

La diagonale des fous 2013

par Didier BROUAZIN



Nous y voilà. J'attends ça depuis 3 ans et un arrêt sur la montée du Taibit. Déception jamais digérée.

11 mois de préparation, après le choix d'y retourner avec Jérôme et Carole.

Montée en charge par paliers : Le Glazig en Fev, enchainement marathon du Mt St Michel et Guerlédan en 2 semaines en mai, le GR20 en 7 jours en juin et une première partie très difficile de l'Echappée belle fin aout.

5 séances, plus une heure de muscu générale, une séance de natation, par semaine et un peu de vélo dès que la météo le permet. J'ai essayé d'être plus complet au niveau solidité physique

Une dernière balade, dès notre arrivée sur l'île de la Réunion le week-end précédent la course. 33 km en deux jours. Derniers réglages sur une sortie avec Gérard Racinne, sacré baroudeur.

Mercredi, récupération des dossards. Jeudi, derniers préparatifs, sacs, tenue. Et c'est donc Valérie et Carole qui vont nous déposer à 300 m du départ. On y est pour de bon.

St Pierre 21h45 Entrée dans le sas pour le contrôle des sacs. Faut défaire tout le sac pour tout vérifier, couverture de survie, frontale avec piles, réserve d'eau, réserve alimentaire, sifflet, 2 bandes de contention, un vêtement de pluie, un tee-shirt technique et un gobelet. Optant pour un départ en short, je prendrais en plus un corsaire, si le besoin s'en faisait sentir.

Comme d'habitude, nous sommes isolés, parkés jusqu'au départ.

Avec Jérôme, on se pose et profitons de l'ambiance, malgré une certaine pression légitime avant le départ. Il ne fait pas trop chaud, il pleut même un petit peu, faut se couvrir. Un petit salut à Sébastien, liffrien comme moi. Tout s'excite vers 22h25, tout le monde se lève et se rapproche du départ. Heureusement, nous avons pu aller faire un petit pipi auparavant.

En fait, le départ est sur le boulevard à une centaine de mètres, 22h50, c'est la première bousculade, pour rejoindre cette ligne tant attendue. Faut être vigilant pour ne pas se séparer avec Jérôme.

23h St Pierre km 0 Alt 0 Visiblement, c'est parti avant le coup de pistolet, mais grosse ambiance avec un public nombreux, feu d'artifice, difficile d'en profiter, il faut quelques centaines de mètres pour courir vraiment, on se croirait au marathon de Paris. C'est tout de même moins dangereux que le départ de St Philippe en 2010 avec la sortie exigüe du stade.

Les tensions se libèrent, on va courir un moment. 3 km de plat sur le front de mer de St Pierre jusqu'au village de pêcheurs de Terre Sainte visité la veille en repérage, puis plus de 3km de montée sans difficulté. Bizarrement, je ne suis pas au mieux, la sensation de jambes lourdes, comme si je n'avais pas mes jambes de marathonien. Jérôme est bien, je ne peux suivre son rythme, je suis obligé de faire des efforts pour recoller, mais on fait en sorte de rester ensemble. Pourtant, au GPS, au bilan, c'est 36 mn pour 6,6 km jusqu'au moment de quitter la route, soit en gros 11,5-12 km/h si on tient compte des piétinements sur le premier kilo. Ce doit être courir avec le sac, sans doute, qui perturbe.

Nous montons maintenant à travers les champs de cannes, la terre est lourde, collante, une espèce de glu qui alourdit la foulée. Alternance de course, de marche, déjà une certaine prudence à l'entame de ce très long périple. Alternance de routes, de sentiers dans les champs, ça monte et ça monte. On traverse des villages.

Domaine Vidot 14,6 km Alt 660 0h43 568eme Petit arrêt technique pour Jérôme. Ça défile, tout le monde en profite pour se ravitailler. Je me couvre, j'aurais ce même problème à chaque ravitaillement. Je transpire tellement que le tee-shirt est trempé. Après quelques minutes d'arrêt, le froid me gagne et me tétanise. Il faudra donc que j'anticipe à chaque fois. Une fois reparti, la machine remonte en température et je peux retirer ma veste, sinon je transpire encore plus en-dessous.

Une ambiance incroyable un peu plus haut avec même une haie d'honneur digne du Tour de France.

Puis nous traversons une forêt très dense avec des passages très techniques autour du 18-20^{ème} km. Tellement techniques et verticaux que ça bouchonne. Nous passons de longues minutes sur place à attendre d'avancer sur ce sentier monotrace. Digne d'un péage autoroutier un jour de grand départ. L'ambiance est bon enfant. Moment sympa à vivre. Plus tard, j'en entendrai raconter qu'ils avaient attendu 20 mns à cet endroit.

N'empêche, avec ces passages verticaux, nous prenons beaucoup de dénivelé. Les jambes répondent bien à présent. Beaucoup de force dans les cuisses. De l'altitude 0 au km 3, nous atteignons les 1600m au km 23, les 2000 au km 30. Beau début de course.

Forêt Mont vert les Hauts 24,3 km Alt 1565 3h03 532eme

On longe la corniche, c'est très profond à droite. Un trou noir, on devine l'altitude. Pâturages sans grandes difficultés. Moins de verticalité sur cette portion. Ma lampe frontale commence à avoir des signes de faiblesse. Heureusement, le jour pointe. Je savais qu'elle ne tenait pas une nuit complète.

La nuit a été fraîche. Il a fallu se couvrir

5h01 juste avant Piton Sec



Piton sec 35,7 km Alt 1850 5h08 573eme Pour le moment, nous prenons notre temps aux ravito. Bien manger, boire et faire le plein du Camel, prudence est mère de sureté.

Je me sens de mieux en mieux, l'atmosphère se réchauffe. Jérôme est un peu moins bien. Mais on avance. Je m'amuse sur ces sentiers. Nous coupons à plusieurs reprises la route du volcan. Et c'est par cette route que nous arriverons à Piton Textor.

Piton Textor 40,1 km Alt 2165 6h18 584eme On peut vraiment se changer et remettre la tenue légère. Repartir en tee-shirt sera bien plus agréable. On prend le temps de manger, refaire le plein. En attendant Jérôme, j'ai le temps de soigner mes pieds. Enlever les petits cailloux immiscés dans les chaussures. Et surtout repasser une couche de mousse de protection assez efficace. Ça nous prend du temps, mais c'est un investissement pour la suite.

Le parcours qui suit ressemble assez à nos trails bretons. Et surtout, le terrain à venir sera sec et même très poussiéreux. Nous filons vers Mare à boue qui porte bien son nom... en cas de pluie.

7h27 premières chaleurs



Ça commence par une belle descente, un peu technique, puis des sentiers entre les champs bordés de barbelés. Faut quand même faire gaffe à ne pas s'y accrocher. L'approche de Mare à boue ne m'emballer pas. On y arrive par des chemins et par la route. Et on voit le ravitaillement d'assez loin, ce qui nous donne l'impression de ne jamais y arriver. C'est peut-être un moment de lassitude également, amplifié par la non technicité du parcours.

Mare à boue 50,3 km Alt 1594 8h05 616eme C'est mon tour d'avoir des soucis intestinaux, ça me tord le ventre depuis un petit moment, les toilettes se trouvant à la sortie du ravitaillement, j'ingurgite vite une assiette de pâtes, boit du coca, une soupe, n'oublions pas l'essentiel tout de même et file me soulager. Et ce n'est pas un vain mot. Du coup, c'est Jérôme qui m'attend, en grande discussion avec une dame.

Nous repartons, Cilaos approche, reste le coteau Kervèguen. J'en ai un très bon souvenir en 2004.

Jérôme décroche toujours un petit peu, ce qui fait que je finis par le perdre de vue. Je saurais par la suite qu'il s'est arrêté pour pisser. Donc dans la première partie de la montée vers le coteau Kervèguen, assez à l'aise, je monte à mon train. Et je ne fais que doubler, ça devient grisant. Arrivé à un sommet, on croit que c'est fini, pensant la descente venir. Pourtant c'est un terrain qui va devenir plus technique, pas si facile que je le voyais dans mes souvenirs, et on montera encore jusqu'à 2206m.

La descente sera très technique et très pentue. Pour donner une idée, on passera de 2206m à 1400m en 3 km, je mettrais 48 mn sur ce tronçon, descente ne veut pas forcément dire vitesse. On rejoint Mare à Joseph avec un arrêt éclair, remplissage des bidons, juste pour assurer, il fait chaud, on boit énormément, il est 11h30.

Mare à Joseph 61,9 km 11h25 583eme Je repars très rapidement donc, je suis en pleine bourre, je remonte beaucoup de monde, je courrais pratiquement jusqu'à Cilaos, on va continuer à descendre jusqu'à 1115m, traverser une ravine et remonter sur le plateau de Cilaos.



11h57 Peu avant Cilaos, paysages typiques des cirques

Accueilli par Gérard, qui m'accompagne en tongs jusqu'à l'entrée du stade, mon père est là, je pointe et vais retrouver Valérie, Carole, ma mère et nos amis Dany et Claude. ça fait grand plaisir de retrouver tout son monde. Mine de rien, ça fait tout de même 13h de course.

Cilaos 65,9 km Alt 1210 12h05 535eme Depuis Piton Textor, je me renseigne pour savoir combien sont déjà passés. Au-delà de la 600^{ème} place à Mare à boue au km 50, je suis repassé 535 au km 65, je le sentais. Mon GPS m'indique quand même plus de 69 km.

Scénario planifié, manger un sandwich jambon-beurre, boire un coca, me changer, continuer à dorloter mes pieds, refaire le sac, changer les piles de la frontale pour la deuxième nuit. Jérôme ne tarde pas à arriver, nous ferons désormais chacun notre course, ça permettra de profiter de nos temps forts. Valérie me masse les jambes, quel plaisir. Je repasse au remplissage du camel, ne pas négliger, il fait très chaud à présent et repart réconforté, plein d'espoir dans la tête pour la suite de cette aventure. C'est d'autant plus plaisant que je sais que je monterais le Taibit qui nous attend, de jour. Les deux fois où j'ai entrepris son ascension, c'était pris par la nuit, ça change tout, ça veut dire aller assez loin dans Mafate de jour.

J'entame la descente vers la cascade Bras Rouge après plus de 40 mn à Cilaos. C'est fou comme le temps passe vite. En 2010, je me souviens avoir eu beaucoup de mal à trouver mon chemin dans le noir. Nous descendrons jusqu'à 920m et entamons une grimpette qui nous mènera à 2080m.

Il fait très chaud, il faut boire beaucoup, la montée sera longue et difficile.

Pied du Taibit 72,2 km Alt 1260 14h24 468eme Courte pause au cours de cette ascension, refaire le plein, manger comme à chaque fois, bananes, chocolat, gâteaux, soupe, coca.

Col du Taibit 75,7 km Alt 2080 15h56 Il m'aura fallu 1h27 pour monter le Taibit à partir du sentier (820 m+). Mais quel plaisir de redescendre sur Marla de jour, malgré un cirque dans les nuages.

Marla 77,4 km Alt 1580 16h17 419eme J'ai envie d'aller le plus loin possible de jour, aussi, ce sera ravitaillement express, Remplissage et partir en mangeant chocolat, bananes. Ayant pique niqué ici le week-end précédent, les lieux me semblent familiers.

Direction le col des bœufs via la plaine des Tamarins. Vu la topologie des lieux, un chemin sur des rondins ou plutôt des morceaux de bois couchés en continu, ça doit être sacrément humide habituellement. Cette année, c'est sec. On peut même passer à côté régulièrement sur un sol plus régulier. On passe le col des bœufs qui symbolise la mi-course. Je suis satisfait d'arriver de jour à la plaine des merles. Par une descente et une route forestière plutôt facile.



Vendredi 18/10 18h13

Après le col des boeufs

**Plaine des merles 84,8 km Alt 1805 19h19
401eme**

Le brouillard s'est invité à la fête, ça s'est bien rafraîchi, il a déjà fallu se couvrir. Changement de tenue, de toutes façons, la nuit tombe rapidement. J'enfile un maillot Manches longues et la veste imperméable Lafuma.

Ce sera ma tenue pour cette seconde nuit. Je souffrirais moins du froid, grâce à ce maillot Odlo.

Ravitaillement, à ne pas négliger comme toujours et je repars donc avec la frontale. Grosse descente annoncée, non sans quelques grimpettes, mais on doit descendre de 1300m sur les 13 km à venir...

Les repères ne sont plus les mêmes, j'aurais même le sentiment par moments de me trouver sur un grand huit, tellement on va descendre, puis remonter, puis redescendre, puis remonter encore jusqu'à Roche Plate.

On va donc enchaîner les descentes jusqu'à Ilet à bourse (890m), puis Grand Place les Bas (560m). Pour remonter ensuite sur Grand Place les Hauts (1014m) et redescendre traverser la rivière des galets (575m)

Ilet à bourse 94,1 km Alt 890 21h21 380eme

Grand Place les Bas 97,1 km Alt 560 22h20 364eme

Je sais que je grignote au classement, beaucoup de gars s'arrêtent la nuit sur ces ravitaillements, qui sont c'est vrai très conviviaux. Les bénévoles sont vraiment aux petits soins avec nous. Je ne m'éternise pas. Manger, remplir et repartir. Je veux rester dynamique. Et je suis bien, même si toutes ces descentes travaillent à petit feu mes pieds.

Passé Grand Place les Hauts, on descend encore pour traverser la rivière des galets. Lieu incroyable. Traversée éclairée et un poste de sécurité sur place au milieu de nulle part.

La remontée suivante sera interminable. Par moments, je me suis demandé si j'étais toujours sur le parcours. Le balisage étant très espacé. La nuit, on ne voit que des points lumineux. C'est très dur de relever la tête et de voir ces lucioles très très haut. On a beau se rassurer en regardant derrière et se voir également très haut, en contemplant le cortège de petites lumières, on mesure le gigantisme de ce que l'on est en train d'accomplir. Nous sommes tout petits dans ce cirque de Mafate.

On finit se rapprocher de ce village que l'on aperçoit depuis un moment sur notre droite, au dessus d'un précipice que l'on ne voit même pas.

Roche Plate 105,1 km Alt 1110 2h04 358eme Grosse satisfaction d'être arrivé là. Le même sentiment d'être dans un lieu connu pour y être passé le samedi précédent en rando. Je comprends l'importance de reco avant course, ça donne confiance surtout quand on y passe la nuit. Je ne m'éternise pas, j'assure l'essentiel. C'est le Maido qui se présente !

Premier palier avec la Brèche. Je suis bien, je vais faire une montée du Maido d'une traite.



1h28 depuis la Brèche, avec des temps de passage réguliers (22 mn à 25%- inscrit sur les rochers, 44 mn à 50%). Je vais doubler pas mal de monde à ce rythme, 550m/h après plus de 100 km et 27 h de course. La préparation physique globale porte ses fruits.

Passé la Brèche à 3h13, je bascule en haut à 4h41. Il fait toujours nuit. Dès que ça redescend, je commence à sentir des ampoules qui se sont formées. Un vingtaine de minutes plus tard, je pointe.

Maido Tête dure 111,5 km Alt 2030 5h04 323eme la place commence à être intéressante de par la progression. C'est presque 300 places que j'ai remonté sur les 60 derniers km. C'est ultra motivant. Je me prends à rêver d'une place dans les 200.

Le bilan de la nuit dans Mafate, puisque le jour se lève, est d'y avoir passé beaucoup de temps, même avec l'impression de bien grimper. Tout est relatif, à notre niveau, on n'avance pas si vite. Entre Ilet à bourse (km 94) et Maido Tête dure (km 111) soit simplement 17,4 km, il m'aura fallu 7h40, ça laisse songeur cet interminable passage.

La difficulté viendra ensuite comme d'habitude de mes pieds. Les grosses descentes de cette nuit ont commencé leur travail de sape. De grosses sensibilités annonciatrices d'ampoules se sont fait jour et on part sur 14 km de descente ! Aussi, je commence à me retenir, je ne peux me lâcher malgré le dénivelé favorable. Il reste plus de 50 km à couvrir et nous avons -1800 m à faire dans l'immédiat. C'est généralement là que je détruis mes pieds.

Plus on descend, plus ça devient pénible. Je ferais même une halte pour vérifier, tellement c'est douloureux. En fait, pas encore de vraies ampoules, mais je repasse une couche de protection et nettoie consciencieusement l'intérieur de mes chaussures, retirant poussières et petits cailloux.

Nous avons un pointage à Ilet Alcide. Je suis maintenant sous les 300. Mon allure ralentie me permet tout de même de progresser. Ça ne va malheureusement pas durer. La portion la plus difficile sera la descente sur Sans-souci. Aucune difficulté technique, un chemin de terre, tout en poussière, un superbe sentier sans racines. Au lieu de filer, je rame à descendre, j'évite de cogner les talons, ça me fait mal. Et on commence à me doubler régulièrement. Psychologiquement, c'est dur à supporter, on est très loin de l'arrivée et je fais des calculs pour estimer mon arrivée. Des plans catastrophiques quand j'y repense... Quand on est mal...

Sans Souci 124,7 km Alt 350 8h25 308eme C'est avec soulagement que j'arrive à l'école de Sans souci. Très long ces derniers kilomètres. Ravitaillement. Je prends soin de mes pieds. Et ne manque pas de profiter avant de partir des crêpes chocolat et confitures. Si, si, Hubert vous en parlerait. Ça ravit le palais après ces 33h de course. 5 kms d'effort et je sais que je pourrais confier mes pieds aux podologues.

Pas de difficultés sur cette portion. Traversée de la rivière des galets sans intérêt pour rejoindre le stade de Halte-là

Possession Halte-là 129,9 km Alt 230 9h51 317eme Je commence par récupérer mon sac confié à l'organisation et fait au plus simple. Je n'ai pas envie de perdre trop de temps, je refais mon stock de gels et barres et récupère une paire de chaussettes. Je file rejoindre l'équipe des podologues qui me prend en charge. Ce sont maintenant de vraies ampoules qui se sont formées. Un podo sur chaque pied. Ampoules percées, soignées à l'éosine, puis strapées. Moments très douloureux et avec de drôles de sensations dès que je ferme les yeux. Je suis allongé, alors le manque de sommeil se fait sentir, je suis debout depuis 48h déjà. Un grand merci à toute l'équipe médicale qui prend soin de nous.

Avant de partir, je passe me restaurer d'une grand assiette de pâtes et c'est ragaillardisé que je reprends le chemin. Passé le moment de réenfiler les chaussures et les premiers pas, les appuis redeviennent

convenables et supportables. Evidemment, j'avais déjà reculé légèrement au classement ces 3 dernières heures, un arrêt un peu plus long ne va rien arranger à l'affaire. Ceci dit, cet arrêt sera salutaire pour poursuivre l'aventure.

35 km pour finir. Pas de soucis pour me reconcentrer. La volonté est là. Rigolo, après quelques centaines de mètres, des locaux ont installé une table et proposent un ravitaillement et surtout de l'eau fraîche. Denrée plutôt rare ou l'eau chauffe vite dans les camels. Deux verres d'eau fraîche et une banane, quel soutien sur cette course.

Je ferais le chemin tout seul pratiquement jusqu'à la Possession. J'avance bien. D'abord le long d'un champs de cannes, un petite grimpe, puis nous traverserons des petits bois en montées, descentes très raides, où il faut s'accrocher aux branches, sauter de rochers en rochers. Je me régalerai dans ces passages très techniques. Du vrai trail bien technique. N'est-ce pas Seb !

Chemin Ratineau 135,5 km Alt 430 11h52 332eme je mesure les places perdues, en espérant ne plus trop en perdre. Ravitaillement express. Nous avons rejoint à présent le parcours commun avec le trail des Bourbons. Vu l'heure, les premiers ne sont pas encore passés. On repart par le chemin Kalla. Un nouveau passage dans un bois très technique comme je les aime. On passe devant la grotte Kalla. Ensuite des chemins dans une nature très verte. Nous rejoindrons ensuite le niveau de la mer. Pour finir par une piste en terre en descente. Je suis un peu moins à la fête sur ce tronçon et aurais la désagréable surprise de me faire doubler par un grand nombre à l'approche de la Possession. Je descends prudemment, mais je n'avais vu personne pendant 1h30, à part Jeannick Sery, le 1^{er} du Trail des Bourbons, qui passe tranquillement, quelle impression de facilité (il a plus d'une heure d'avance sur ses poursuivants).

L'arrivée à la Possession est interminable. A chaque croisement, des bénévoles, on pense voir la fameuse école attendue, mais non, c'est très long. Il faut penser que chaque ravitaillement est une petite arrivée et puis je dois retrouver Valérie. L'idée serait de repartir avec mes Hoka pour le fameux chemin des anglais.

La Possession école 143,2 km Alt 15 13h52 340eme J'ai reculé encore. Je fais abstraction de cette quête-là, finir sera déjà une sacrée performance. Je sais à présent que rien ne peut plus arriver et que je finirai cette course. Valérie n'est pas là, je la cherche, on s'est mal compris. Je refais les niveaux, remplissage à l'eau du robinet, sale gout dans le camel ! Je m'installe pour avaler une assiette de pâtes en discutant avec un journaliste ... de Ouest France. Habitué à suivre le Grand Raid. Il doit faire un article sur les coureurs bretons participant à cette épreuve. Je ne m'éternise pas et appelle Valérie. Espérant la retrouver sur la route qui nous mène au pied du chemin des anglais. Route où on mesure l'aura dégagée par notre participation à cette course. Les voitures qui passent nous encouragent à grand coups de klaxon. Ces portions de route ne sont pas des cadeaux pour mes pieds. Je ne peux pas me lancer à courir vraiment, l'objectif de finir prime avant tout. Je louperai Valérie de peu sans doute, puisqu'elle montera le début du chemin en espérant m'y retrouver, je dois être quelques centaines de mètres plus loin. Je ne la retrouverai qu'à Grande Chaloupe.

C'est en plein soleil que j'effectuerais ce chemin des anglais de 5 km de pavés énormes et dans tous les sens. Un passage plus régulier au centre du chemin. Tout compte fait, c'est mieux que la route, je soulage mes talons.

Mais il fait chaud, la chaleur est même restituée par ces pierres volcaniques. Je viderai mon camel sur ces 7 km (cumul de 377m+)

Une dernière descente et j'aperçois Valérie qui m'attend au ravito.



Grande Chaloupe 150 km Alt 10 15h55 344eme ça fait plaisir de se retrouver depuis Cilaos la veille. Je teste un changement de chaussures, mais renonce. Les Cascadia 8 utilisées depuis le départ me conviennent parfaitement. Les chaussures essayées se révèlent trop serrées. Je n'oublie pas de me ravitailler et repart. La prochaine fois que je verrais Valérie sera à St Denis. Ça sent bon...

La première surprise est de m'apercevoir que le chemin des anglais n'est pas fini. On repart sur des pavés. On n'en sort pas. Ce ne sera pas trop long heureusement. Nous remontons vers St Bernard, soit 660m+. J'y suis mieux qu'en descente, c'est un avantage pour moi. Au début de cette grimpette, des jeunes se sont installés pour la soirée sans doute. Déguisés, ils nous proposent des boissons...fraîches. Appréciées par ces températures élevées.

On approchera ensuite de Colorado par des passages de route et par des sentiers de terre monotrace, très poussiéreux.

Colorado 159,3 km Alt 683 18h23 347eme C'est une joie de traverser cette plaine de loisirs, toute en pelouse. Derrière, c'est St Denis et le stade de la délivrance. Petit coup de fil pour signaler que j'arrive au pointage de Colorado. Nous sommes depuis un moment un petit groupe, pas loin d'une dizaine. Au pointage, ce sera ravito express et consigne de sortir la frontale. Eh oui, c'est le début de la troisième nuit qui tombe. Effectivement, dès que nous allons rejoindre le sentier, c'est bien sombre.

... et patratas, sur le premier appui en entrant dans ce sentier, la première racine et une douleur insoutenable. Une ampoule sur le petit orteil du pied gauche vient d'éclater. Plus moyen de poser le pied par terre. Faudra bien. Il me faudra quelques centaines de mètres pour essayer de faire abstraction de cette douleur. J'ai donc laissé filer le petit groupe. La douleur devient plus diluée ou le corps s'habitue ! Toujours est-il que j'embraye quand même en prenant la roue d'un réunionnais dans une descente qui devient effrénée. Sauter de rocher en rocher se révèle plus facile pour moi. Les appuis sont variés. Jusqu'à glisser et chuter sans gravité dans les bosquets.

On aperçoit le stade sur la fin. Une seule envie, s'en approcher au plus vite. A l'approche du stade, je devine Valérie installée sur un banc. Elle m'accompagne sur cette portion que je finis en courant. Je terminerais d'ailleurs ces dernières centaines de mètres en courant. L'impression d'un sprint. Sous les yeux de Valérie, de mes parents et des amis de mes parents. En très bon état physique, très éprouvé, mais avec un sourire jusqu'aux oreilles et une profonde satisfaction. Un sentiment d'aboutissement.



Quelle course !!!

St Denis Stade de la redoute 164 km Alt 53 19h33 44h33'31 348eme 1382 finishers/+2000 partants

Pour Jérôme, le parcours n'a pas été tendre, il s'arrêtera même à la Possession, les jambes strapées comme une momie. Il attendra Carole qui suivait sur le trail des bourbons. Ils finiront ensemble toute cette fin de course depuis la Possession, traverseront cette 3eme nuit et franchiront la ligne d'arrivée à 7H13. Un grand coup de chapeau pour n'avoir jamais lâché. Une leçon de volonté. Ne restera qu'à Carole à franchir le pas et se payer une tranche intégrale de Diagonale.



Jérôme 995eme en 56h13, Carole 482eme (21° Sen F) en 27h13 pour son 2eme TdB. 900 cl. 92 km

Sebastien MARTINEZ bouclera son périple en 49h46 en 637eme position. Belle prestation.

Gérard fera encore une grosse perf, 20eme sur le trail des Bourbons, 2eme V2 en 16h22



Pour conclure, une préparation de longue haleine. Mentalement depuis 3 ans et le coup d'arrêt dans le Taibit. Physiquement depuis 11 mois et une reprise après blessure. Une préparation sérieuse est nécessaire pour aborder ce genre d'évènement.

La récupération a été à la hauteur de l'évènement, puisque 5 semaines à peine après le GRR, je me suis offert le luxe de terminer le marathon de la Rochelle en 3h10'15. (petite revanche sur mon forfait 2012)

On peut même dire que je me suis réconcilié avec le grand Ultra, après un GRP 2011 terminé les pieds en charpie. Cela restera mon point faible, mais j'ai réussi à aller plus longtemps, en altérant nettement moins ces p**** de pieds. Sans aucune crampe, ni courbature !

"Ce n'est pas parce que les choses sont impossibles qu'on ne les fait pas, c'est parce qu'on ne les fait pas qu'elles sont impossibles"