

## En mai fait ce qu'il te plaît ....

Pour moi c'est tout vu cette année c'est la Transvulcania ! Il y a deux ans j'avais couru la TransCanaria sur l'île de Gran Canaria. C'était au mois de mars et je m'étais promis de revenir pour la Transvulcania qui est un autre ultratrail Canarien. L'archipel des Canaries compte sept îles qui ont chacune leur ultratrail.



En feuilletant les magazines, les photos des paysages avaient retenu toute mon attention et je m'étais promis de venir à la La Palma (des Canaries) courir la Transvulcania.

L'île de La Palma est triangulaire en forme de fer de lance. La course en elle-même consiste à traverser l'île du sud au nord-ouest en suivant la ligne de crête qui encercle la caldeira, vestige du volcan. Le parcours fait 73 km et 4400 m de dénivelé positif mais la difficulté n'est pas tant la distance mais plutôt l'altitude. Les deux tiers du parcours sont au-dessus de 1500 m et un tiers est carrément entre 2000 et 2400 m. L'autre difficulté c'est la chaleur avec 30° ressenti sur les crêtes et enfin la dernière difficulté c'est une fois le point culminant atteint (2400 m) la descente technique sur les chemins muletiers de 15 km pour rejoindre le niveau de la mer.



J'atterris donc en ce début mai 2015 à Santa Cruz avec l'inscription en poche. L'organisation est assez rudimentaire et il faut recourir impérativement au bouche à oreille pour trouver par exemple dans quelle ville retirer son dossard (le départ, l'arrivée ou l'adresse de l'organisation ?), à quel endroit et à quelle heure prendre la navette pour rallier le point de départ...



Enfin, pour moi ce sera à 3 heures du matin en face de la poste de Santa Cruz. Après une heure de route, le bus nous débarque au phare de Fuencaliente à la pointe sud de l'île où il y a un vent à décorner les bœufs et une ambiance survoltée. On grelotte encapuchonnés dans nos coupe-vent, recroquevillés derrière le moindre rocher pour échapper aux rafales de vents qui sont insupportables. A cinq heures pétantes, le départ est donné et les 1600 coureurs s'élancent formant une procession de lucioles qui s'étire très vite. Quelques minutes à peine et le vent glacial n'est plus qu'un mauvais souvenir.



Très vite le jour se lève et la procession évolue au milieu de pinèdes magnifiques. J'apprends qu'il existe une variété de pin Canarien. Le parcours monte d'abord pendant 18 km jusqu'à atteindre 2000 m d'altitude, puis de là on commence à tricoter sur le sentier qui suit la crête de la Caldeira.



La première grosse étape c'est l'arrivée au refuge du Pilar (26 km). Cette étape est commune avec le semi-marathon qui partait du phare de Fuencaliente une heure après nous. Une dizaine de concurrents du semi-marathon me dépasseront d'ailleurs avant que je n'atteigne le refuge du Pilar.



Le refuge du Pilar c'est aussi le tournant de la course annonçant les vraies difficultés avec la montée selon la ligne de crête au point culminant de l'île, Roque de Muchachos, ce qui signifie chaleur, altitude puis descente sèche. Le soleil est généreux, la vue superbe, on aperçoit d'autres îles Canariennes. On distingue Tenerife reconnaissable avec le pic du Teide qui laisse émerger un cône majestueux au-dessus d'une mer de nuages.



La chaleur et le risque de déshydratation se font sentir. Les roches noires volcaniques emmagasinent la chaleur et ont un effet radiant. Un panneau indiquant « prochain ravitaillement à Picos de Nieves à 12 km » fait chuter le moral des troupes qui commencent à s'économiser pour éviter la déshydratation.

Cependant la montée vers Roque Muchachos n'arrête pas de m'émerveiller par ses paysages tout à la fois lunaires et fleuris.

Ici des fleurs bleues pétantes ...



Là des fleurs jaunes ...



Ou encore ces fleurs mauves géantes deux fois plus hautes que moi et spécifiques des Canaries !



Finalement me voici à Roque de Muchachos le point culminant de l'île qui abrite une zone d'observatoires astronomiques. C'est ici que commence la descente infernale sur le port de Tazacorte.



Aidé de mes bâtons je m'applique à laisser dérouler ma foulée de la façon la plus fluide possible pour éviter tout à coup ou blocage qui pourrait provoquer contracture ou crampes. Cependant cela ne suffira pas, parti un peu vite dans l'euphorie des dépassements, je serai obligé de lever le pied au bout de 10 km sentant que les muscles des cuisses ne suivent plus. Hé oui la PPG l'hiver on en parle mais on le fait jamais ! C'est à partir de ce moment que j'ai vu beaucoup de personnes marcher et quelques uns tomber tétanisés de crampes. Devant moi une personne a crié et s'est effondrée; j'ai étiré sa jambe pour le remettre d'équerre. Il est reparti et a fini pas très loin derrière moi.



Arrivé au port de Tazacorte, je sens tout à coup l'odeur de l'écurie et j'avale la dernière étape à toute allure pour franchir la ligne d'arrivée à los Llanos en un peu moins de 15 heures.

