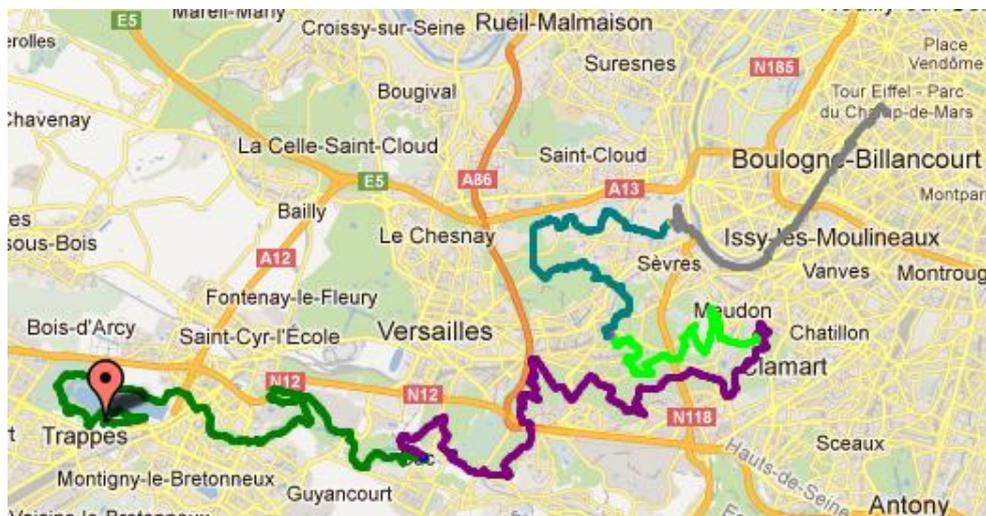


## ECOTRAIL DE PARIS – 80km Samedi 24 mars 2012



Nous avons re-remis ça...l'année dernière nous avons dit 'dernière fois !', mais l'appel de la tour a été plus fort !!

En fait nous avons beaucoup hésité, et puis pour préparer la Côte d'Or de début juin (UTCO), nous nous sommes dit qu'une course de 80km dans la région c'était quand même bien pratique ! Donc hop, les inscriptions sont faites pour de nouveau en découvrant avec les 80 km qui séparent la base de St Quentin en Yvelines du premier étage de la tour Eiffel.



Cette année, au départ :

### Sur le 80km (et leur objectif)

- Christian (club TAC) : 8h
- Nicolas : 9h
- Philippe : 9h17 (c'est très précis !)
- Morgan, Olivier, Arnaud : 10h
- Anne, Valérie (club TAC, ancienne Rumba) : se faire plaisir, courir ensemble, et si possible approcher les 10h

### Sur le 50km

- Christian : 30km...il voulait s'inscrire sur le 30, mais plus de place ☺
- Sandra, Laetitia : 7h, premier long !

Même course que l'année dernière à priori, juste une différence annoncée de 3km, 78 normalement. Je n'ose pas trop me réjouir pour l'instant, je pars avec le chiffre 80 dans la tête !

3 ravitos prévus, et une nouveauté cette année, un point d'eau à Meudon, 45<sup>ème</sup> km. Cela ne devrait pas être de trop avec la forte chaleur annoncée.

La préparation se passe bien, depuis le début de l'année : Icetrail (30km) en janvier, le Vulcain 3 semaines avant (45km). Voilà pour les courses 'officielles'. Nous pensons être bien préparés, y'a plus qu'à se lancer...

Dernière semaine, nous optons pour un entrainement club cool forêt le mardi soir, puis relâchement le reste de la semaine.

### • J-1

Je commence le Malto : en effet, depuis que j'ai vu que ce dernier me faisait un peu mal à la tête, je me limite à 1 jour avant la course, et je mise sur les pâtes le reste de la semaine, Philippe le prend sur 3 jours.

Le vendredi j'ai pris mon après-midi, et rejoins Philippe à la pause déjeuner au champ de Mars pour récupérer les dossards. Nous y croisons Sandra, qui se lance sur le 50km !  
Pression pression ☺



Dossards 630 et 462 (nos classements de l'année dernière), l'aventure commence !!

Je retourne sur Noisy le Roi et récupère Valérie et Christian, venus d'Hyères.

Nous décidons de faire une petite sortie de 30 min pour 'tourner' les jambes. Petit tour avec la chienne dans la forêt donc, tranquille, nickel.

Il faut maintenant préparer notre sac : matériel obligatoire + 2 gels, je ne me charge pas, il va faire très chaud, je fais donc l'impasse sur le k-way cette année, et prends ma paire de manchons pour le soir au cas où, et mon buff Kikourou.



Tout y est ?

Recharge du téléphone pour recevoir et envoyer les sms et prendre des vidéos, Philippe lui, prend sa caméra GoPro.

Pasta party avec Christian, Valérie et Aurélie (non non elle ne court pas pour cause de tendinite..., mais va nous suivre une partie du chemin en vélo, alors on l'a invité !).  
Je ne dors pas vraiment bien...je me passe et repasse le trajet dans tous les sens...je ne sais pas trop pourquoi car je ne me suis mis aucune pression, juste me faire plaisir, approcher les 10h éventuellement, mais sans plus ! Bref c'est comme ça, petite nuit...

- **Jour J**

Nous prenons un petit déjeuner 'normal', je n'aime pas changer les habitudes le jour de mes courses. De plus, le départ étant à midi, nous avons bien le temps de digérer tout cela.

Mon frère Pierre nous amène tous les 4 à la base de St Quentin où nous retrouvons nos amis de Rumba : Nicolas, Morgan, Arnaud et Olivier.

De nombreux coureurs sont déjà là, nous retrouvons également Manuel, Odile et Aurélie. Ils vont nous suivre en vélo sur une bonne partie du parcours.

Nous nous dirigeons vers la tente de départ, posons nos sacs que nous retrouverons au stade proche de la Tour Eiffel ce soir. Christian se positionne devant pour ne pas être gêné par 'la foule', nous avançons un peu pour ne pas être en fin de troupe également.



Allez, le briefing, 1 minute de silence pour les derniers événements de Toulouse, le compte à rebours et le départ est enfin donné (petite pensée pour les coureurs du 50 qui courent depuis plus d'1h maintenant, j'espère que tout va bien pour eux).

Bisous à Fil, rdv ce soir !

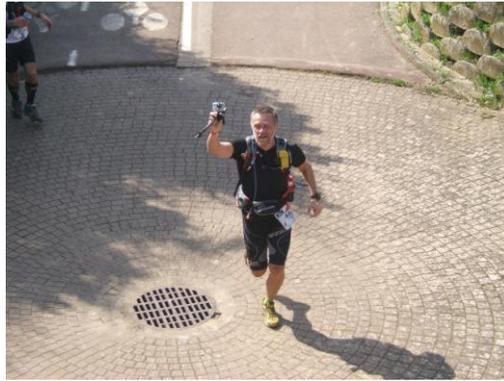
- **Saint Quentin – Buc : 22km**

12h00 nous déclenchons nos chronos, c'est parti pour quelques heures...

Le départ sur un terrain herbeux, plein de trous : le même que l'année dernière, un peu délicat, il faut faire attention. J'ai prévu de partir à max 10km/h, mais bien sûr je pars plus vite...pourtant je n'ai pas l'impression de trop forcer...je suis bien et décide donc de rester à cette allure (près de 11km/h sur certaines portions !).

Val me dit que c'est un peu rapide...

Le tour de base se termine, nous arrivons ensuite vers la gare de St Quentin, c'est à ce moment là que Morgan, Arno et Olivier nous rattrapent (près d'1h de course déjà). Ils partent un peu devant, nous gardons notre allure avec Valérie, on est déjà bien assez rapide...



C'est un peu plus loin que j'aperçois Michel S. avec son appareil photo ! Il court proche de moi et me mitraille ☺ Très sympa, il me souhaite bonne route et me dit aussi de ne pas oublier de boire !! Il a raison, il fait vraiment très très chaud !! Je bois régulièrement, tout va bien jusqu'à présent.

Direction les étangs de la minière, et revoilà Manu, Aurélie, Michel C. et Laurent ! Très chouette ces encouragements...ils seront ainsi à plusieurs endroits tout au long des étangs.



Km 19.4, 1h54 : belle côte que nous avons pris plusieurs fois lors de reconnaissances. Nous mangeons un petit bout, Val : « C'est chaud bouillant ! ».

Elle est toujours avec moi mais elle semble avoir un coup de chaud à ce moment là, elle n'est pas au mieux.

Le tour des étangs de la minière se finit, pas trop de relief encore, tout va bien. Grande descente vers Buc, et nous voyons en face les traileurs qui ressortent du ravitaillement. Petit tournant de 90° à droite, et voilà le ravito dans la cour d'école, 22<sup>ème</sup> km, 2h13'.

De la musique à fond, bonne ambiance ! Je remplis le camel back au maximum, car une longue route m'attend et la chaleur est éprouvante, il ne faut pas prendre de risque surtout...

Pas de problème aux pieds pour l'instant, nickel (l'année dernière première ampoule ici...) !

J'attrape un bout de banane, un bout d'orange, et un verre de coca.

Je cherche Bernard du regard, c'est mon ami qui est responsable du ravito, mais je ne le vois pas...dommage...allez il faut repartir, la route est encore longue (message de Bernard après coup : *'Je n'étais pas sur mon transat, mais je me démenais comme un beau diable, entre les abandons, les blessés et l'approvisionnement de l'eau... d'ailleurs avec les litres de boisson que vous avez avalé, je me demande comment vous avez pu courir jusqu'à Paris'*).

Nous repartons devant les 3 garçons, qui prennent un peu plus de temps visiblement.

Le temps de se restaurer, remplir le Camel, nous avons passé 5'50'' au ravito : ça semble correct, pas trop trainé finalement.

- **Buc – Chaville : 34 km**

On recroise nos potes de Rumba, grand sourire !

Et oui, à peine reparties vers la forêt, les copains sont là, tous à hurler... Aurélie avec son « Allez les blondes » !! Qui en fait rire plus d'un...



Une belle côte nous attend maintenant, je passe en mode marche active ! Je ne suis pas trop mal dans les côtes en fait, mais sur les cuisses comme d'habitude et c'est parti.

2h24, la côte est bien costaud. On nous annonce 24 et 25<sup>ième</sup> féminine à ce moment de la course. Valérie semble distancée un peu, je me retourne, l'attends, et on repart ensemble comme convenu.

Je retrouve sur le chemin tonton trailer de kikourou, qui est là pour prendre les kikous en photos, super sympa, comme l'année dernière, merci !!



Je reçois de très nombreux SMS depuis le départ : des encouragements d'amis, de collègues, de la famille, c'est vraiment chouette !

Je n'ai pas le temps de lire tous ces SMS en direct, alors je guette les côtes pour ce petit plaisir, heureusement, sur cette portion elles sont nombreuses 😊

Une autre grosse côte et Valérie semble à nouveau pas très bien, je l'attends ...les garçons repassent, elle me dit qu'elle a eu des nouvelles de Christian qui ne semble pas au top non plus. Il est au km 33 et nous attend visiblement.

Km 27.8, 2h58 : nous traversons Jouy et les amis sont de nouveau là à nous encourager !



Finalemnt, Valérie arrive à me suivre de près (sûrement la jonction avec Christian qui la booste !), puis on arrive au km 33 et trouvons Christian assis sur un banc. Nous repartons tous les 3, mais eux 2 parlent d'en rester là, ou du moins de rejoindre le prochain ravito et de s'arrêter...bon pour l'instant une belle côte nous attend, je repasse en mode marche active, Val se fait pousser par Christian, c'est de la triche !!! ☺

Le chemin n'est pas tout à fait le même que l'année dernière, je ne reconnais pas tout...j'ai l'impression que le dénivelé passe bien aujourd'hui : l'entraînement ? Les longues sorties de préparation ? ...surement un peu de tout ça, hein coach ?? En tout cas tout va bien ; chouette !

Km 31.7, 3h27, Fil est 3km devant.

Finalemnt Val et Christian passent légèrement devant moi. Ils restent très longtemps 50/100m devant, je les garde en ligne de mire, mais je garde mon rythme, je suis passée maintenant en mode 'course solo', je me doute que je vais gérer la suite seule !

Km 35/36 : en haut d'une côte j'aperçois Jean-Luc, Marie-Claire et Kamel !! Trop sympa ! Jean-Luc me donne des nouvelles des filles sur le 50km, visiblement tout va bien, c'est super, contente pour elles ! Marie-Claire me propose de l'eau, mais mon camel est encore bien rempli, merci c'est gentil !

Allez Jean-Luc, je suis la dernière de Rumba...vous pouvez maintenant rentrer tranquille !! J'apprendrai qu'ils ont fait pas moins de 80km en vélo, chapeau et merci !

Km36, en bas d'une descente, Françoise ma collègue m'attend : vraiment très sympa cette course, pleins d'amis sont sur le bord de la route, et croyez-moi cela donne des ailes, beaucoup plus que vous pouvez l'imaginer !!

1 ou 2 km plus loin j'ai un petit coup de mou, je pense que c'est la chaleur depuis le début...pas de douleur particulière, mais coup de moins bien général....

Je sais que sur un trail long, ça va, ça vient donc je ne m'inquiète pas trop quand même. J'attends le point d'eau du 45<sup>ième</sup> km, le moral est toujours là en tout cas.

Km 41, 4h36, côte !

J'arrive alors sur Olivier qui a l'air un peu mal...je lui demande si tout va bien, il me répond qu'il est un peu cuit, mais ça va. Je continue ma route, et en haut d'une nouvelle côte c'est Arno et Morgan qui attendent Olivier. Finalement nous repartons tous les 3, ou plutôt Arno et moi car Morgan est un peu 'cuitasse' comme il dit !

Nous avançons bien avec Arno, je lui dis de ne pas m'attendre s'il souhaite partir devant. Il prend un peu d'avance du coup. Je l'ai en ligne de mire un bon moment, puis un peu moins au fur et à mesure

Km 43, 4h55, méga côte !

Ayé le 45<sup>ème</sup> arrive, 5h13, cela va faire du bien car je suis un peu cuite aussi à ce moment là ! Il est temps de recharger les batteries pour repartir. Nous entrons dans une école horticole bien sympa, au milieu des vignes.



Le point d'eau est le bienvenu ! Christian m'attend là et me remplit mon camel back, merci ! Il repart ensuite rejoindre Val, je lui dis que ça va et qu'il ne faut pas m'attendre.

Je repars et nous montons maintenant vers l'observatoire de Meudon. Pas tout à fait le même passage que l'année dernière mais très sympa. La tour Eiffel est désormais en vue, elle me tend les bras... j'arrive !! Encore 25km !

Je reçois un sms d'Arno qui dit qu'il m'attend au point d'eau... arghh...bon du coup je ne vais pas trop vite (bon c'était déjà le cas lol...), et il me rejoint au 47<sup>ème</sup> lors du contrôle des sacs : couverture de survie, lampe et brassard réfléchissant. C'est reparti à 2 !

La température est plus clémente maintenant et je commence à me sentir de mieux en mieux ! Je semble être sur une base de 10h, je suis contente, pourvu que cela dure !

Nous sommes à nouveau sur un bon rythme, Arno prend un peu d'avance mais je le garde en ligne de mire tout le temps. Moins de dénivelé positif, pas mal de descentes aussi (plutôt des faux-plats), nous approchons du prochain ravito.

Km52, je retrouve à nouveau Françoise qui m'encourage, super ! Nous sommes à nouveau à Chaville !! Merci beaucoup ca fait du bien au moral !



Km 53, 6h14 : je 'recolle' avec Arno, nous allons arriver au ravito ensemble du coup.

Km 56, ravito ! Anne B. est là pour nous encourager et faire quelques pas en ma compagnie, c'est super cool.

Je prends un peu de temps : remplissage du Camel, une bonne soupe, je sors mes manchons pour mettre sur le bas des bras : pas qu'il fasse froid encore, mais au cas où, je n'aurais plus qu'à les remonter si besoin.

Restaorée, sereine, le moral au top, je décide donc de repartir, je cherche Arno du regard mais ne le trouve pas. Je lui envoie un sms pour lui signaler que je repars.

J'ai appris que les filles étaient arrivées à la tour, bravo à elles 2 !! Super ! (j'apprendrai aussi que Christian a fait finalement les 50km !! Cool, bravo !).

De bonnes nouvelles de Philippe de nouveau, il est sur de bonnes bases lui aussi, tout va bien donc.

8min49 d'arrêt sur ce ravito, je n'ai pas trop trainé, mais le temps de mettre les manchons, d'avalier tranquillement ma soupe, ... je pense que ce n'est pas du temps perdu, cela permet de récupérer.

Par contre pas mal de gens sont assis, et ne semblent pas prêts à repartir, surement la chaleur qui aujourd'hui a fait pas mal de dégâts...Allez zou, je repars.

#### • **Chaville – Parc de Saint Cloud : 11km**

Les sensations sont de plus en plus bonnes, je cours dès que je peux. De belles côtes à nouveau à la sortie de ce ravito, mais je gère pas trop mal.

Contrairement à l'année dernière il ne fait pas encore nuit (départ avancé de 30 minutes), du coup je n'ai pas encore sorti ma lampe, c'est très bien ainsi. Le temps s'est rafraîchit, j'ai juste sorti mes manchons, les ai enfilé mais laissé en bout de bras, prêts à les remonter en cas de fraîcheur. Pour l'instant ce n'est pas le cas.

Je pense qu'Arnaud est reparti derrière moi, et m'attend à ce qu'il passe à tout moment. On ferait une partie ensemble ça pourrait être sympa, à suivre.

Et puis sur une montée, j'aperçois le t-shirt Rumba devant...et m...c'est Nico ! Il ne doit pas être très bien, je le rattrape nous montons ensemble la côte et il m'explique que c'est l'enfer pour lui...douleur aux adducteurs, mais il souhaite continuer...bien je le laisse et repars devant, ne pouvant malheureusement rien faire pour lui...

En haut de la côte un bénévole nous demande de mettre notre lampe, il commence à faire nuit. Je la mets sur la tête mais attendrais un petit moment pour l'allumer encore.

Je commence à adorer ce passage, il fait bon, la nuit tombe, le silence, je me sens bien tout simplement.

7h44 de course, je reçois un sms de Fil qui est ravito du 67<sup>ième</sup>, je suis au 63,7km. Tout va bien pour lui, je suis très contente, il me reste 4km avant le prochain ravito, ca booste ! Il me dit pouvoir atteindre les 9h, ca serait top !

Je suis rentrée dans le parc de Saint Cloud au 63<sup>ième</sup>, ça annonce la fin des montées, et ça moralement c'est important. Je sais qu'il reste derrière une belle descente pour rejoindre les quais, puis une grande grande ligne droite...

Allez, le ravito est en vue, 67<sup>ième</sup>, plus rien ne peut m'arrêter maintenant !

Je prends une bonne soupe, un verre de coca, et un bout de fromage entouré de 2 tucs : c'est le sandwich gagnant !!

Je regarde mon camel back, hésite à le re-remplir mais finalement il me semble bien, je fais donc l'impasse j'espère ne pas le regretter plus tard.

Je m'arrête 4min1s ! Pas de temps perdu avec le remplissage d'eau, parfait, il est environ 20h15, 8h15 de course, je commence vivement à croire à mes moins de 10h pour l'arrivée ! L'année dernière il m'avait fallu 1h30 pour la dernière portion, mais je semble bien mieux cette année, à suivre...

#### • Parc de Saint Cloud – Tour Eiffel : 10km

Allez c'est reparti pour le dernier tronçon...début de la descente vers Paris, et là je revois Nicolas : finalement il n'a pas trop mal couru, il me signale qu'il ne s'est pas arrêté au ravito de peur de ne pas repartir mais ne m'a pas vu. Il s'accroche pour finir, bravo Nicolas !!! Je le dépasse à nouveau et le laisse avec sa douleur...

Descente en lacets avec quelques cailloux, puis nous arrivons sur les quais qui ne sont pas la partie la plus agréable du parcours.

De nombreux bénévoles sont là pour permettre de traversée les routes sans encombre, merci à eux !! Ils ont du largement préférer le temps de cette année que la pluie des deux dernières années... ☺

Je sais depuis plus d'1h que ma nièce Mélanie m'attend sur les dernières marches du quai Branly, et cela donne du courage de se savoir attendue !! Elle m'envoie une belle photo de la tour Eiffel, que j'aperçois aussi maintenant ! Elle m'attend elle aussi !!!

Contrairement à l'année dernière je ne m'arrête pas une seule fois sur ces quais, c'est tip top, je cours régulièrement, à mon allure (9km/h environ), je me trouve pas si mal après ces 70 km...

Km75, en arrivant sur l'île St Germain, Bert' nous a positionné des encouragements sous forme d'affiche, c'est super sympa ! Pour moi « Anne, à l'heure ? », petit clin d'œil au fait que le lui ai acheté ma montre Garmin via le forum ! Merci Bertrand !



RER boulevard Victor, Javel puis petit détour sur le pont de Grenelle et l'allée des Cygnes pour rejoindre la statue de la liberté ! Chouette...



Passage sous le métro et puis le bout de quai (port de Suffren) qui nous mène aux marches...

J'aperçois Mélanie, trop bon...elle court à mes côtés, monte les marches vers le carrousel avec moi et me souhaite une bonne fin de course ! Merci à toi Mélanie, ce sont de courts mais bons moments !



Les mêmes, mais de nuit...

Dernière route traversée, et j'y suis, sous la tour Eiffel, une grande allée bordée de barrière et la foule de chaque côté, là je me souviens de mon arrivée de Millau, et j'en profite pour crier et lever les bras : ca marche auprès du public, les gens applaudissent encore plus fort, alors rebelote, je relève les bras et les 'exhorte' à m'encourager, c'est un moment de bonheur, extra, j'en profite un max !!!

On me tend un ticket pour entrer et démarrer l'ascension finale. Il est 21h20.

Je me sens pousser des ailes, j'en profite, réussi à doubler 5 personnes environ, et l'arche me tend les bras ! 9:25:20...je n'y pensais même pas en rêve...il m'a fallu 4'35'' pour monter les 369 marches.

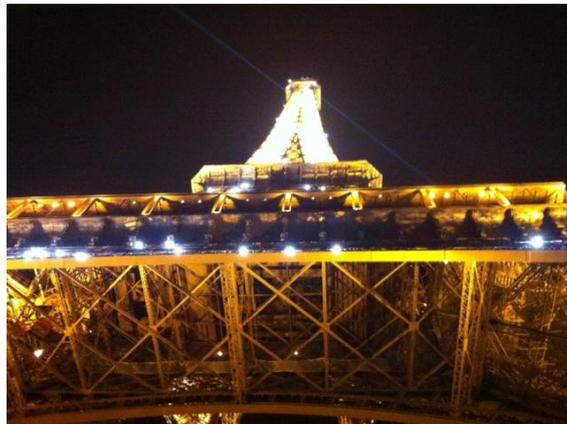
Petite dédicace à ma copine Véro dont c'est l'anniversaire aujourd'hui.

Je retrouve Philippe assis (comme l'année dernière) derrière la ligne d'arrivée, il me félicite, on s'embrasse, c'est juste le bonheur !

Je récupère une canette de coca, le t-shirt finisher, et je profite de mon arrivée !



Je ne suis pas arrivée à l'heure pile cette année pour voir la tour scintiller, mais en redescendant, j'y ai le droit...



**Un grand merci à vous tous** pour m'avoir encouragé sur cette course : par votre présence sur le terrain, par vos sms, vos appels, ...

C'est important de se sentir suivie, et c'est souvent cela qui m'aide à repartir dans les moments plus 'délicats' ! Merci, merci, vraiment !!! 😊😊

Un merci tout particulier aux 7 coureurs avec qui j'ai partagé ce beau moment :

Philippe pour son soutien ! (9h00)

Valérie et Christian, beau couple belle communion dans l'effort, bravo (9h16) !

Arnaud j'aurais aimé qu'on finisse ensemble, ça aurait été un beau final, mais je t'ai perdu de vue au ravito de Chaville, dommage... (9h44)

Nicolas j'espère que cela va mieux, bravo d'avoir terminé dans de telles conditions (9h46) !

Morgan, bien joué, belle remontée sur la fin (10h09) !

Olivier bravo d'avoir rebondi également après ce coup de mou. (10h33)

Sans oublier les 50 bornards : Christian 5h56 / Sandra 7h16 / Laetitia 7h24, Bravo à vous 3 !

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

3kg en moins ce matin (mais une bonne raclette m'attend ce midi !)...

6 ou 7l d'eau avalés + 1l de coca !

2047 partants dont 175 femmes. 1693 arrivants, dont 154 femmes. Vous remarquerez le peu d'abandon chez les femmes !

Le premier termine en 5h45... la première en 6h40...