



25.07.2015 : MARATHON DES GABIZOS -

Hautes-Pyrénées (65)

On continue au feeling sur les courses au nom sympa ... après le **Trail des Gentils Organisateurs Fous** en mai, Je tombe sur un Trail chez le **Ga-bizarre Pyrénéen...** qui, avec ses potes Col-lés, le Soulor, Gourette, L'Uziou et la Paloumère, forment une belle brochette de Ga-Bizos...



A ce jeu-là, me v'là inscrite sur ma 1ere course de montagne : Le **1^{er} Marathon des GABIZOS...** et là je vais comprendre la différence avec nos courses locales.

Les **Esclops d'Azun** n'ont rien d'une bande d'éclopés...et ils n'ont pas fait les choses à moitié... une course de 44 km... avec le + fort rapport dénivélé/km de 2015...soit 3800 m D+...et D-, tant qu'à monter...autant redescendre...



Vendredi : c'est parti, avec les ga-sympas...**Robin's**, et rejoints par **Stéphane** (un fidèle de RG et des courses locales).

17h30 : installation à l'hôtel...de plein air avant la récup des dossards...

de vraies fées du logis les gars...toujours un truc à ranger.

22h : après un repas ga stromonique... coquillettes / jambon, au dodo !la nuit sera courte...levé à 3h30...pffff



Km0...5h15 : arrivée au départ (ou départ pour l'arrivée...tout dépend dans quel sens on le prend) pour prendre la température... (de la course... pas la mienne) Contrôle des sacs ; j'suis prête, pressée, stressée, motivée, mais on y est !

Il y a même un compagnon de route du Val d'Autize qui arrive, Bruno, avec qui je partagerai quelques kilos Au brief, on nous annonce la réduction des barrières horaires, que c'est une course mixte...ben heureusement... ah non en fait ça veut dire : 'Terrain aux passages différents demandant des techniques de progressions variées'...ben ça c'est certain !



6h : c'est parti ! à la frontale (une 1ere)... direction **Gourette** via le **Col du Soulor** (ç'aurait pu être le Soulant s'il y avait autre chose que de la flotte sur la montée)... ça met en jambes, en cuisses,...1200mD+ et 800m D- sur 12 km, on cherche le rythme... sous la bruine, dans le brouillard, les nuages.

Km12 : 8h45... bien fait de pas mettre de chrono...la journée va être longue, pas besoin de voir les minutes défilier. Arrivée à Gourette, ou des gorettes... vu l'état des troupes... On mange, on refait le plein, et c'est reparti !





En route (ou en chemin, en cailloux, ...) pour le **Col d'Uziou** : 1000mD+ et 1200m D-.
Pause au Col pour profiter du SEUL rayon de soleil de la journée (photo de gauche non contractuelle...) et d'un arc-en-ciel dans les nuages avant une descente...descendante, transcendante, parfois vicieuse, glissante, ...



Les chevaux nous regardent passer : **JAG** avait dit 'Ménagez la monture' ...ok, donc on laisse les chevaux tranquille, on continue à pied.

Km 25 : 11h45. Ravito au Lac du Tech. Les causettes avec les compagnons de route font défiler le temps...
On apprend que les 4 1ers sont arrivés... **OTG** qui disait 'La Gagne, la gagne !'... ben c'est foutu donc autant profiter ☺ faut dire aussi que Michel LANNE (5h23) il est vice-champion du monde en vrai...pas de notre Championnat 12-14...alors forcément...



Quand on nous dit : 'Il reste 1 côte et 1 bosse' ...comprenez par-là : 'tu vas monter puis redescendre de 1200m D sur 4 km en 2h30 puis il te restera 400mD+ au cas où tu n'en aurais pas eu assez !'



Quelle ambiance aux passages des Cols ! les enfants, les cloches, les encouragements : un régal !

C'est donc reparti pour le **Col de la Paloumère**...par un 'chemin' qui n'est même plus sur les cartes de rando... ça promet...

Après une montée à 2km/h de moyenne.... C'est parti pour une descente de 1100m... pas beaucoup + rapide...



L'exposition dans le couloir : rien à voir avec de l'art abstrait dans un endroit cosy... là, le passage se fait à la main courante : point de coup de main ni de courant, mais une corde, avec quelques figures non homologuées, le principal étant d'arriver en bas comme on peut.

Km 35 : 14h45 – au Lac d'Estaing ; vu comme ça, ça va nettement + vite !!!
Après les chevaux, le troupeau de mouton qui fait barrage...
Dernier ravito toujours dans une super ambiance, il reste de tout en quantité sur les tables, ça fait bien plaisir.
On m'interpelle ? hein, quoi ? je connais personne ici...
ok : Hervé est passé par là avant moi ! (merci pour le clin d'œil)

MOT D'ENCOURAGEMENT

Allez maman allez maman essaie d'aller jusque au bout. 45 km c'est beaucoup et c'est dur mais si tu ne vas pas jusque au bout t'auras Pas d'apéro. Leçon n°1 s'il y a de la boue passe sur les côtés si tu peux pas passés sur les côtés tenpis. Leçon n°2 s'il y a des rochers soit passe par-dessus ou si s'est possibles passé à côtés mais ne glisse pas. Leçons n°3 bois beaucoup fais des poses si tu as besoin et si tu à trop chaud découvre toi. Leçon n°4 fais attention à pas tombés et à la fin appelle mois des que tu peux. Allez





Je prends le temps, et même s'il reste encore 9 km et 400m D+ pour 700m D-, ça commence à sentir bon dans les lacets...pas ceux des pompes...où ça macère depuis 10h ; le lacet...à la différence du virage à 90°... en fait 180°...pour éviter les passages exposés, les descentes à la ramasse (ou les ramasses dans les descentes quand on maîtrise moins)

Les jambes sont lourdes mais la tête et le cœur sont légers, et les 500 derniers mètres sur le bitume vont être l'occase de savourer...
Quel bonheur de franchir cette arrivée après **44km et 10h43** de 'course' : je n'ai pas gagné LA course (12^e féminine/18), mais j'ai gagné MA course (accompagnée par mon loulou coach toute la journée dans le sac)



Pour la suite... rien à dire sur le repas d'après-course où on aura retrouvé le reste de la troupe Deux-Sévrienne. Excellent repas, nickel, comme le reste de l'organisation, Le parcours, le balisage, les bénévoles, les locaux, accueillis comme à la maison !



Comme j'écoute les conseils des pros (j'ai pas dit des vieux !) **Dom** m'avait dit : 'Sois toi-même'... ok je n'ai donc pas dérogé au ravito final...une p'tite mousse de récup dans la glacière...ou 2...fallait pas être bancaire ☺

Le dimanche aura été + calme...
De vrais touristes...
après avoir réussi à sortir des tentes...
on a profité de la vue qu'on aurait pu
avoir la veille...



La journée a été axée sur la récup...
+ ou - sportive ☺



En résumé :
un super week, j'en ai ch... mais je l'avais bien choisi, de bons moments de partagés,
un nouveau défi de relevé, Robin's et Stéphane au top (intendance, ménage, rangement, ils sont au taquet !),
2 jours avant de remarquer droit, 4 jours avant de redescendre un escalier sans tenir la rambarde ...
Et des envies de nouveaux défis plein la tête !!!
la suite au prochain épisode ☺