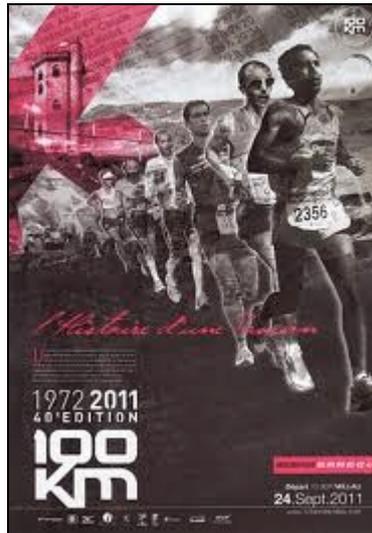


100KM DE MILLAU Samedi 23 septembre 2011



100km...si inaccessible il y a quelques années, et si proche maintenant...

Après l'Anecime courue en mai, j'avais dis pas de 100km cette année...alors Danielo était déçu, il est revenu à la charge plusieurs fois...pour enfin me convaincre...100km...40^{ième} édition il est vrai que c'était tentant !

Alors voilà, je décide de m'inscrire, Danielo me suit, et Morgan enchaine. Philippe, raisonnable car blessé sous le talon, décide d'accompagner Danielo en vélo, c'est donc Annette, pour mon plus grand plaisir qui m'accompagnera. Je suis ravie, et elle semble l'être aussi ! Morgan se fera accompagner par son frère.

En plus de nous 3, mes compères de la route des rois (Jordanie 2010) font aussi la course : Michel S. Michel M, Guy, Éric, Djima et puis Laurent également.

A part Michel S, et Danielo, c'est le premier cent bornes pour chacun de nous...

La préparation se précise : c'est 4 entrainements (quelques trop rares fois 5) par semaine que j'effectue : le mardi et jeudi les séances fractionnées du club (côtes, 30*30, vallonné, ...), et le week-end des séances longues en endurance ou allure marathon.

Puis vient le mois d'août et les congés, où nous allons peaufiner l'entraînement dans les Pyrénées. Au programme des randonnées tous les jours, jusqu'à plus de 7h de marche et de randorunning (aller en marchant, retour en courant). Ces randos m'ont permis d'avaler des descentes de plus de 9km en courant, très bon pour les cuisses et le profil annoncé de Millau !

Début septembre retour au club et aux sorties durances. La méthode que j'ai décidée de suivre est la méthode Cyrano : 'Courir moins pour courir plus'. En quelques mots : au lieu de courir sans arrêt, du moins tant que possible et ensuite de finir la course en marchant, il s'agit de fractionner sa compétition permettant à l'organisme d'encaisser des charges supérieures à ce qu'il est capable d'absorber en continu. Il convient donc de courir un moment, puis de marcher un petit peu, puis recommencer ainsi. Cela permet un relâchement musculaire, une baisse du rythme cardiaque et laisse même le temps pour se ravitailler. Le tout est de trouver la bonne proportion course/marche. En essayant lors de mes sorties dominicales, je suis partie sur du 14/1 : 14' de course à 10km/h, 1min de marche à 6km/h environ. Mes essais sur 2/3h sont concluant, je vais

donc adopter cette méthode pour les 100km de Millau.

Le coach Manu me prédit un temps inférieur à 12h, il est drôle ce coach...alors hop ni une ni 2 nous parions une bouteille de champagne !! Et puis c'est au tour de Danielo de parier également une bouteille de champagne pour moins de 12h30 !! Bon je risque de me retrouver avec 2 bouteilles...

Début septembre nous faisons une sortie test avec Annette : cela permet de mettre au point le ravitaillement et de lui montrer ma méthode de course. Tout est nickel, elle est parfaite dans son rôle, cette séance n'annonce que du bon !

Les 2 dernières semaines j'allège le programme, et je finis le mercredi par 35min de course en endurance tranquillo.

J-3, il faut maintenant se reposer, faire du jus comme on dit, prendre du malto sur les 2 jours précédents et augmenter la ration de pâtes !

Quelques jours avant la course, je lis de nombreux comptes-rendus sur internet (sur Kikourou bien sur), et regarde de nombreuses vidéos également : je ne sais pas trop ce que je recherche en fait...me rassurer sur le fait que l'expérience est 'jouable', me conforter dans le sentiment que cette course est unique. Et ce que j'y trouve me rassure : je n'arrête pas de lire des choses comme « Ces 100km ne sont pas une course, c'est MILLAU. Ca ne se raconte pas, ça se vit de tout son être, de tout son corps, de toute sa tête. ». Bon tout ceci me fait du bien. Et à 2 jours du départ je suis encore sur internet à me mettre dans l'ambiance pas les nombreuses images...il faut maintenant que j'arrive à déconnecter sinon je ne vais pas dormir, or il faut que je prenne des forces avant cette course...alors les 2 derniers soirs, je prends des livres de cuisine (ma 2^{ième} passion), et cela me fait un bien fou...c'est bête, mais je dors super bien les 2 nuits avant de partir ☺
Allez nous sommes maintenant vendredi 22 septembre, rendez-vous est donné à Danielo et Annette à 8h. Bon je passe les péripéties du départ...clés oubliées, embouteillage...c'est finalement à 9h que nous partons.



Petite pause déjeuner sur l'autoroute

La route se fait sans encombre jusqu'à Millau, et nous arrivons vers 16h à l'hôtel de la Capelle où nous avons réservé une chambre pour 4. Belle terrasse avec vue sur les Causses (juste sur l'arrivée des Templiers de l'année dernière, bons souvenirs). Nous posons nos affaires et allons vers le parc de la Victoire récupérer nos dossards. Nous y retrouverons plusieurs Kikous, et Morgan qui est accompagné de son frère Thomas et de ses supportrices Solène et sa maman.

Voilà, t-shirts, puce et dossard récupérées (d'ailleurs le t-shirt je préfère l'avoir à l'arrivée, la notion de t-shirt 'finisher' me plait bien !). Un beau t-shirt rose fuchsia que

j'aurai plaisir à porter si je finis le 100km bien sûr !



Pour l'occasion...



Annette hésite à changer de vélo...



Les derniers 200m pour demain...

Y'a plus qu'à retourner préparer les affaires pour le lendemain et se trouver un resto pour la pasta party habituel. Danielo préfère éviter la pasta party organisée de peur de piétiner un peu sur place. Nous trouverons finalement un resto tout près de l'hôtel, salade, pates à la carbonara (au roquefort pour les cyclistes) et ile flottante, parfait !
Allez préparation du panier que va prendre Annette : t-shirt de rechange, k-way au cas où, 3 mules bar, 3 bidons (je décide d'en avoir un d'eau et 2 d'hydrixir...bien m'en a pris !!!!), NOK, compeed, casquette, manchons, ...j'ai peur que tout cela fasse beaucoup tout d'un coup pour Annette, et je culpabilise un peu de lui faire porter !! Mais elle me dit que c'est ok, j'espère que ca ira donc.



Allez, dodo maintenant...

Nous mettons le réveil pour 7h15.

Ces heures d'avant course ne sont pas celles que je préfère, toujours beaucoup de stress chez moi à ce moment là, toujours mal au ventre, et beaucoup de questions dans ma tête, surtout pour les grandes courses comme ça.

Allez il faut maintenant partir vers la le parc de la Victoire pour rejoindre le départ. Nous sommes environ à 10/15min à pieds, donc no stress. Annette et Philippe nous y accompagnent, nous prenons une photo de tous les 4, et ils partent vers Aguessac, le point de rdv des coureurs et de leurs accompagnateurs.



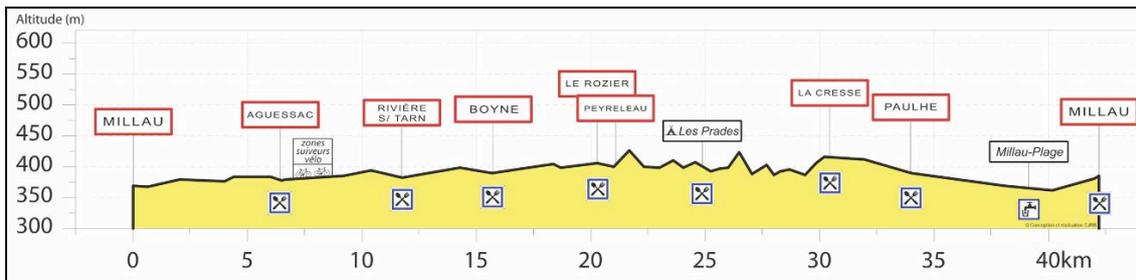
Petit bisou à mon lapin rose (Ha oui je ne vous ai pas encore dis...Philippe a mis son beau costume de lapin pour accompagner Danielo...histoire de se faire remarquer...encore un pari...comme à la Rochelle !), je ne devrais pas le revoir avant de nombreuses heures...

Danielo et moi nous dirigeons vers le sas de départ, où nous retrouvons Morgan, puis Michel, Djima, ...puis enfin pleins de Kikous, ca fait plaisir.

La tradition est de faire un tour en ville avant de rejoindre la vraie ligne de départ : ces instants me paraissent 'hors du temps' : nous marchons tous tranquillement, discutons de choses et d'autres, c'est vraiment très spécial comme ambiance. Cela me fait oublier presque le départ imminent, je suis détendue, vraiment bien. Et puis ca y est nous sommes rue Jean Jaurès, dans 2 minutes le départ va être donné, et la grande aventure va pouvoir débuter....3...2...1...c'est parti, et là gros coup d'émotion !! Je me mets à pleurer (enfin pleurer, à verser quelques larmes plus exactement), j'ai la chair de poule, c'est incroyable ce moment !!! Bon personne ne m'a vu (enfin je crois), j'essuie mes larmes, et je pars, ca y est mes premiers pas de course sur les 100km, il est 10h du matin ce samedi 23 septembre à Millau !

Je ne suis pas partie pour 100km dans ma tête, Danielo me l'a répété hier, Anne tu pars pour 20 fois 5km, pareil vous diriez ? Ben non mentalement ce n'est pas pareil, cela nous met des étapes en tête, et c'est PRI-MOR_DIAL !!

Mais en fait, avec ma méthode de course je ne vois même pas de 5 en 5 km, mais de ¼ d'heure en ¼ d'heure, encore plus simple....Danielo tu es parti pour 20 * 5km, moi je pars pour plusieurs quarts d'heure ☺....impossible de savoir combien à cet instant...



Le premier kilomètre est magique, vraiment, je me sens hyper bien, aucunement stressée par la course bizarrement, et je ne sais pas si c'est le fait d'avoir marché une dizaine de minutes avant, mais je ne ressens même pas de panique autour de moi, pas l'impression que les gens sont là pour la gagne, juste là pour se faire plaisir. J'ai l'impression de ressentir un peu la même chose que dans un départ de trail en fait. Première fois qu'une course sur route me fait cette impression, et c'est tant mieux !

Donc premier kilomètre nickel, je suis à un petit 10 à l'heure, j'entame le deuxième et tout va bien. Le nombre de coureurs est dense, mais la route est assez large, je peux donc me mettre à l'endroit où cela me convient. Je décide d'ailleurs de me mettre le plus souvent possible sur le côté droit, ainsi lors de mes marches je ne gênerai personne en plein milieu.

Et voilà, déjà 14min que je cours, ma montre se met à bipper, je suis super bien mais je m'astreints à respecter la règle : 14' de course, 1' de marche active. Plusieurs coureurs me doublent alors, mais peu importe, je suis dans ma 'tactique' de course, et rien ne m'en fera changer, je suis persuadée d'être dans le bon rythme. 1min c'est très vite passée, me revoilà déjà à prendre ma course, même pas eu le temps de regarder les premiers sms arrivés ☺

La route vers Aguessac présente quelques faux plats descendants et montants, il faut savoir qu'à Millau ça monte ou ça descend !! pas de plat...j'ai eu un sms de Philippe me disant qu'ils sont postés au 8^{ième} km, zone B. Ces kilomètres se passent vraiment bien, vers le 5,5km se situe le premier ravitaillement, j'attrape juste un verre d'eau à la volée pour être sûre de ne pas le regretter (pas vraiment par soif). Pas d'arrêt donc, et je me dirige vers Annette tranquillement en 'Cyrantotant' régulièrement ☺

Ca y est les premiers vélos sont en vue, la zone A s'étend sur plusieurs centaines de mètres, cela fait du monde, il faut faire attention et zigzaguer pour ne pas se prendre un vélo...Allez 8^{ième}, ca y est j'aperçois Annette avec son grand sourire, prête à m'épauler ! C'est parti, nous voici toutes les 2 réunies pour quelques heures, il est environ 10h45...



Annette m'attend !

De suite elle me propose à boire, et je prends de l'Hydrixir. Lors de courses, habituellement je n'ai pas super soif, je me force plus à boire pour éviter les crampes, et pour ce qui est 'bouffe', ben pareil...pas très faim souvent, alors c'est plus par bonne conscience que je prends un bout de barre, ou bout de banane.

Nous passons tranquillement les km, toutes les 14min j'observe ma minute de marche, à chaque ravito Annette remplit les gourdes et me prend quelques fruits, elle est juste aux petits soins pour moi ! Et ça c'est un grand plaisir !

La route se resserre un peu, il faut se méfier lors des dépassements, mais la plupart des cyclistes font attention et tout se passe bien.

Certains sont venus avec une radio, car ce matin c'est le match de la coupe du monde de rugby France/All Blacks (sans surprise ils perdront...)....

Nous longeons pleins d'arbres fruitiers : noix, coings, ...le paysage est très sympa. Pour l'instant je ne ressens pas du tout le relief dans les jambes : la route monte tranquillement puis redescend, ...mais je ne suis pas gênée.

Nous traversons Rivière sur Tarn, Boyne puis arrivons au semi à Rozier.

Je passe le semi en 2h13, envoie un petit message à Philippe qui me dit qu'ils sont au 28^{ième}.



Charmant petit village, et belle côte assez étroite ! La vitesse ralentie un peu forcément mais rien d'inquiétant, je monte très bien la côte tandis qu'Annette remplit les bidons au dernier ravito. Dans un tournant c'est Solène et la maman de Morgan qui m'encouragent merci à elles, ca fait du bien !!

Les 9 prochains kilomètres vont être une succession de toboggans...il faut en garder sous le pied comme on dit, mais je passe bien, toujours sous la méthode Cyrano, et lorsque cela grimpe trop et bien je marche de façon active et cela se passe très bien. Je profite d'un petit recoin pour faire ma première pause pipi.

25km, 2h40.

A cet endroit je fais chassé/croisé avec Djima : dès que j'observe ma minute de marche, elle repasse tranquillement, puis je la reprends ensuite lorsque je cours.

Nous observons de l'autre côté du Tarn les derniers concurrents qui passent leur 15^{ième} km. Ca devient éparse bien sûr, la plupart sont de ce côté maintenant. Les paysages sont toujours aussi sympas.

29km, 3h05.

Après ces 5 ou 6 toboggans bien cassants, nous passons le 30^{ième} km, où j'avais repéré que cela descendait ensuite pendant près de 10km. C'est là que je ne regrette pas mes entraînements estivaux dans les pentes des Pyrénées, je pense que cela paie. Ces descentes se passent on ne peut mieux, aucune douleur : mon seul 'problème' est comme une déshydratation : je demande sans arrêt à Annette à boire, et n'arrive pas à éteindre ma soif. C'est vraiment difficile, à peine j'ai avalé l'eau que j'ai l'impression

que ma bouche est vraiment sèche...j'alterne l'eau et l'hydrixir mais rien n'y fait. Et puis à force de boire autant j'ai un peu mal au ventre, c'est étrange...je ne sais combien de litres je bois mais c'est assez impressionnant...



A part ce léger souci, tout va pour le mieux. Il reste une dizaine de km pour retourner sur Millau et boucler la première partie qu'est le marathon.

Au 33^{ième}, Philippe nous annonce qu'ils repartent pour la 2^{ième} boucle. Danielo a donc passé le marathon en 3h33, pas trainé le bougre....

Nous continuons notre bonhomme de chemin avec Annette, dans la joie et la bonne humeur, tout va bien !

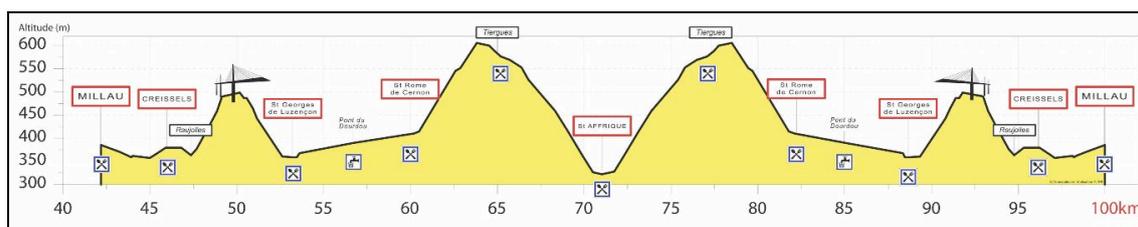
Au 40^{ième} ca devient un peu dur, en plus il fait assez lourd, j'ai chaud, et surtout toujours ce problème de soif qui me tiraille ! Ce n'est pas faute de boire pourtant, Annette remplit les bidons sans arrêt...tout d'un coup, à ce moment là (je ne sais pas pourquoi ici seulement), je me rends compte de la longue route encore qu'il me reste : Anne tu arrive au marathon bientôt, mais après il reste 58km....je fais part de mes interrogations à Annette qui me dis : 'Eh oui, c'est une sacré aventure....' !

Philippe : '48^{ième} gros coup de mou'....arghh, Danielo a un petit passage à vide...j'espère que cela va passer.

Ca y est nous entrons dans Millau, nous passons à peine 10m de notre hôtel ☺ (rassurez vous, aucune envie de s'y arrêter à ce moment là).

Montée vers le parc Ste Victoire, Annette m'attend à la sortie, inutile de monter l'allée pour elle. Je monte, passe dans le gymnase, ne regarde même pas le ravito, et ressort aussi sec, après avoir été badgée. Et hop, je repars sur la deuxième boucle sans vraiment réaliser...Annette me voit : 'Déjà !!!', ben oui j'ai juste fait l'aller-retour, pas trainé !!

Je passe le marathon en 4h37, 1h après Danielo finalement.



Descente pour rejoindre de nouveau le rond point et repartir cette fois vers la droite, vers le viaduc.

Nous croisons énormément de coureurs sur cette voie, j'espère alors y voir des têtes

connues !! Et c'est le cas ! Morgan arrive : je lui demande si ca va, mais visiblement ce n'est pas le cas...il a une mauvaise tête, j'espère que cela va le faire quand même et l'encourage à ne rien lâcher !! Puis c'est Michel, qui visiblement n'a pas l'air très bien non plus...mais alors que se passe t-il je ne reçois que de mauvaises nouvelles des amis !! Suis-je la seule à être bien ??

Philippe : '51, ca couine'...

Annette : 'Allez Anne, c'est maintenant que la grande aventure commence' : elle a raison, c'est là qu'il ne faut rien lâcher, et que la course va se dessiner...

Toujours avec ma méthode, nous abordons les prochains km. Je revois à nouveau Solène et la maman de Morgan qui m'encouragent, elles attendent leur protégé, je leur dis que je viens de le croiser.

Une petite côte avant de tomber sur le ravitaillement de Creissels, toujours pas d'arrêt pour moi, tout va bien. Et puis arrive la fameuse côte pour rejoindre le viaduc. 7%...mais pas de problème le moral est là, je me mets à marcher de façon bien active, et ne peux donc plus 'assurer' les 14/1 de ma méthode, mais peu importe je ne pense pas trop perdre de temps. Ils ne sont pas nombreux ceux qui peuvent courir, et ceux qui le font ne vont finalement pas bien vite. Annette marche avec son vélo, je lui demande si tout va bien, elle a toujours son super sourire, tout baigne !!

Je suis sûre que c'est plus dur pour elle à ce moment, elle doit pousser en plus son vélo, et a son sac sur le dos...je n'ai rien moi à porter...ca me gêne un peu...en plus le soleil tape un peu, il est aux environ de 15h, il fait bien chaud !



Allez nous voyons le bout de la côte, un dernier rond point, ca y est nous passons sous le viaduc, une photo officielle toutes les 2, clic clac, et cette fois une belle descente nous attend pour rejoindre Saint Georges de Lurençon.

Toujours pas mal aux jambes, pas d'ampoule, toujours soif, mais tout va bien. Je redouble Djima juste après le 50^{ième}, et cette fois je ne la reverrai plus.

50^{ième} kilomètre !!! Voilà, la moitié de fait ! C'est déjà super, le moral est intact, je suis déjà persuadée que je vais arriver au bout à ce moment là : le 'petit' doute du 40^{ième} est très vite passé pour faire place au plaisir d'être là et de réaliser un rêve...



Très belle descente, et avec Annette, on se dit que le retour risque d'être coton....qu'il faut en garder sous le pied...même si je descends très bien, je m'impose toujours cette minute de marche au bout de 14min, cela m'a bien réussi toute la première moitié, je continue. J'en profite pour boire, mouiller mon buff pour me rafraichir la tête, et hop finalement 1min cela passe vraiment vite (et bizarrement de plus en plus vite ☺).

La traversée de Saint Georges est assez longue et droite. En sortant de la ville, une route en faux plats montant jusqu'à Saint-Rome, c'est-à-dire 7/8km nous attend. Bizarrement déjà de nombreux coureurs semblent en difficulté. Bien moi....je monte bien ce faux plat, nous approchons du 60ième, je suis vraiment très bien, mais ne veux pas m'emballer, la route est encore longue.

Nous croisons à ce niveau le premier coureur qui est sur le retour puis d'autres arrivent, mais son avance est large. La première femme également, puis ensuite le 'flot' grossit.

Nous avons prévu de croiser Daniello dans ce faux plat montant, mais avec ses difficultés cela sera plus loin finalement.

Km61, 6h55.

Km 61, la côte de Tiergues nous tend les bras...de nouveau je passe en marche active, inutile d'essayer de courir ici : ce sont une succession de lacets avec un fort

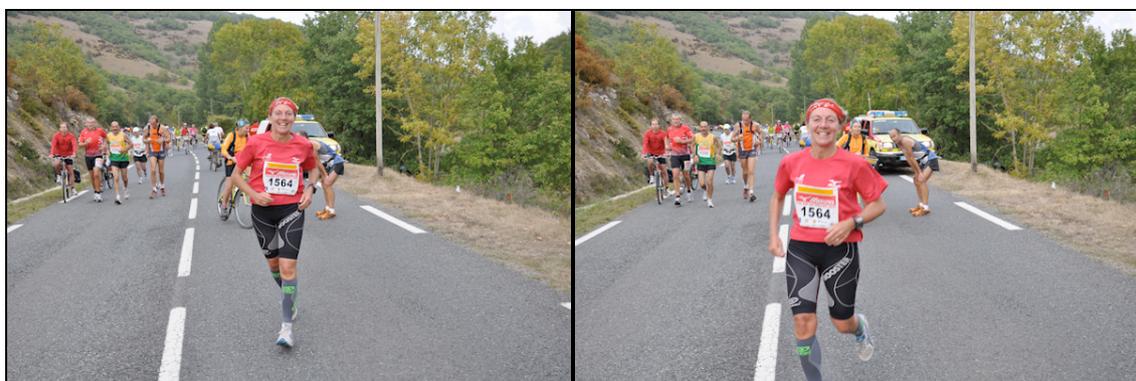
pourcentage, et la marche active me réussie bien.

61,5, j'envoie un sms à Fil : '61,5 ca boum !', lui '69 bientôt demi tour'. Il approche de Saint Affrique.

Ca y est la côte se termine, un grand tournant sur la gauche et je vais rejoindre le ravito de Tiergues qui est en pleine descente vers Saint Affrique. Cette descente est très longue et risque de faire quelques dégâts à l'aller comme au retour.

Je ne m'arrête toujours pas aux ravitos, Annette faisant ca très bien pour moi. Revenue à ma hauteur, elle me propose à chaque fois le 'menu du ravito' : quelques sandwichs au St Moret, au jambon, bananes, ... finalement rien ne me tente vraiment. Je me force à manger un peu quand même (suivant ses conseils)...

Nous ne devrions plus tarder à croiser Daniello et son lapin maintenant. Certains coureurs ne sont vraiment pas bien, ils marchent à 2 à l'heure dans la descente, je me demande comment ils vont pouvoir finir... moi je suis au top à ce moment là, je descends à 9/10km/h, toujours aucune douleur, toujours ma petite pause régulière, tout roule vraiment... et puis tout un coup sur le coté j'aperçois Philippe et Daniello, je saute presque !! Et cours les rejoindre !! Daniello n'a pas l'air au mieux, je lui fais une accolade, l'encourage, il est cloué sur place le pauvre... c'est vrai qu'à ce moment là la différence entre nous 2 était vraiment impressionnante. Il avait la tête des mauvais jours, des crampes, douleurs, et moi j'étais hyper bien, presque euphorique ! Ca doit être le deuxième effet kiss cool !!





Nous sommes à bloc !!

Je vais ensuite faire la bise à Philippe et lui dit que tout va super bien, il est content ! Nous ne trainons pas et repartons vers Saint Affrique en se souhaitant bon courage tous les 4.

Je fais pas mal de chassé/croisé avec Jean-Louis (kikourou, le solitaire) également depuis un moment, nous n'arrêtons pas de nous doubler chacun notre tour.

Les derniers km avant d'atteindre Saint Affrique sont vraiment raides, de nouveau avec Annette nous pensons que le retour va être costaud !!! Mais pour l'instant pensons au présent, la traversée de St Affrique est là, le ravito, toujours pas d'arrêt pour moi, ha si 2s parce que j'aperçois sur la table du Crunch !!! Je prends 3 morceaux et repars avec, c'est ma minute de marche ça tombe bien je déguste un ou 2 morceaux et donnerai le reste à Annette ☺ : ça moralement c'est le top !!!!



Ayé, 71,5km, nous faisons DEMI-TOUR !!!! Annette et moi nous mettons à crier : 'Nous rentrons à la maison, nous rentrons à la maison' ! Vraiment je n'ai pas l'impression d'avoir 70km dans les pattes à ce moment là, encore un moment d'euphorie que nous vivons toutes les 2, c'est top ! Les coureurs à côté sourient !!

Philippe me dit à ce moment là que Danielo a de nouveaux des crampes, qu'il ne faut pas que je m'emballe.

Km72, 8h20.

A peine le demi tour entamé, c'est la côte qui nous attend, et je décide de passer direct en mode marche tout le long. Nous maintenons de nouveau un bon rythme, Annette doit souffrir avec son vélo mais ne fait rien paraître.

Nous croisons beaucoup de coureurs dans la côte, certains paraissent vraiment au bout.

Les premiers km de côte se montent bien, le demi tour étant effectué, je n'ai plus aucun

doute sur le fait d'arriver maintenant, et le moral est à bloc !

Je croise Djima qui a l'air bien aussi.

Je passe le panneau des 75km en 9h pile. Rapide calcul, $\frac{3}{4}$ du trajet en 9h ca ferait un total de 12h...pas possible...je vais payer un jour dans la côte ou quelque part, je ne peux pas faire un temps de 12h sur un parcours de malade comme ca...j'en suis tellement persuadée, que je pense que la dernière côte vers le viaduc sera assez galère, je ne sais pas pourquoi, cela me semble tellement irréalisable de passer en 12h à ce moment là...

Nous croisons vers le haut Morgan, et allons nous taper dans les mains : nous sommes vraiment content de le voir là, il a l'air regonflé moralement, et il me dit 'C'est énorme ce que tu fais Anne', cette phrase Morgan je ne l'ai pas oublié, elle m'a fait du bien, merci à toi !

Je lui dis à mon tour de ne pas lâcher l'affaire surtout, et il me dit que c'est bon ! En moi-même je suis persuadée à ce moment là qu'il va finir, Annette et moi le sentons beaucoup mieux que lors du marathon, et c'est tant mieux !

Voilà, la fin de la côte s'annonce, de nouveau nous passons le ravito de Tiergues, je ne m'arrête toujours pas, preuve que je suis vraiment bien...à peine passée ce ravito j'aperçois Laurent qui marche, nous nous faisons la bise, je lui demande si tout va bien, mais malheureusement il a des crampes depuis le 30^{ième}...et là c'est vraiment très dur...il me dit qu'il va se garer...aie, je suis vraiment désolée pour lui, je lui souhaite du courage et reprend ma route toute triste pour lui !

Allez je rebascule dans la cote de Tiergues, puis dans le faux plat, descendant cette fois !!!

14/1/14/1...je ne lâche pas l'affaire, je cours entre 9 et 9,5km/h et marche mes minutes (qui sont plutôt des 1min30 maintenant, car je bois pas mal et doit répondre aux sms, lol). Les ravitos défilent ma foi assez vite : ravito de Saint Rome, où je croise de nouveau Solène, puis ravito de St Georges de Lurençon.

J'envoie un sms a Philippe '84,3', lui 10min plus tard : '90'. Visiblement nous n'avons que 5km d'écart, Daniello ne doit pas être au mieux !

Nous passons un point d'eau au 85^{ième}, dommage j'aurais bien commencé à prendre des oranges à ce moment là, cela me faisait envie : il y en avait avant, mais Philippe m'avait tellement prévenu que cela pouvait faire mal au bide que je n'avais pas osé en prendre trop tôt dans la course... Tant pis....

Nous sommes passées en mode nuit, j'ai mis ma frontale et Annette ses éclairages et son k-way, elle a un peu frais sur le vélo. C'est le moment de la 2^{ième} pause pipi (seulement avec tout ce que j'ai bu....c'est vraiment que j'avais besoin de tout ce liquide, impressionnant...).Ca sera finalement mes 2 seuls arrêts tout au long de ces 100km...aucun arrêt ravito...

Allez il faut aborder maintenant la cote du viaduc, ultime difficulté du parcours, mais costaud...nous nous souvenons bien de l'aller...allez hop, Annette prend son vélo à la main, je passe en mode marche active et c'est parti !

Je profite pour appeler maman et ma sœur et les rassurer sur ma course.

Le viaduc est éclairé, le temps est frais mais je n'ai pas du tout froid, je me sens bien.

C'est sur cette côte que les mollets vont vraiment commencer à tirer, je sens que je suis limite crampes à ce moment...je continue de boire énormément, je ralentis un petit peu l'allure, ca tire moins, ca passe, tout va bien. Annette a chaud, et ca ne m'étonne pas avec le vélo pas facile de monter...

Ayé, nous y sommes, la route redevient plate, le viaduc est juste au dessus de nous...nous sommes proches du bonheur. Une descente (à 7%), il reste 6/7km ...

Je reprends la course doucement de peur de la crampe, mais tout va bien et donc je me remets à courir entre 9 et 10km/h, vraiment étonnée de ma forme encore au bout de 11h/11h30 de course...les crampes ne se manifestent pas, je continue donc ma progression !

Le panneau des 95 se fait attendre et nous sommes persuadés de l'avoir loupé...et puis au sommet d'un petit faux plat il est là....arghhh.....il est 21h36. Tant pis, ce n'est pas ça qui va entamer notre moral maintenant, allez !

Et là, et seulement là je réalise que je ne devrais pas être loin des 12h de course...incroyable...

Maintenant, tous les km vont être signalés, je cours, je cours, je suis bien. Nous sommes en ville, plusieurs spectateurs sont là à nous encourager, cela fait du bien. Quelques ralentissements dans les faux plats.

96,Danielo est arrivé...97....98...Annette croise tout un coup Philippe, parti en courant à notre rencontre, je ne l'avais même pas vu, pas en état visiblement....il finit les 2 derniers km avec nous, c'est super ! le fameux rond point de ce matin...99....le faux plat pour rejoindre le parc Ste Victoire, et ça y est je rentre sur l'allée de tout à l'heure...noire de monde de chaque côté, sous les applaudissements, je suis aux anges, souri à tout le monde...je lève les bras, les applaudissements se font plus forts, alors je relève les bras, c'est un grand moment de bonheur !!! Philippe prend le vélo d'Annette et nous rentrons toutes les 2 dans le gymnase et passons la ligne d'arrivée avant de tomber dans les bras l'une de l'autre !!! 12h11'34''....je suis centbornarde !



Nous avons le droit à notre nom au micro, c'est bien sympa.

A peine 2s après on me tend déjà mon diplôme, assez incroyable...je suis trop contente, à peine mal aux jambes, pas de crampe, je suis bien....juste heureuse, je l'ai fait et je crois bien fait !



Philippe me rejoint me félicite, puis c'est un kikou Cédric (castor junior) qui me félicite chaleureusement : sache Cédric que ce que tu m'as dit à ce moment là m'a touché, merci pour tes mots très gentils.

Puis c'est au tour de Guy de me faire la bise, il est arrivé un peu avant, très content également ! Je rejoins dehors Daniello qui n'est pas au mieux. Très déçu de sa course forcément, il trouve la force de me féliciter, merci Daniello et bravo à toi !

Je bois pas mal, m'assois un peu mais suis bien finalement !

Après quelques minutes de repos, nous nous renseignons sur Morgan, il est à environ 15km, nous avons donc le temps de descendre à l'hôtel pour revenir l'encourager sur ces derniers km. Je suis un peu partagée, car j'aurais aimé aussi accueillir Michel S.

Tout le long de la descente vers le rond point (et oui encore ce fameux rond point, notre hôtel est juste à côté), nous guetons les coureurs.

Je descends finalement assez bien, j'avais vraiment peur de ne plus pouvoir marcher après m'être assise, et finalement je marche (bon pas très vite hein faut pas pousser quand même), mais ça va.

Au fait, pour l'anecdote, je finis avec 2 ampoules seulement et Annette aussi !!!

Nous arrivons à l'hôtel et prenons une douche qui fait un bien fou.....juste le temps de se rhabiller et nous nous retrouvons au rond point pour attendre Morgan.



Un petit bar nous tend les bras...nous prenons une bière et une glace pour nous récompenser avant de ressortir pile poil pour accueillir le 3^{ème} centbornard rumbaien !!! Morgan arrive avec son frère, le sourire aux lèvres...nous l'encourageons tant que nous

pouvons pour son dernier kilomètre ! Bravo à toi !
Nous encourageons tous les autres également.
Voilà, l'aventure se termine...une très belle aventure...

Un grand merci tout spécial à Annette, sans qui cette aventure n'aurait pas eu la même saveur c'est sur ! Elle a été disponible à tout instant, avec un sourire et une pêche d'enfer !

Merci à Danielo et Philippe pour leur soutien.

Merci au lapin rose qui nous a fait encore une fois bien marrer !

Merci à mon kiné pour ces massages virtuels par SMS 😊

Merci à tous, amis et famille, pour vos SMS et appels, avant, pendant, après, cela fait du bien.

Merci aux Kikous pour leur bonne humeur et leurs encouragements (avant, pendant et après également).

Sinon, chou blanc pour les paris...on me doit une bouteille de champagne, et j'en dois une...sans aucun regret 😊

CLT	NOM	PRENOM	DOS	CLUB	SEXE	CLT SEXE	CAT	CLAS CAT	TPS 42 KM	CLAS 42 KM	TPS ST AFF	CLAS ST AFF	TEMPS
572	OLIVIER	Daniel	1797	RUNNING ET MARATHON DE BOIS	M	531	V2M	118	03:34:36	101	07:14:11	293	11:46:34
714	LELEU	Anne	1564	RUNNING ET MARATHON DE BOIS	F	57	V1F	27	04:37:29	1190	08:16:43	873	12:11:34
1676	LAMART	Morgan	2134	RUNNING ET MARATHON DE BOIS	M	1481	SEM	269	04:53:31	1521	09:43:39	1774	14:47:20