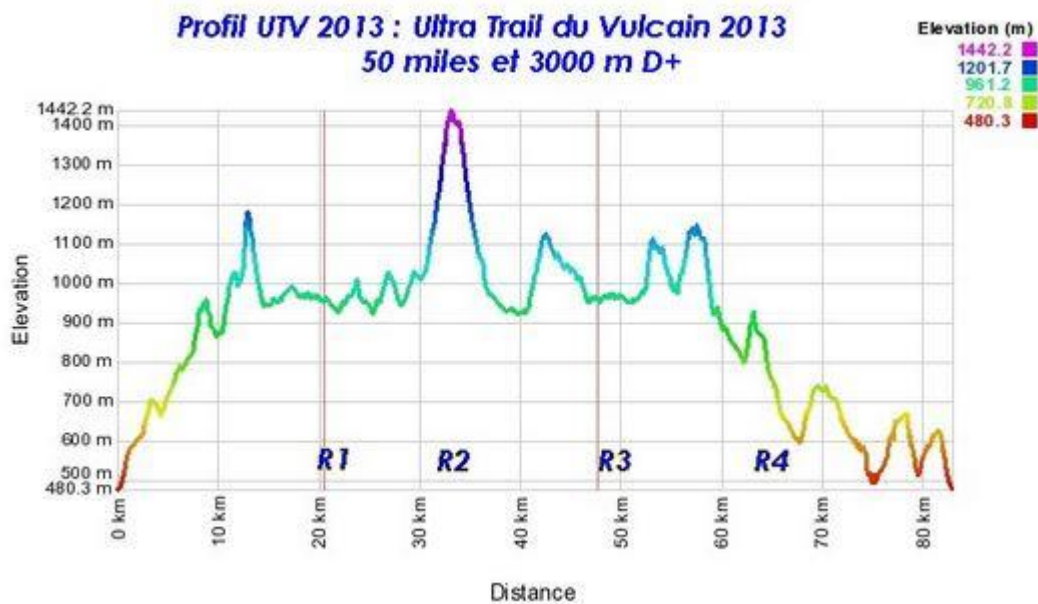


**Trail du Vulcain – 81 et 72km
Dimanche 3 mars 2013**



Le programme



Samedi, nous partons tous les 2 vers 8h30, et mettrons environ 4h15 pour rejoindre Riom : nous cherchons sans succès une pizzeria ou autre pour nous restaurer, et finissons par trouver entre Riom et Volvic un petit bouiboui...Un repas du jour pour Fil, une pizza pour bibi et c'est reparti direction Volvic où nous retrouvons Nicolas et sa famille, et Pascal (Frédérique est sur la rando).

Après le retrait des dossards : numéro 199 et 200, un t-shirt Craft en prime (très chouette !), et on part tous à la rencontre des marcheurs sur leur circuit : 12km de marche, ils sont partis vers 14h, nous allons à leur rencontre au ravito du 7^{ème}. Ce ravitaillement sera notre dernier demain, il nous restera alors 10km, le bonheur à portée de main...nous discutons avec la bénévoles très sympa, et elle nous dit qu'elle nous accueillera avec grand bonheur le lendemain.

Ayé nous voyons les filles arriver, je suis dans la fin de la montée avec Axel, le fils de Nicolas : ça a l'air dur pour les coureurs et marcheurs (ils empruntent le même chemin, les coureurs sont partis 1h après) : plus ça passe, et moins ca court, forcément... ☺

Axel discute avec moi, il est trop mignon, anecdote :

Axel : Mon papa il a abandonné une seule fois une course !

Anne Oui je sais j'étais là (*ultra côte d'or*), mais il avait trop mal aux jambes c'est pour ça

Axel : Ha t'étais là, et t'as fini toi ?

Anne : Oui j'ai pu finir, mais c'était dur...

Axel : Ha.... *Un peu embarrassé*... Mais mon papa il en a fait d'autres 105km hein ! *Pas peu fier !!!*

Excellent Axel ! En tout cas de la graine de champion ce petit, il est arrivé 2^{ième} de la course enfants !

Nous retournons ensuite au gymnase pour attendre les filles à leur arrivée, elles sont toutes ravies de leur randonnée. Nous partons poser nos affaires à l'hôtel, à Riom, avant de revenir pour la Pasta party. Préparation des sacs, vérification du matériel : lampe, buff, réserve de nourriture, couverture de survie, gobelet, ... je me force à mettre quelques barres de céréales dans mes poches de sac, mais je sais pertinemment que je ne vais pas les manger, généralement j'en finis une..Record à battre !

Retour sur Volvic, où nous retrouvons tout le monde pour la Pasta : un peu de crudités, viande froide, pate à la bolognaise. Un repas suffisant pour tenir jusqu'à demain. Retour assez rapide à l'hôtel pour une séance 'The Voice' sur Tf1, avant de s'endormir...le réveil est mis pour 3h15, petit déjeuner prévu à 3h30 (merci à l'hôtelier !).

Difficile de s'endormir, comme d'habitude une veille de course...mais ayé le réveil est là, il sonne...et oui, faut se lever Anne ! Aie aie aie.

On descend prendre un petit déjeuner : rien ne manque, mais je reste raisonnable, les pains au chocolat seront pour demain...arghhh...

Allez c'est parti pour Volvic : après maintes hésitations sur la tenue, je vais finalement courir en long, avec mes booster en dessous, des températures négatives sont annoncées, je ne vais pas prendre de risque. En haut, ce sera t-shirt manche longue + t-shirt manches courtes + Gore Tex : cette tenue s'avérera des plus efficace, ni trop chaud, ni trop froid !

Nous arrivons au gymnase vers 4h40, le départ est à 5h15, tout va bien. On attend au chaud et retrouvons les autres fin prêts pour en découdre.

Petit briefing de départ : pour rentrer dans le sas, on nous poinçonne notre petit carton, carton qui sera poinçonné à chaque ravitaillement, pour valider nos passages. On nous annonce -7 deg en haut du Puy de Dôme, et vu les difficultés (neige, verglas), le parcours sera maintenu à 80km et non 83 comme annoncé hier. Bonne nouvelle... Les barrières horaires par contre restent les mêmes, il ne va pas falloir trainer : 14h au 48^{ième}, 16h15 au 69^{ième}.



Bisous à Fil, je souhaite une bonne course à tous les autres, et j'écoute la musique de départ, frissons...



- **Volvic – Ravito de Lemptégy – 21km**

Nous partons vers le haut de Volvic, et à peine 300m de fait que la pente se fait bien raide (près de 10% annoncé). Je m'efforce de ne pas marcher, et cours tout tranquillement.

Nous nous dirigeons déjà vers les premiers chemins enneigés, et vers le puy de la Nugère.

Km3, peu de neige, mais ca grimpe.

Km5, 38min, la neige est maintenant bien présente, et ca grimpe toujours...je le sens bien pour l'instant, j'aime cette ambiance nocturne. Plus je fais des courses, et plus je me sens bien dans la nuit. C'est un moment qui me plait, une sensation vraiment différente du reste, du calme, du silence, bref j'adooouoore !

Km11, le jour se lève : je suis avec Morgan et son ami, nous avançons à petits pas tellement la neige est importante, le chemin étroit, la pente raide, bref...tout pour nous empêcher de courir. Nous nous dirigeons vers le puy de la Louchadière : souvenir de l'année dernière, ce puy est un mur ! Mais vraiment un mur ! Le soleil est en train de nous donner des couleurs vraiment magnifiques, c'est impressionnant cette montée et assez émouvant en fait....je suis juste heureuse d'être là, même si cette portion est vraiment costaud.



Nous sommes tous à la queueleuleu, et montons tranquillement. Je sais que la côte est longue, je ne m' « énerve » pas donc, tranquilou, zen, pas après pas.

Près de 3h de course, à peine 17km, je commence à me dire que la barrière horaire du 48^{ième} (annoncé à 5,5 km/h) n'est pas gagnée...à la lecture du roadbook, je me disais que cette moyenne était quand même largement jouable...hé bien...j'y suis, et ce n'est pas joué.

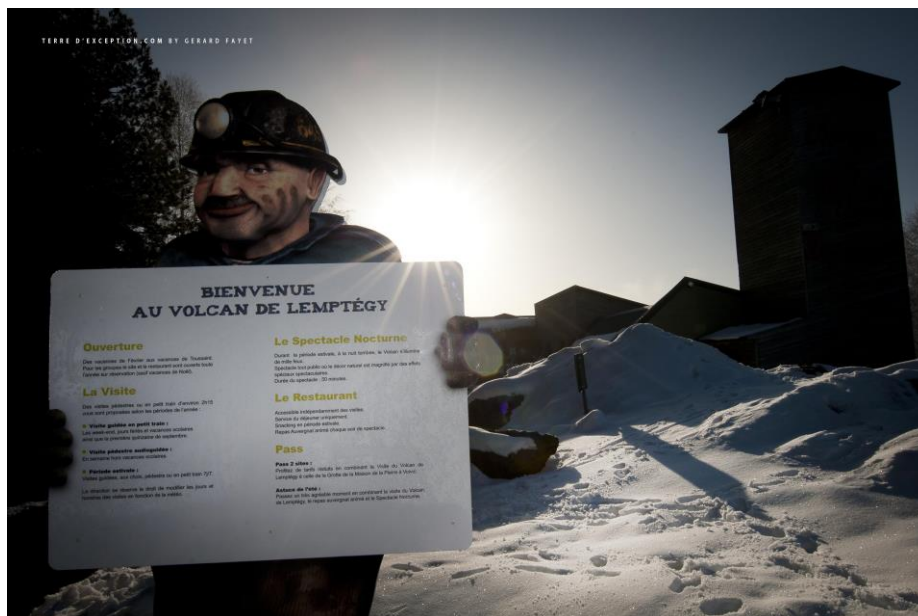
A partir de ce moment là je vais passer en mode 'bataille' contre le chrono...je n'ai pas vraiment envie de m'arrêter au 48^{ième}...je n'ai à ce jour abandonné aucune course, et ce sentiment me met mal à l'aise...en même temps je me dis que si je n'arrive pas à passer, et bien ce n'était tout simplement pas le jour, j'aurais fait ce que je pouvais, ne pas me se mettre trop la pression quand même !

Ca c'est facile à dire mais pas à faire...et vous verrez que jusqu'au 48^{ième} la pression sera là, le chrono sera mon seul objectif : il faut que j'arrive avant 14h à ce ravito ! Il est environ 8h30, je vais lutter quelques heures...

Les paysages sont magnifiques, le soleil est bien là maintenant : les étendues de neige, les sapins, les volcans en fond, c'est magique, contente d'être là, même sous 'pression' ☺



Nous rentrons maintenant dans le puy de Lemptégy, là où est placé le premier ravito. Nous en faisons le tour, et voyons de l'autre côté les autres ressortir. J'y arrive juste après Morgan. Je remplis ma gourde, et avale un tuc (oui oui tout un 😊). Et je repars aussi sec, je ne traîne jamais très longtemps aux ravitos, et puis là tout va bien, j'ai juste un petit problème de timing, donc mieux vaut ne pas s'attarder.



- **Lemptégy – Col de Ceysat – 31^{ème} km**

Km23,5, je suis remontée un peu, 6km/h de moyenne, il me reste 8km à faire pour commencer la montée du Puy de dôme.

L'approche du Puy de Dôme se fait par le contournement du puy de Côme, quelques belles monotraces et chemins forestiers : la neige est complètement présente et l'avance est toujours difficile, vraiment rarement était ralentie comme ça.

Km25,6 : toujours et encore des appuis fuyants...



Km28, 10h du matin : Philippe est 2km devant, Morgan est juste derrière moi, j'ai profité de sa pause technique pour lui passer devant. Hi hi....bon 300m plus loin je fais également une pause technique, et je le revois passer...grrrr

Le Puy de Dôme s'offre à moi, j'arrive au ravitaillement situé au bas de celui-ci : la famille de Nicolas est là pour m'encourager, sympa. Et le petit Axel également : il me souffle à l'oreille : « elle est raide celle là !!! » merci Axel 😊

- **Col de Ceysat – Puy de Dôme - Col de Ceysat : 36ième km**

En arrivant sur le ravito, j'ai encore ma lampe sur la tête, et cela fait plusieurs km que je me dis qu'il faut l'enlever...Mais cela implique de s'arrêter, et de ranger tout ça dans le sac...je me dis que cela attendra un peu. Et puis en arrivant au ravito, un bénévole se propose de me le faire, il marche à mes cotés, me demande de ne pas ralentir, et tout en continuant mon avance il m'arrange tout cela dans le sac, superbe !!! Un grand merci à ce bénévole.

Allez, j'attaque. Le terrain est bien gelé par endroit, les coureurs descendent assez vite mais assez prudemment quand même...et hop une gamelle : au premier tournant j'aperçois un banc, je m'y installe et fixe mes Easyshoes rapidement, je n'ai pas perdu de temps, parfait ! Je me sens en confiance avec et reprend ma montée d'un bon pas. Je sais que c'est dans cette ascension que je vais croiser Philippe et Arno, cela me réjouit d'avance. Beaucoup de descendeurs encouragent les monteurs, c'est chouette pour le moral. Et puis voilà Fil, tout sourire : on s'embrasse, s'encourage : je lui parle de mon problème de barrière horaire, mais il m'encourage de plus belle, allez, il faut repartir ! C'est Arno que je croise à peine 1min plus tard, tout sourire également, je pense donc que ses crampes vont mieux, tant mieux !



En bas, je suis à 5,7km/h environ, la barrière horaire est de 5,5 au 48^{ième} ...il ne faut pas chômer...

Je monte d'un bon pas, d'ailleurs sur l'ensemble des 2km de montée seuls 2 coureurs me dépasseront, je suis assez contente !

La vue sur l'ensemble de la chaîne des volcans est vraiment à couper le souffle, le temps est magnifique, les couleurs géniales ! Il fait vraiment bon, et l'effort de la montée donne chaud, mais je préfère garder mon Goretex, j'enlève juste les gants à ce moment là.

Ayé je suis juste en dessous de la fameuse antenne, mais avant de redescendre il faut en faire le tour...arghhh...petit passage au poste de contrôle pour se faire poinçonner son carton attestant de notre passage, et je peux attaquer la descente, enfin. Ma moyenne affichée depuis le début est tombée à 5,5km/h...chaud les marrons.

A peine la descente commencée, c'est Morgan qui me double, il est plus à l'aise sur celle-ci que moi, je ne traîne pourtant pas mais me méfie des plaques de verglas. D'ailleurs hop là, me voilà par terre avec un bon coup sur la cuisse et le genou, paf ! Pas trop de mal je repars. J'encourage à mon tour les monteurs, et m'inquiète également pour eux et les barrières horaires...ca va être très dur pour la plupart d'entre eux.

Je rejoins de nouveau le ravito du départ : bilan, 43 mn pour monter, 18 mn pour redescendre !



- **Col de Ceysat – Lemptégy – 48^{ième} km**

J'en suis à 36km, il me reste 12km pour franchir cette barrière horaire. Ma moyenne est de 5,6 à ce moment-là, autant dire que je n'ai que très peu de marge...

6h47, 39km, une petite montée, mais depuis le haut du Puy je cours relativement bien. Ma moyenne a augmenté légèrement, je reprends espoir sur le fait de pouvoir passer à temps.

La neige est un peu plus tassée, j'ai gardé mes 'chaines', mais celle sur le pied droit se décale régulièrement, je finis donc par les enlever complètement.

Allez 2km avant le ravito, il me reste 40min : je sais que cela va le faire maintenant, le stress depuis plusieurs heures va pouvoir un peu diminuer, je devrais être finisheuse...certes il y a une autre barrière horaire au km 67, et celle là je sais que je ne la passerais pas, mais les organisateurs nous dévient alors vers l'arrivée avec un statut de finisher sur '72km' seulement : cela me conviendra, et puis de toutes façons aujourd'hui j'ai beau lutter je ne peux pas faire mieux...ce n'est pas faute de me dépasser, je n'ai pas l'impression de trainer, je lutte, je lutte, vraiment...

Et le fameux 48^{ième} km arrive...enfin...nous arrivons par le bout opposé au premier passage. Je suis tellement soulagée de passer dans les clous, je n'ai jamais eu ce sentiment de lutte pendant des heures, et un grand soulagement m'envahit...qu'est-ce que cela fait du bien !

Du coup, chose que je ne fais jamais quasiment, je prends quelques minutes pour me restaurer sur place : Morgan est là également. Je me sens un peu fébrile, il ne faudrait pas qu'une hypoglycémie me gâche cette 'victoire' que je viens d'avoir...tuc, fromage et un bout de banane. Je resterai 6min50 exactement sur place, mais je pense que c'était indispensable. Je pars requinquée de cet endroit. Je pars devant Morgan, que je ne reverrai qu'à l'arrivée cette fois.

- **Lemptégy – Gare de Volvic – 65^{ième} km**

17km sans ravito, cela va être long, d'autant plus qu'il y a du dénivelé annoncé sur cette partie.

Les puys se succèdent : puy des Gouttes, puy de la Coquille et puy de June. On ne s'ennuie pas une seconde ☺

50^{ième} : Je passe un moment au téléphone avec Aurélie, cela me fait du bien. Je suis passée juste, j'avais envie de partager cela avec quelqu'un...c'est tombé sur toi Auréli, merci !

51^{ième} : une sacré côte avec une vue magnifique sur le puy de Dôme !!!

Toujours de la neige, des ornières, de la poudreuse, on est ben gâté depuis le début. J'essaye de regarder moins mon chrono dorénavant, je sais que le couperet va tomber au 67^{ième} de toutes façons, donc rien n'y changera. Je ne ferai pas la totale, mais à ce moment de la course, cela me suffit.

Km 54 : belle descente, suivi d'une belle remontée...je m'offre un mini Twix que j'avais mis dans mon sac pour une pause 'plaisir', mais il est vraiment mini mini...il a dû rétrécir avec le froid ☺

Un bénévole m'annonce être au 57^{ième} (je ne suis qu'au 55^{ième} sur mon Garmin), et me dis qu'une descente de 5km commence jusqu'à la route ! Cool !

Je pars donc confiante, et paf au bout de 300m de descente une remontée ! Mais pas une petite remontée hein, une de chez Mr Costaud ! Rhaaaa ces bénévoles qui veulent bien faire mais ne disent pas tout....

Bon, s'ensuit véritablement une longue descente...un peu boueuse, un peu enneigée, je me force à ne pas m'arrêter cette fois malgré les difficultés. D'ailleurs 2 coureurs se calent dans mes pas et me collent : je leur propose de passer mais ils ne veulent pas, je suis une bonne locomotive visiblement, ils ne me quitteront pas jusqu'au 60^{ième} !!

Arrive la route, et là, sur le bord de l'autre côté j'aperçois Arno assis...il ne peut plus continuer suite à une douleur au tendon..arghhh...

Avec toute cette neige j'ai les pieds trempés depuis un bon moment. Et les ampoules sont présentes : forcément avec tous ces appuis fuyants, il fallait s'y attendre.

Km 60,5 : une belle remontée juste après la route. Ce ne sont maintenant que des monotraces, un peu moins de neige dorénavant.

Il me reste 10km à effectuer. La 'bifurcation' doit se faire au 67^{ième}.

Encore 3 km pour ce qui sera mon dernier ravitaillement.

Mon ampoule du talon me fait de plus en plus mal, il faut que je fasse avec, comme d'habitude...j'essaye de changer mes appuis mais ce n'est pas facile, alors j'essaye de penser à l'arrivée pour me faire du bien.

Un petit ravitaillement où je remplis juste ma gourde pour pouvoir finir tranquillement.

• **Ravito 63 - Déviation 67**

Allez, 7km, 7 ! Dans les 10 derniers km de course, je m'imagine toujours une boucle près de chez moi et me dis : Anne, 7km c'est juste l'aller retour jusqu'au rond point de St Nom la Bretèche! Une broutille...ben oui une broutille mais quand on a 65km dans les pattes...la broutille se transforme souvent en grosse fatigue...

En haut d'une côte, j'aperçois 2 bénévoles, nous y sommes au 67^{ième}, Madame il faut maintenant bifurquer vers Volvic directement (« ne vous en faites pas vous aurez quand même le statut de finisher, les cadeaux... »), la boucle supplémentaire de 12km n'est pas pour toi aujourd'hui...j'avoue qu'à ce moment là, je suis plutôt soulagée, et puis depuis 30km voir plus, je savais que c'était ce qui m'attendais. Pas grave, je pense que 70km dans les conditions que l'on a eu c'est déjà pas mal.

3km ,3 !!!

Nous débouchons sur le château de Tournoël, et je sais ce qui s'ensuit : un long faux plat montant, puis la descente vers Volvic. Ce faux plat n'en finit pas...je relance, marche, relance, et une des personnes qui m'avait suivi sur la longue descente de tout à l'heure me suit de nouveau : dès que je marche il marche, dès que je relance il relance ☺ Il restera avec moi jusqu'à l'arrivée, et me laissera passer devant, j'ai du pas mal l'aider à relancer depuis quelques kilomètres, tant mieux.

Le faux plat se termine enfin, nous passons aux pieds de notre dame de la garde, et entamons le chemin de Croix (qui porte bien son nom) en descente : quelques cailloux, mais je cours car il faut que j'en finisse maintenant, mon talon est vraiment douloureux désormais.



La descente se termine, et c'est maintenant le passage dans Volvic : plus de personnes, des bénévoles qui nous encouragent sur les derniers mètres, le gymnase qui s'approche, et l'entrée au chaud, l'arrivée...c'est fait ! 12h46min pour 72km...un record... waouh, me voilà rentrée...12h46 de lutte contre cette terrible neige et le terrain rendu extrêmement difficile, 12h46 de doute et d'incertitude quant à mon premier échec, mais non, voilà j'y suis. Certes je n'ai pas fait la totale, ce n'est pas un succès à part entière mais là à cet instant j'éprouve quand même une grande satisfaction de ne rien avoir lâché tout au long de la journée. Dieu sait si les occasions étaient présentes de pouvoir abandonner, mais je m'y suis refusée, j'ai lutté contre ce chrono sans arrêt les premières heures.

A l'instant même où j'arrive dans le gymnase, Fil m'appelle, il a du le sentir ☺

Je récupère un coupe-vent et un cadeau spécial pour les femmes, un pot de miel, sympa.

Il est à son tour dans le faux plat...à 15min près on aurait pu finir main dans la main, dommage ça aurait été encore un grand moment ! Il me dit qu'il n'en peut plus, je l'encourage comme je peux, et attend avec hâte son passage de l'arrivée.

Nicolas et toute sa famille, Pascal et Frédérique sont là pour m'accueillir, c'est vraiment sympa : ils m'apportent une chaise, de quoi manger, bref sont aux petits soins pour moi.

Nicolas et Gwénael ont fini en 12h environ, ils ont assurés comme des pros, bravo à vous 2 !

Morgan arrive 15min après moi avec son ami, bravo à vous 2 !

Et puis 5min après, Fil franchit avec bonheur l'arrivée, pas mécontent ! Il regrette bien d'être passé à l'heure à la déviation (☺), finalement une boucle dont il a moins profité, beaucoup de boue et moins jolie, mais il l'a fait, et en entier cet ultra ! Bravo !



Heureux de se retrouver...je crois qu'on vient de terminer notre trail le plus dur physiquement, très éprouvant pour l'organisme et les jambes en tout cas !



Le nombre d'abandons et de recalés aux barrières horaires montrent la difficulté : nous sommes également plus de la moitié des arrivants à avoir été dévié sur le 70km, je crois que nombre d'entre eux avaient leur dose et n'ont pas été mécontents de cette déviation, moi la première ☺

Pascal va nous chercher nos sacs de change dans notre voiture, sympa...il nous rapproche même la voiture aux portes du gymnase, trop fort !

Nous mangeons un petit truc chaud sur place tous les 2, sans grand appétit, mais cela fait du bien quand même. Retour à l'hôtel avec une démarche...comment dira-t-on...pittoresque !

Nous sommes bien crevés....

Nous profitons de lire à tête reposée tous les messages reçus au cours de la journée, et dieu sait qu'ils sont nombreux...Occupée à gérer ma barrière horaire, je n'ai pas pu répondre comme je voulais à tous malheureusement, et m'en excuse auprès de vous tous...

Un énorme merci pour tous ces soutiens, cela fait vraiment du bien et du plaisir.

La nuit ne se passera pas sans mal...impossible de dormir tellement nous avons mal partout...dur...Le réveil est donc difficile, et la démarche plus que pittoresque cette fois ☺ heureusement qu'il y a des murs pour se tenir le long des escaliers !!

Un bon petit déjeuner là-dessus, et nous partons pour 4 jours de repos dans le Queyras.

Une belle et difficile aventure donc, mais beaucoup, vraiment beaucoup de belles images en tête : la neige, le soleil, les montagnes...c'est tout ce qu'on aime, alors même s'il a fallu souffrir pour les voir en ce dimanche, cela valait le coup je pense !