

**Gapen'Cimes –23/57 km**

**Dimanche 6 octobre 2013**

Gapen'cimes...une course que l'on avait repérée depuis quelques temps déjà...et l'occasion était trop belle cette année pour ne pas y aller...

Partie le jeudi midi de Paris, je rejoins Michel, Daniello et Philippe qui sont déjà à la maison.

Pour eux une semaine de travaux non-stop, autant vous dire qu'ils sont top préparés !!! Daniello et Philippe sont inscrits sur le 57km, Michel et moi sur le 23km.

Dimanche matin, réveil à 3h45...petit déjeuner, et nous prenons la route vers Gap, à 1h15 de là. Le temps est très dégagé (petite frayeur hier lorsqu'il est tombé des trombes d'eau !), mais aujourd'hui cela devrait être tip top !

Nous arrivons sans encombre et nous garons près de ce que l'on croit être l'endroit de distribution des dossards...pas de chance c'est un bon kilomètre plus loin...petite panique, nous trottonnons jusqu'au lieu de départ... Daniello et Philippe se préparent vite faits, accrochent leur dossard en catastrophe, et finalement se trouvent dans le sas de départ 10min avant le go...un peu de stress pour eux, pas très bon ! Surtout que Philippe vient de s'apercevoir qu'il n'a pas sa carte mémoire dans la caméra...hum...juste un peu énervé le Filou...il me rend la caméra du coup, pas la peine de s'encombrer.

Nous remontons un peu le départ avec Michel, et allons-nous positionner un peu plus loin pour les encourager dans les premiers mètres. 6h30 le départ est donné, et les concurrents partent dans la nuit. Pas de frontale pour nos 2 lascars...ils vont être obligés de coller d'autres coureurs car il fait encore bien sombre !

Notre départ est dans 2h30...nous retournons à la voiture nous préparer, puis de nouveau au stade pour attendre au chaud. Nous nous allongeons dans les vestiaires pour tenter de se reposer avant notre départ. Vers 8h30, nous ressortons, les alentours se sont bien remplis, et c'est maintenant pas mal de monde qui tourne et s'échauffe autour de la ligne de départ. Je trouve les gens bien affutés...et surtout je trouve qu'il y a énormément de filles (Philippe me fera remarquer justement que d'habitude je suis sur des distances plus longues, et donc que les filles sont moins nombreuses).

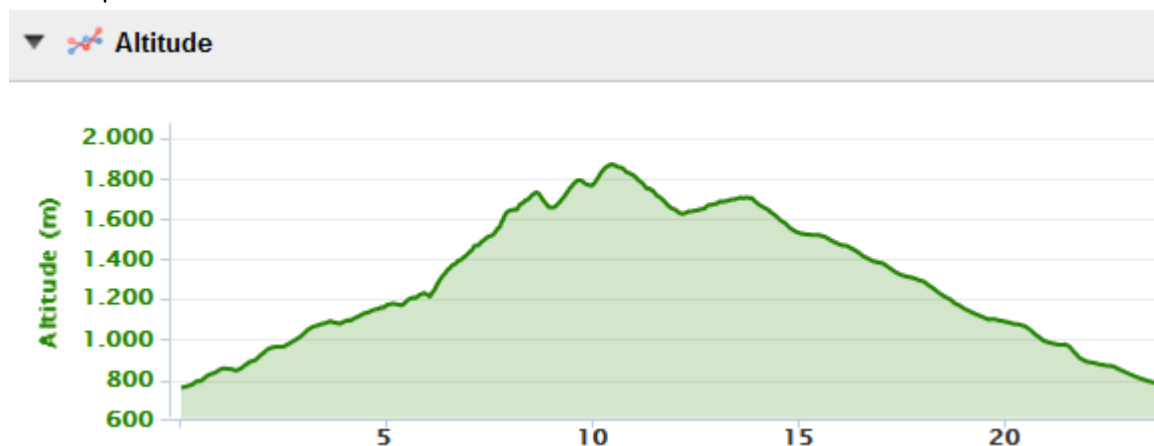


Un petit speech de départ, et puis il nous dit : « à dans 1h40 pour le premier »...waouh !! 1h40...affuté on disait hein !!!

- **La montée : 13km**

Allez c'est parti, une petite côte dans la ville pour bien commencer...d'ailleurs en parlant côte ben...ça va juste durer 13km...

Voici le profil



Les coureurs partent vraiment vite pour moi, et rapidement je me retrouve dans la queue de peloton : pas d'affolement surtout, je ne suis pas là pour me battre et donc je prends mon rythme. Michel est parti devant, je ne le reverrai qu'à l'arrivée.

Nous sortons de la ville de Gap, et les 3 premiers kilomètres sont un peu laborieux car les chemins sont étroits et il y a du monde : je prends mon mal en patience, certains plus malins, comme d'hab., essaient de doubler sur les côtés, et arrivent à gagner 2 mètres !

Nous nous dirigeons vers le près de Charance. De nombreuses personnes pour encourager à ce niveau, et déjà un ravitaillement, à 4km.

Je ne m'arrête pas et continue de monter tranquillement : je n'ai pas pris mes bâtons, peut être que je vais le regretter...mais bon je voulais essayer sans aujourd'hui !

Certaines portions sont bien raides, et l'allure n'est pas exceptionnelle, mais je me sens bien, je profite du paysage : beau soleil, quelques nuages, le temps est très chouette et on commence à s'élever sérieusement, et la vue sur GAP commence à devenir bien sympa !

Les derniers mètres de cette montée sont vraiment difficiles : la pente est raide, et les cailloux sont gros, ces derniers efforts sont importants. J'entends les bénévoles nous encourager en haut, et je sens la fin de cet effort.



Fin de la grosse montée, reste 3 'petits' cols...

Ayé, j'arrive au bout, j'ai fait une dizaine de kilomètres en près de 2h...pas fameux fameux comme moyenne mais bon, je pense qu'il fallait bien ça ! Je n'ai pas eu tant l'impression d'avoir chômé pourtant...

Il faut maintenant attaquer un faux plat montant, les mollets tirent un peu moins, cela passe pas trop mal : personne ne court non plus ici, mais la marche se fait bien plus rapide. Je récupère quand même, m'hydrate bien.

Arrivée en haut de ce faux plat, hé bien ce n'est pas encore la descente, il va falloir s'avaloir 3 bosses ! Et pas des moindres...pas longues mais bien raide...on commence par une descente (où je m'éclate bien) et hop là c'est reparti !



Et 1 !

Première bosse avalée ! Je redescend : je me régale dans ces petites descentes, visiblement ce n'est pas le cas de tout le monde, bizarre...



Vue entre 2 bosses 😊



Et 2 ! Et 3 juste derrière...

Allez, il faut enchaîner ces 2 nouvelles bosses, descentes et raidillons qui vont avec ! La dernière est la plus dure...physiquement j'entends, bien raide.

Une dernière descente : celle-ci est agréable mais un peu glissante, je ne peux encore complètement me lâcher...dommage !

Sur un faux plat de nouveau, je me dirige tranquillement vers le ravitaillement. Cela fait plus de 2h40 que je cours/marche, et je commence vraiment à avoir faim : je n'ai rien pris sur moi, c'est une erreur...je vais prendre 2/3min pour me restaurer aux tables. Je ne me sens pas très bien à ce moment là, contente de voir le ravitaillement arriver !

Bénévoles très sympas, j'avale des quartiers d'orange, un bout de banane et un bout de fromage. Je prends également 2 verres de coca, car je me suis fait un peu peur avant d'arriver, je ne voudrais pas tomber en hypoglycémie.

Allez maintenant 12km de descente, on va pouvoir lacher les chevaux...surtout que je suis bien, pas de douleurs spéciales, les ampoules se sont fait oublier aujourd'hui, banzai !!

- **La descente : 12km**

Les bénévoles nous annoncent 9km de descente, mais c'est bien 12 à la fin que j'aurais sur mon gps. Je me régale sur cette partie, les kilomètres défilent, nous avons près de 1000m de dénivelé négatifs à nous 'avalier' ! Ca risque de faire mal aux cuisses, mais je n'y pense pas pour l'instant, je cours et ça fait du bien ☺. Le terrain n'est pas trop technique, on peut donc allonger la foulée sans souci.

Les coureurs sont assez espacés, chacun a pris ses marques, j'en double quelques uns malgré tout.

Les bénévoles m'annoncent des kilométrages assez fantaisistes : en 100m, j'aurais droit à un 'reste 6', puis 'reste 5' et enfin 'reste 7'...je me suis mis la plus grande distance en tête, et zou je ne les écoute plus.

La ville de Gap se dessine de plus en plus près. Quelques portions de bitume à s'avalier, dommage, mais le plaisir reste là.

Une course que je vais finir en 'bon état', 25km au final avec de bonnes sensations, pas de douleur, c'est ma foi bien agréable !

Je fais les derniers kilomètres en compagnie d'une V3 et d'un V4 !!! Bon je suis rassurée il y a quelques V1 aussi...mais ils galopent hein !!! Parce que pour le coup je ne traîne pas dans la descente, bravo à eux. Je m'offrirais une maigre consolation en les doublant dans le dernier kilo quand même, histoire de...

Ca y est nous rentrons en ville, et nous dirigeons vers le gymnase d'arrivée, une belle ligne droite avec un tapis rouge (championnat de France de trail oblige), et me voilà sur les 100 derniers mètres. J'aperçois Michel qui m'encourage sur le côté, et hop là, bouclé en 3h44min. Pas une grosse moyenne mais vraiment un gros plaisir !

Michel est arrivé depuis plus de 20min, sacré perf quand on voit la semaine qu'il a passé à bosser !!! Bravo à toi Michel !

Je récupère un t-shirt : un petit coup de gueule car il n'y a plus que du XL et XXL....bon d'accord je ne suis pas la première à arriver, mais quand même il y a tous ceux du 57km qui vont débarquer...vont être contents... bizarre de ne pas avoir prévu plus de S et M quand même ! Seul petit 'faux pas' pour moi dans cette course.

Nous allons récupérer nos affaires dans la voiture, et repartons sur la ligne d'arrivée pour attendre Daniello et Fil qui d'après nous ne devraient pas arriver avant 2h.

- **L'attente**

Nous nous positionnons le long de la ligne d'arrivée et attendons : les arrivées du grand parcours se font au compte goutte encore.

Il commence vraiment à faire très chaud en plein soleil, nous en profitons !

J'essaie de prendre des nouvelles par téléphone, et je finis au bout d'un moment à avoir Philippe : ils sont ensemble au dernier ravitaillement, je leur annonce donc le terrain et le nombre de km, s'ils ont encore des jambes, ils vont pouvoir se lacher...il ne fallait pas dire ça à Daniello !

Il a pris les choses en main, et ils nous ont dévalé ces kilomètres en un rien de temps !!!

Et ils débarquent au bout du tapis rouge tous les 2, je film l'instant, magnifique ! Ils ont l'air très contents mais épuisés ! On le serait à moins après une telle semaine, une telle course et un tel finish !



Fil est ravi de sa course : il me dit que les paysages sont magnifiques, jugez plutôt avec les photos qu'il a pu prendre sur le parcours :





Ils récupèrent leur t-shirt...et nous filons tous les 4 vers le repas offert aux coureurs : quelques spécialités de la région, tourtons et ravioles ! Ma foi ça passe bien !

Ensuite, c'est retour à la maison, bonne douche bien chaude...

Et puis, ben comme d'hab, après une course il faut récupérer...alors on n'a pas dérogé à la tradition ! Dommage le p'tit resto qu'on visait est fermé le dimanche soir, alors on est allé vers Aiguilles manger une pizza ou un magret, c'est selon ☺ et puis on s'est offert un dessert quand même...



A l'année prochaine, même lieu, même date ☺ !