tout est prêt à être enfilé, pas de perte de temps ni de stress inutile surtout.

Je suis prête, il faut y aller...



Nous sommes tous à l'heure à 2h30, à savoir : Danielo, Guillaume, Pascal, Laurent, Jean Pierre, Manu, Philippe et moi (vous aussi vous trouvez que ça manque un peu de filles... !).

Nous trouvons facilement à nous garer proche du départ, déjà plusieurs coureurs sont présents. Il reste 30min avant de partir. Un petit débriefing, une petite photo avec les kikourous présents : mini-Franck, Martinev, Jean-Michel, Badgone fidèle accompagnateur de Martine, ....

Une photo de groupe 'rumba', et nous passons sous un portique pour activer les puces des dossards.

Nous voici maintenant sur la promenade de front de lac, prêts à en découdre. Nous sommes normalement 550 à prendre le départ, dont 30 féminines.

Nous nous souhaitons tous une bonne course, car à priori chacun va aller à son rythme, il est toujours difficile d'attendre quelqu'un, d'autant plus que le départ se fait de nuit. Une bise à Philippe et je me retrouve 'seule' dans ma course, l'attente est finie, il va falloir assurer maintenant.

## La course

### ✓ Annecy-Le-Vieux / Col de Leschaux – 23.5km

Allez c'est l'heure, tous déclenchent les chronos, c'est parti : nous attendons ce moment depuis des mois, nous y sommes maintenant, yapluka...

Les 3 premiers km suivent la piste cyclable, le long du lac vers le centre ville, où bien sur pas un seul touriste ne circule à cette heure, il y a bien quelques jeunes qui doivent sortir de boîte, et se demandent bien ce que ce 'troupeau' de coureurs fait à cette heure-ci avec une frontale sur la tête...chacun occupe ses week-end comme il peut ☺

Je prends mon rythme, Jean-Pierre et Laurent sont juste derrière moi, Manu et Philippe juste devant, Danielo et Guillaume sûrement très loin devant déjà :-), et Pascal doit être ...ben je ne sais pas...probablement entre Philippe et nous.

Surtout ne pas se griller maintenant, la route est très très longue...

Nous prenons maintenant un peu d'altitude et nous dirigeons vers...le camping...la route qui monte vers le Semnoz passe juste devant : les copains 'marathoniens' auraient pu être là pour nous souhaiter une bonne route !! LOL !

C'est maintenant en file indienne que nous abordons le sous-bois, très peu de luminosité, frontale fortement conseillée voir obligatoire pour qui veut ne pas tomber..., le chemin est en monospace, caillouteux, pas mal de pommes de pain sur le sentier, il faut surveiller où on met les pieds. Heureusement les 3km de ville ont permis d'allonger un peu la file des coureurs, et du coup, la file indienne marche très bien, le rythme me convient parfaitement. Nous apercevons sur la gauche le lac et les illuminations qui l'entourent, cela doit être très beau de jour également !

Je trouve le rythme plutôt soutenu finalement mais je m'y accroche, je suis bien. Étonnée que cela ne bouchoonne pas plus que cela, mais c'est tant mieux. D'ailleurs je ne serai quasiment jamais gênée par le monde, et ça c'est un super point : bien plus agréable qu'aux templiers...

De temps en temps le rythme ralenti car la montée se fait plus raide mais on ne marche pas beaucoup.

Je m'accroche à celui qui est devant moi : chaussettes blanches et Trabucco (désolée, je n'ai vu que cela du jeune homme...), et me cale dans son rythme.

Je pense à boire régulièrement même s'il ne fait pas vraiment chaud : la combinaison t-shirt et manchons est très appropriée à cette heure-ci, ni trop chaud ni trop froid.

La montée est tout le temps dans la forêt, il fait assez sombre. J'aime cette sensation de courir dans la nuit. Ma crainte la semaine passée était de me retrouver seule lors de la nuit, mais il n'en est rien. J'apprécie donc beaucoup ces quelques heures passées dans le noir, cela me rappelle la fin de l'écotrail de Paris (même si le lieu n'est pas comparable, mais au niveau ambiance, sensation).

1h30 de course, 10km.

La pente se fait donc plus ou moins raide, dès qu'il est possible nous reprenons la course à pieds et alternons avec de la marche plutôt rapide.

J'apprécie également le rythme, bien qu'il y a du monde je ne suis pas ralentie une seule seconde : il arrive bien évidemment que l'on double quelques personnes, ou que l'on se fasse doubler, mais cela se passe bien, pas d'accrochages avec les bâtons, pas de 'râleur' qui veulent passer à tout prix, c'est nickel !

Le jour va très vite faire son apparition, je suis presque déçue à ce moment là qu'il fasse jour aussi vite : il est à peine 5h30 lorsque la frontale devient inutile...je ne pensais pas que cela serait si tôt. J'étais vraiment bien dans cette ambiance un peu 'hors du temps', calme, silence, juste ma respiration un peu rapide...

Le chemin devient plus large et plus caillouteux également, il faut faire attention. Les bâtons me servent bien, je suis contente de les avoir pris pour l'instant.

J'ai déjà fait 2 pauses pipi...étonnant, et même inquiétant, il ne faudrait pas que je me déshydrate quand même (sur la course j'en ferai finalement 8 !!! un record !).

Plus de 2h de course, je me force à manger un peu de gel et un petit bout de barre de céréales, mais je n'ai pas spécialement faim...enfin, il le faut, je ne dois pas prendre le risque de manquer de quelque chose.

2h20 de course, 15km, près de 50min pour les 5 derniers kilomètres...il faut dire que cela montait bien !! Ha, il y a 5min, le premier du relais nous a doublés...Impressionnant pour être parti 1h après tout de même...mais bon, c'est un autre monde...

2h45, 17km, ça grimpe toujours, une large allée genre 'pavée'. Le temps est idéal pour nous, la course dans ces conditions est pour l'instant un vrai régal, en plus aucune douleur à l'horizon :-)

2h56, 18km : l'arrivée en haut du Semnoz : la vue est magnifique, le Mont Blanc sur la gauche, des grands pâturages, et une descente qui s'annonce magnifique.



Ce sont plus de 5km de descente qui se présentent à nous, le bonheur. La sensation est "légèreté", j'apprécie cette descente comme rarement je l'ai fait. Plus de 3h de course, aucune douleur, le moral à bloc, je suis 'aux anges'.

Pourvu que cela dure...je me régale, vraiment !

Nous arrivons dans un petit village, traversons une rivière et le ravito du col de Leschaux se présente : cela va faire du bien de voir un peu de monde. Les filles du relais sont là pour m'accueillir, c'est très agréable (j'en profite pour leur donner ma lampe frontale, ce sera toujours cela de moins à porter finalement). Après coup en fait, je me demande si j'avais le droit de laisser ma lampe aux accompagnateurs...pourvu qu'il n'y ai pas de contrôle plus loin, mince alors...

Je signale aux filles que tout va bien, elles me disent avoir vu les garçons, Manu et Pascal sont justes devant moi. C'est sympa, avec la présence des filles nous avons des informations des coureurs précédents (Philippe en aura de moi au prochain ravito, en décalé). Cela fait du bien de parler à des amis finalement, ce n'est pas négligeable !



Je me ravitaille assez peu : juste un bout de banane...oui très très peu en fait quand j'y pense après coup...je remplis le Camel d'eau, je n'hésite pas à remettre 2l, tant pis si c'est lourd, mais les différentes étapes sont longues, mieux vaut prévoir assez large !

Dans mes pronostics, je me suis basée sur une arrivée entre 15 et 16h de course. Je devais donc arriver ici entre 4 et 4h30 de course : trop contente, je repars bien en avance sur mes prévisions, sans pour autant m'emballer car je sais que les difficultés viendront avec le temps...

#### ✓ Col de Leschaux / Doussard – 21km

3h37, 23,7km : je ressors du ravito. Nous partons sur une route goudronnée, et cela va durer plusieurs km. Ce sera la partie la moins agréable du parcours finalement. C'est un plat montant de 4km qui nous attend, avant de monter dans un champ puis en sous-bois. Ce relais est annoncé comme le plus facile des 4, donc je repars confiante sur cette portion. Je suis très bien dans la "tête", très bien physiquement également, le moral est donc au top. Je garde un bon rythme de course sur cette partie.

Finalement nous entrons dans une forêt.....et la cote n'est pas si facile que cela. Je me dis que si cette partie est la plus facile, alors j'ai un peu peur pour les 2 dernières, aie aie aie...

Bon ce n'est pas grave, n'y pensons pas, chaque difficulté les unes après les autres. Il commence à faire bon, et je baisse mes manchons car le t-shirt à manches courtes suffit largement. Je pense toujours à m'hydrater correctement, j'ai bien rempli les 2l de boissons pour ne pas souffrir de crampes éventuelles.

Je suis également très contente de mon short Booster, pas trop serré, pas trop chaud, nickel, contente de mon achat ! J'espère qu'il en est de même pour Philippe.

La côte que nous venons d'avalier est vraiment très raide, c'est pour moi la première grosse difficulté de la course...j'arrive en haut après 4h04 d'effort, 27km parcourus. je reprends mon souffle quelques secondes, car je ressors vraiment de là assez éprouvée : pas au niveau des cuisses, mais surtout du souffle ! Je suis aux chalets Solliers, que j'avais prévu d'atteindre en près de 5h, toujours en avance pour l'instant. La vue est magnifique, de nouveau sur les montagnes, je me régale toujours et ne me lasse pas de tels paysages...



Nous enchainons sur une grosse descente de 2,5km entre piste, route et chemin pour arriver à Mont Derrière, charmant village que nous traversons.

32km, 5h07 : patatra...ampoules, ventre, genou tout part en vrille...l'ampoule du talon droit se rappelle à mes bons souvenirs, le genou dans la dernière descente m'a causé pas mal de misère : à chaque pas j'avais l'impression qu'il allait se casser, très étrange comme sensation, et très douloureuse surtout...j'avais déjà eu ça en début d'année à l'Icetrail. Il va falloir travailler les descentes sur les prochains entraînements, visiblement mes genoux ne sont pas préparés à de tels mouvements (encore faut-il trouver de vraies et longues côtes en région parisienne...). Bon, là, le moral en prend un petit coup...un sale coup même, c'est dur, c'est un peu comme si mon rêve s'arrêter au bout de 32km...ce n'est pas possible, il ne peut pas s'arrêter si vite et si proche du départ...gloups, gros coup de moins bien. Je le signale à Philippe par SMS, du coup il m'appelle, cela me remonte un peu le moral, mais il faut repartir, et je suis bien seule face à moi-même...le ventre aussi est sensible, n'ai-je pas assez mangé ? Bu ? J'en doute pourtant, j'ai fait bien attention !

Bon inutile de s'apitoyer sur moi, je sais que dans une course il y a des moments de moins bien, puis ça peut revenir ensuite, j'y crois dur comme fer !

34,5km, j'arrive au col de la Frasse : sur le chemin de nombreuses vaches nous regardent passer, le son de leur cloches est très sympathique à l'oreille, cette ambiance est superbe ! Malgré les douleurs j'apprécie ce moment, vraiment.

La première partie de la descente est terrible, le genou ne « tient pas », je suis obligée de marcher, et puis la pente s'adoucit un petit peu, j'arrive à reprendre mon rythme de course sur les 4km de piste suivants.

44km, 6h50, je sais qu'un bout de route m'attend maintenant pour rejoindre Doussard et le 2<sup>ième</sup> ravito (d'où sont partis les 33km). Mais cette partie est un peu longue, et n'en finit pas...ce n'est pas très fun à vrai dire, dommage...mon road book me donnait une arrivée entre 7h30 et 8 de course, j'y suis en 7h. Finalement assez fière de moi (faut bien s'envoyer des fleurs de temps en temps). La descente s'étant finalement pas trop mal passée, le mal de ventre a quasi disparu, il reste donc l'ampoule (comme à mon habitude je dirais, sans pour autant qu'on s'habitue à la douleur). Donc le moral a repris le dessus tout de même.

Je pense à mes petits copains qui étaient là ce matin, et qui ont pris le départ à 9h. Je vais partir sur leurs traces avec 1h30 de retard. Petite pensée pour eux qui doivent être déjà sur la côte terrible qui m'attend après.

Les dernières centaines de mètres sont difficiles, enfin le ravitaillement de Doussard est là ! Les filles m'accueillent de nouveau comme tout à l'heure, c'est vraiment sympa !

Je me pose tout de suite sur le banc des podologues, justement en voilà une qui se libère. Je me fais soigner mon ampoule avec soulagement : désinfection, piqûre, 'grattage' de la peau morte". Bon tout ça ne me fait pas trop de bien, mais je devrais en profiter par la suite, et avoir moins mal pour le reste de la course, enfin j'espère.



Manu et Pascal sont partis il n'y a pas très longtemps. Les filles me donnent des nouvelles des autres, tout semble bien se passer. Elles m'apportent à manger, me remplissent mon camel back, merci à toutes !! Ca fait du bien de se sentir entourer !

Le temps de me faire soigner, Laurent arrive à mes côtés, nous décidons de repartir ensemble du coup, ca sera plus sympa !



Philippe à Doussard : il mange, et m'envoie un sms (enfin j'espère que c'est à moi©)

### ✓ Doussard / Bluffy – 22km

Allez le ravito c'est fait, Laurent et moi repartons, après la pause photo !

2km de bitume avant d'entamer à Verthier une côte....de chez côte.....c'est une longue monitrice dans la forêt (heureusement que nous sommes abrités du soleil pour celle-ci, car cela aurait été dur en plein cagnard !).

Sur le site de la course, ils avaient prévenus : «*Étape très simple, vous montez, puis descendez !! Faut des grosses cuisses !* » . Et bien effectivement on n'est pas déçus, cela monte !!

Je prends mes bâtons et impose un bon rythme à Laurent : il s'accroche, et me dit que je vais vite : c'est vrai que sur les côtes j'ai l'impression que je me débrouille pas mal (et allez encore des fleurs pour bibi) !



Nous doublons pas mal de concurrents sur cette portion. Laurent est content lorsque mon téléphone se met à vibrer ou sonner car le rythme ralentit un tout petit peu :-)  
LOL...



Ce ne sont pas moins de 6km que nous allons affronter à ce rythme là, quasi impossible de courir dans cette portion (j'aimerais bien voir les premiers ici tiens pour voir à quelle allure ils avalent cette portion, ça serait intéressant). L'ampoule me fait de nouveau mal, j'essaye de faire abstraction de la douleur, mais ce n'est pas facile...il va vraiment falloir que j'aie un podologue ou pédicure pour la soigner définitivement, au lieu de garder de la 'corne' entre chaque course, qui me fait re-souffrir systématiquement.

Cette belle montée dans les bois se termine au col de la Forclaz. J'en avais un bon souvenir lors de nos dernières vacances dans le coin, beau site de décollage pour les parapentes notamment. Nous sommes donc sortis de la forêt, et avons entamés les pâturages, le paysage est magnifique mais les côtes terribles. Il y a pas mal de monde à ce niveau, car c'est un site accessible en voiture. Les parapentes sont nombreux dans le

ciel ce week-end, c'est superbe ! Belle vue sur le lac également, mais quelle chaleur ! Laurent cherche une petite source d'eau, mais nous ne trouvons pas...à part les bacs à vaches... :-)

Nous avons un faux plat descendant de 1km, puis à nouveau 2km de montée très technique vers le col des Nantets et le pas de l'Aulp. C'est sans aucun doute la partie la plus dure et la plus raide à avaler : mais je souffre moins dans les montées : c'est plus une souffrance au niveau rythme cardiaque et donc fatigue globale, mais au niveau des cuisses cela se passe bien dans ces passages. Laurent a un peu plus de mal dans cette montée et accuse un peu le coup derrière. Je ne ralentie pas car je sais qu'il me reprendra dans la prochaine descente, pas de souci.



Je double à nouveau quelques concurrents, certains ont du mal avec la chaleur surtout je pense, et les kilomètres commencent à s'accumuler, le dénivelé aussi. Après 2/3km de côte, ça y est me voilà enfin au top : nous sommes au plus haut de la course, la vue est superbe, j'appréhende néanmoins la descente qui va suivre vue l'état global des jambes...

Je sais que je vais perdre du temps et que les concurrents vont me doubler pour certains sur cette portion.

J'apprends l'abandon de Guillaume, dommage. Moi je veux vraiment aller au bout, et seule une blessure peut m'arrêter ! Le moral est au top malgré les douleurs, seule l'arrivée compte, et je sais à ce moment là que je peux le faire. J'ai mis beaucoup de forces dans ma préparation, et je ne veux pas que mon rêve se termine quelque part dans la montagne, mais bien sur la ligne à Annecy le Vieux !

La descente est très très longue : un chemin large et pierreux, dans lequel j'ai beaucoup de mal à courir. Je marche donc très rapidement avec l'aide des bâtons. Comme prévu Laurent me reprend rapidement, il semble bien mieux que moi et repart donc devant, en route vers le 3ième ravitaillement de Bluffy !

Je suis persuadée à ce moment là que je vais finir la course seule, un petit coup au moral sans aucun doute mais je m'accroche ! Je pense à cette ligne d'arrivée : avant chaque trail, je me représente ce franchissement de ligne, c'est une façon de m'aider moralement

je pense, même de façon 'virtuelle', j'ai l'impression que c'est un encouragement pour moi même. J'ai fait ça depuis 2 ans et mon inscription à l'écotrail de Paris 2010, et pour l'instant tout a bien fonctionné : je garde donc ce petit rite à chaque course :-)

Nous sommes maintenant sur un faux plat montant, longeant des prés avec quelques chevaux (blanc!). Je ne dois être qu'à 2km du prochain ravito, Bluffy, mais ceux-ci me paraissent bien longs !!

11h40, 64km.

En plus, patatra, je n'ai plus d'eau ! En espérant que mes calculs ne soient pas trop faux...ca y est quelques spectateurs, je sais que je ne suis pas très loin...enfin j'aperçois les filles, le soulagement !! Je fonce remplir mon camel back, et pour la première fois m'attarde un peu sur le buffet : un Tuc, un saucisson, puis un 2ieme Tuc avec un 2ieme saucisson !! Ca fait du bien par ou ca passe !

Je suis arrivée vraiment épuisée à ce ravito, j'espère ne pas avoir fait peur aux filles : je pense à Josiane qui fait ce relais, j'espère que tout va bien pour elle (et dieu sait que tout va aller bien justement, bravo à elle !!!).

### ✓ **Bluffy / Annecy-Le-Vieux – 13,5km**

12h17, 66km.

Allez il faut repartir, il me reste 13km, et je sais que la partie est gagnée : quoiqu'il arrive je vais aller au bout. Je suis assez loin des barrières horaires, je pense que rien ne va m'arrêter maintenant. Même si je marche les 13km restants (ce qui risque d'être le cas), ca va le faire !

Une descente en bitume de 700m environ ou je 'courotte' tant bien que mal, plutôt mal même ☺ puis nous attaquons la dernière longue montée dans la forêt qui va durer plus de 5km. D'abord par un chemin assez large, puis un chemin en monotrace vraiment très long, en zigzag. A ce moment là je serai absolument seule...à me demander parfois si j'ai bien pris le bon chemin : mais cela me rassure le balisage est bien présent. De temps à autre une personne du relais me double et m'encourage, principalement des filles d'ailleurs.

Certains passages sont assez délicats, et je me dis que si je tombais là, je serai un peu dans la m...Avec la fatigue tout peut arriver...

Les ampoules sont vraiment présentes, j'essaie toujours de penser à autre chose, mais imaginez comme une brûlure à chaque fois que vous posez les pieds...ben voilà vous êtes dans ma course ☺ ☺

C'est la que le moral prend le dessus, on pense à l'arrivée (encore une fois), aux entraînements, à tout ce qu'on a fait pour en arriver là, au pourquoi on fait cela, aux autres qui ont le bonheur d'avoir franchi la ligne ou qui ne sont plus très loin, ....

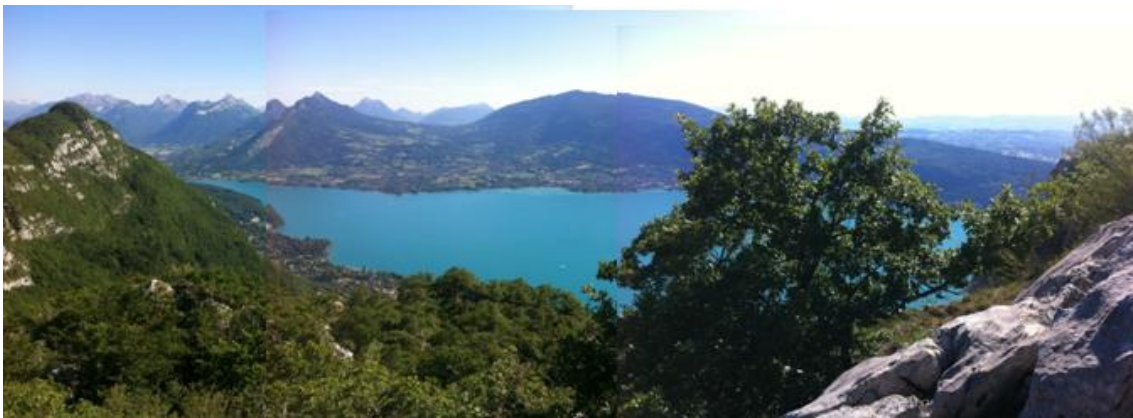
Philippe n'est plus très loin d'ailleurs, 2km il m'annonce une descente longue, mais pas trop technique.

13h50, reste 6,5km.

Je sors de la forêt, et la dernière portion de montée se fait sur du chemin vraiment technique et pas facile. Je suis sur le bord du lac, de somptueux points de vue sur le lac émeraude, ce qui ne gâche rien à mon plaisir. Et puis tout un coup j'entends 'allez Anne, je t'attends en haut' ! C'est Laurent ! Il est quelques dizaines de mètres au dessus de moi...trop fort, ca me fait du bien, je reprends ma montée de plus belle ! Cette partie est bien technique, avec de gros cailloux à enjamber, qui plus est en plein soleil.



D'ailleurs des guides diplômés nous attendent là-haut, un petit passage délicat : Laurent me tient la corde, il faut encore puiser des forces dans les cuisses, les dernières j'espère...



Ca y est je suis avec Laurent, il nous reste 6km maintenant, et il me dit qu'on va finir ensemble.

Une personne de l'organisation nous annonce 6km de l'arrivée, encore 1 ou 2 km de montées assez technique, chemin vraiment pas très roulant, puis ce sera le début de la dernière descente, celle vers le soulagement et le grand bonheur, celui-ci est maintenant à portée de bâtons !! Même si je l'avais dans la tête depuis le départ, la concrétisation est toujours un moment de bonheur intense ! J'en ai même les larmes aux yeux, et j'imagine que ca va être un grand moment !

Le kilomètre que nous faisons est une succession de petites montées techniques, faux plats descendants, montants, dur dur... Avec Laurent nous avons hâte d'aborder maintenant la vraie descente !

Voilà, le panneau 'reste 5km' est devant nous, clic clac la photo... :-)) je l'annonce à Philippe. Reste 1,5km de descente un peu technique dans les cailloux, puis ce sera 3km de descente dans la forêt, plus facile pour finir, puis 500 m de bitume pour rejoindre l'arrivée.



Le panneau tant attendu



Et dernière vue de haut du lac

Les filles m'appellent à ce moment là, elles vont se diriger vers l'arrivée (elles devaient être en train de bronzer sur le bord du lac les vaches !) pour nous accueillir.

Laurent reçoit à son tour un appel des garçons Michel, Alain, ...qui nous attendent aussi : j'en ai les frissons, tout Rumba va être là, un grand moment je vous dis !!

Bon ne nous emballons pas, il reste 5km de descente.

La descente est assez raide au départ, pas mal de cailloux, les bâtons me soulagent bien les cuisses. Je demande plusieurs fois à Laurent d'y aller, il est bien mieux que moi, mais il souhaite que nous arrivions ensemble, trop sympa, merci Laurent, vraiment !

4, puis 3km, cela n'avance pas très vite...ce sont maintenant de grands tournants dans une monitrice assez 'facile', plus de cailloux, juste de la terre. J'essaye de relancer pour courir, mais décidément c'est trop dur...j'accélère au plus que je peux ma marche, pour être à la limite de la course...Laurent appelle Jean-Pierre pour savoir où il est, et éventuellement l'attendre pour franchir ensemble l'arrivée, mais il est 2/3km derrière nous et nous annonce qu'il a des crampes, cela va donc être un peu long.

Odile arrive derrière nous à ce moment là! Trop fortes les filles !! Je ne pensais pas les voir tout de suite, elles ont du toutes bien gazé, chacune dans leur partie ! Félicitations à vous, vraiment vous pouvez être fières !

J'appelle Philippe et lui annonce l'arrivée d'Odile, il faut qu'elle aussi ait son accueil triomphale, y'a pas de raison !!

Allez, 2km, puis 1, je reprends quelques forces pour "effacer" les douleurs des pieds et des cuisses et relance la machine. Badgone nous salue dans les 500 derniers mètres, et m'annonce le podium de Martine, trop forte, bravo à Toi Martine, sur TON terrain, tu peux être fière.

Allez, dernière descente de petits cailloux, et j'entends au loin les filles qui crient mon nom !! Ca me porte, c'est top. Ca y est nous sommes sur la route, il reste 400m à faire, elles me suivent, 200m, j'attrape la main de Laurent, dernier tournant, tout Rumba est là à nous encourager, c'est vraiment le top ... (j'ai les larmes aux yeux rien que de le revivre tiens)...10m...ca y est la ligne est franchie !!! 15h53 nous l'avons fait !





Je suis vraiment très heureuse de finir cette course : l'entraînement a payé, et bien que nous n'ayons pas les montagnes qu'il faut pour faire une 'belle' course, nous sommes allés au bout tous, et ca c'est une grande victoire !

Ma devise sur Kikourou, c'est « La seule victoire c'est de terminer » et « prendre du plaisir » : et bien les 2 sont réunis aujourd'hui, et même s'il y a eu aussi de la souffrance, celle-ci aussitôt la ligne franchie arrive, je ne sais par quel miracle, à passer en dessous, à s'effacer presque sous l'immense plaisir qu'est le mien à ce moment là !

Le buffet m'attend, et un bon sandwich reblochon/saucisson amoureuxment fait par Aurélie !! (Qui en profite avec Val pour manger un reblochon à elles 2 !!).

Je m'assois sur le banc, remercie bien Laurent pour m'avoir attendu, et puis les arrivées continuent. 25min après c'est Jean-Pierre qui franchit de très belle façon cette arche d'arrivée ! Félicitation à toi Jean-Pierre, tu m'épates !!

Un regret à l'arrivée de n'avoir aucun cadeau finisher...dommage, ca aurait été bien sympa, et j'aurais été bien fière (oui oui je n'ai pas peur) de porter un t-shirt finisher de la maxi-race d'Annecy ! Voilà c'est dit !

Un grand bravo à tous, vous qui aviez fait le 33km, vous les filles du relais, et ceux qui ont terminé le tour de 80km.

Merci aux bénévoles de la course, même si cette première édition avec cette nouvelle équipe mérite quelques améliorations, la course était belle, pas de souci !

Après avoir mangé un peu je me dirige vers la tente des podologues, mais dommage pour moi, ils sont tous déjà partis...

Tout le monde est arrivé, nous rentrons donc au camping, pour une bonne douche bien méritée ! Quelle est agréable cette douche !!!

Le coach me soigne mes ampoules, puis suit un apéro/diner tranquille autour de cakes et tartes tous ensemble, fort agréable...

Nous finirons cette grosse journée par une tisane sur la terrasse du chalet !

- **Impressions à j+1**

La nuit ne fut pas très bonne : on a réussi à dormir, mais les douleurs des cuisses et ampoules n'ont pas facilité un bon sommeil réparateur.

La démarche est aussi vraiment difficile ce matin, pas que pour moi d'ailleurs, ça fait bien rire !

Tout le monde repart dans la matinée, avec Philippe nous nous arrêtons en centre ville pour un copieux petit déjeuner bien mérité : croissant, tartine, chocolat, yaourt... que ça fait du bien !!



Notre petite ballade dans Annecy est résumée au strict minimum, car vraiment nous avons de grosses difficultés à marcher, nous décidons donc de reprendre la route pour la maison...

Le lendemain sera encore plus douloureux pour les cuisses en ce qui me concerne, il faudra attendre 4/5 jours pour vraiment récupérer et voir disparaître les douleurs. Grosse épreuve tout de même que cette maxi-race ! Mais que de beaux souvenirs dans la tête !!

- **Quelques chiffres pour terminer...**

1<sup>er</sup> de la maxirace en 8h36, 1<sup>ère</sup> en 11h02, 378 arrivants.

16 femmes terminent la course

1<sup>er</sup> du 33km en 3h43, 1<sup>ère</sup> en 4h13, 389 arrivants

**Maxirace**

Danielo 12h03 / Philippe 13h53 / Manuel 14h30 / Pascal 15h

Anne et Laurent 15h53 / Jean-Pierre 16h16.

**Marathon race**

Kamel 6h09 / Elisabeth et Michel C. 6h16 / Aurel et Val 6h18 / Patrick 6h27 /

Valérie M. 6h38 / Delphine 6h59 / Alain 7h / Benjamin 7h01 / Jean-Luc 7h10

Marie-Claire, Annette 7h12 / Céline 7h42 / Michel G. 8h23

Hyacinthe, Sandra, Laëtitia 8h39

**Team race**

Odile+Christine+Béatrice+Josiane : 14h54

- **Merci...**

Au coach pour l'organisation du week-end, à tous ceux qui m'ont envoyé des sms d'encouragements, à Laurent pour m'avoir accompagné et attendue une bonne partie de la course, à toute l'équipe Rumba pour son accueil lors de mon arrivée, aux bénévoles sans qui ces moments ne pourraient exister.

- **Et prochainement...**

Repos... 😊 Ben oui rien de programmé encore pour le 2<sup>ième</sup> semestre... 😊



(Non non Daniello, rien pour l'instant !!! .....)