

Mon Millau....

Il m'a bien fallu 8 jours pour digérer mon premier 100 bornes !

Un petit retour pour vous faire partager cette belle aventure. L'idée a germé il y a quelques mois déjà, à l'approche de mes 50 ans ... A 45, j'avais fait mon premier marathon et donc maintenant je voulais passer à une autre dimension. Je commence à en parler ... un peu. Je prends quelques renseignements auprès des centbornards de ma connaissance.... Bref il faut se lancer.

Depuis le début de l'année toutes mes courses étaient déjà dans cette optique, le semi de La Rochelle, Les chemins du mellois, Le marathon de Nantes et dernièrement le Médoc (15 jours avant Millau histoire de savoir où j'en suis.)

Après 13 semaines d'entraînement à raison de 4 à 5 sorties par semaine, en alternant le vélo et la course à pied, j'arrive à Millau le vendredi 26 septembre. Je suis plutôt sereine depuis Le Médoc. Je me sens en forme, et me dis que toutes les conditions sont réunies ce week-end pour aller au bout. Retrait de mon dossard, prise de renseignements sur l'organisation et retour au gîte. Une platée de pâtes, et la préparation de mes différents sacs (un dont mon suiveur Thierry se chargera dans la journée et un second que je récupérerai à Ste Afrique) voilà le programme du soir !

Après une bonne nuit je me retrouve au départ. Le temps est magnifique ! (c'est bon signe !), et frais. Le départ fictif du parc de la victoire est à 9h30, puis après un petit défilé dans la ville, nous retrouvons tous les coureurs (+400 sur le marathon et près de 1600 sur le 100) sur la ligne de départ réel à 10h. C'est l'occasion de croiser Joseph, un fringant V5 (et oui !) qui cette année se contente du marathon après une opération de la hanche cet hiver.... J'hallucine ! Je retrouve également quelques Kéké du Bocage des grands coureurs d'ultra et organisateurs du 100 km de Chavagnes.

**10 heures !** Le départ est donné ! Nous nous élançons sur le **premier marathon**. Une boucle de 42 kilomètres qui longent le TARN. Très beau parcours (premier semi plat et le second un peu plus vallonné). C'est l'occasion de croiser d'autres deux sévriens de Brioux, Fors ou Bressuire. Les centbornards et les marathoniens retrouvent leurs suiveurs au 8<sup>ème</sup> kilo, et pour ma part c'est Thierry, mon cousin et lui-même plusieurs fois centbornards que je rejoins.



Tout est très bien organisé ! Pas de bousculade.

Les kilomètres et les ravitos s'enchaînent. Tout va bien ! Je déroule bien, sans forcer. Un réel plaisir !!! Je n'ai pas vraiment la notion du temps.

Fred, qui m'a concocté mon programme d'entraînement prend des nouvelles ! Et j'arrive à **Millau** plutôt en forme☺. Je passe la ligne d'arrivée du marathon en **5h15** et repars. C'est maintenant l'inconnu ! Je dois m'attaquer à la seconde partie de 58 km cette fois ci !



Cette seconde partie ! Celle dont j'ai rêvé depuis des semaines, celle qui me fiche la trouille !

58 km de côtes et de descentes...

58 km pour voir si vraiment je me suis bien préparée !

58 km qui vont me permettre de savoir si oui ou non je suis capable d'aller au bout ???? ?

Il est plus de 15 heures quand j'arrive au début de l'ascension de la côte du Viaduc : 3 km de pente à 8%, en pleine chaleur... ça met dans l'ambiance !

Bon inutile de se mentir, qui veut aller loin ménage sa monture, c'est donc comme tous mes compagnons que je la monte ... en marchant mais d'un bon train! Je fais connaissance avec les coureurs que je vais croiser tout au long de la soirée.

Arrivée au niveau du Viaduc, **le km 50** ! Que du bonheur ! Je peux maintenant commencer le compte à rebours des kilomètres☺.



Il faut se remettre à courir dans la descente jusqu'à St Georges.

C'est ensuite une succession de kilomètres, de ravitos, de côtes, de descentes (ça fait mal aux cuisses !), et de faux plats. J'ai pris l'habitude de boire et manger en petites



quantités à chaque ravito, sans vraiment me poser pour ne pas me casser.

J'alterne l'eau et les boissons énergétiques et entre chaque ravito les bidons que transporte Thierry me permettent de ne pas être déshydratée car il fait chaud. Il faut boire avant d'avoir soif et manger avant d'avoir faim !!! (dixit JMPi qui m'accompagnait lors de mon premier marathon☺)

C'est maintenant un défilé de coureurs des deux côtés de la route ! Les premiers sont sur le retour ! Le premier Mickael Jeanne est accompagné d'une armée de vélo et autres véhicules motorisés. Le second Hervé Seitz paraît loin derrière mais j'apprendrais le lendemain que la lutte a été rude entre eux ! La première femme, 6<sup>ème</sup> au scratch est une italienne Francesca Canepa. Je les encourage tout en ne perdant pas de vue mon objectif. Il faut donc rester concentrée et avancer.

**Km 60 St Rome de Cernon**, début de côte de **Tiergues**, j'entends plusieurs voix !

Véro ! Véro !!! Les prénoms ne sont pas marqués sur les dossards, ce n'est donc pas pour moi car seul mon mari est là pour m'encourager.

En fait si ! C'est bien pour moi ! Je vois arriver trois « princesses » qui ont parcouru plus 650 km pour me faire la surprise de venir me soutenir.

Mes trois acolytes de courses, d'entraînements sous la chaleur, la pluie ou le vent.

Bref mes 3 copines : Isa, Clody et Corine. Je n'en reviens pas !

Elles m'embrassent, m'encouragent, et je repars à l'attaque de cette belle côte de Tiergues !!!! Très grosse côte sur 4 kms, puis la descente vers Ste Affrique où je vais pouvoir me changer pour la nuit et me faire masser. Les cuisses commencent à être douloureuses mais c'est normal ! Une douleur à la jambe gauche commence à faire son apparition et ne me quittera plus jusqu'à l'arrivée !



**km71 Ste Affrique 9h40 de course** : je retrouve Patrice, mon mari, et mes 3 copines. Le ravito est réconfortant : soupe chaude et petits sandwiches. Je me change, enfile des vêtements chauds pour la nuit, et ma lampe frontale. Finalement malgré un bon mal aux cuisses je ne me fais pas masser pour ne pas rester trop longtemps sur place et y laisser mon énergie.

J'entame maintenant le chemin du retour dans la nuit ☺☺☺ Une nouveauté pour moi ! Je n'avais jamais eu l'occasion de courir à la frontale et je découvre un réel plaisir. Les sensations sont tout autres ! On perd la notion du temps, des distances. C'est une autre course qui débute.

**Km 80 ! Fabuleux !** Je cours depuis des heures et je suis bien, pas de coup de pompe. Tout va bien ☺☺ J'exulte en voyant la borne mais j'ai une pensée pour tous les coureurs que je croise qui eux ne sont qu'à la première partie et qui arriveront bien après moi.



Retour à **St Rome de Cernon**, puis **St Georges de Luzeçon**. Ça fait plusieurs heures que je ne mange plus que de la soupe et un peu de pain. Plus rien ne passe ! Je n'ai guère d'appétit et à partir du **90ème** kilomètre les effets se font sentir. Je cours malgré tout jusqu'au **95ème**, puis ensuite....

Je finis par marcher vers les lumières jusqu'à Millau.

Le **99ème kilomètre** me semble long ! Nous arrivons enfin Thierry et moi dans le parc de la Victoire. Mes accompagnateurs m'attendent souriants. Moi aussi (mais léger). J'ai du mal à grimper sur la rampe d'accès à la salle ! Et je passe la ligne.

**CA Y EST JE L'AI FAIT. J'ai parcouru mes 100 plus beaux kilomètres en 15h26 !**

J'ai survécu à la prépa, je me suis présentée sur la ligne de départ, j'ai affronté les côtes de Millau, et je suis enfin sur la ligne d'arrivée.....

QUE DU BONHEUR ! JE L'AI FAIT !!!!!!!!!!!!!!!!

La suite, c'est un passage entre les mains du masseur (au punaise il m'a fait mal !) puis des podologues qui ont beaucoup apprécié mes ampoules et les ont pris en photos sous toutes les coutures avant de les soigner, et un petit tour par la tente de secours suite à un léger malaise.

Il faut toujours que je me rende intéressante☺.

Je vais donc rester maintenant avec la tête pleine de souvenirs, de sensations et une envie de recommencer un 100 bornes ! ☺

