

L'ARDECHOIS – 2 et 3 MAI 2014



Week end en Ardèche en compagnie de Gégé les beaux mollets, Mickey et Luccio

Au programme 57km et près de 2500 de dénivelé +

La veille Séverine et Philo se sont éclatées sur le 10km avec près de 200 de dénivelé + et respectivement 1h05 et 1h18 au chrono. Bravo les filles...



Départ 8h donc pour les gars...après un petit tour du village c'est parti... on grimpe. Jusqu'au 8ème on peut alterner course et petit passage de marche



Au 5ème on croise Mindo qui est sur le 98...super content de le voir, petite bise et ça repart.

Là, Mickey n'est pas très bien, je maintiens mon allure et je le perds de vue au bout de 2 kms... Bon ben on va faire sa course chacun de son côté...compliqué sur une telle épreuve de faire la course en duo

Jusqu'au 12ème nickel... Puis vient la citadelle... MAGNIFIQUE.... et ensuite grosse descente technique !!! Ouhaaa ! très très compliqué à gérer et sur un appui violent je sens une boule derrière la cuisse !! Gloups on est qu'au 15ème !!! Il va falloir gérer ce petit souci musculaire.

Puis ensuite alternances de côtes et descentes et arrive le 1er ravito... on est au 22ème. Je salut Jacko le frangin de Gégé et c'est reparti...

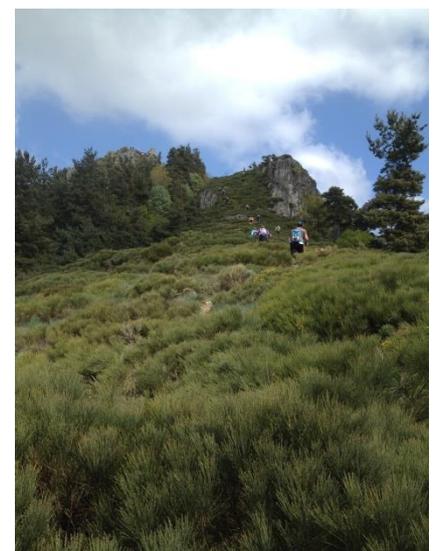
Au bout d'1 km !! Gloups grosses coliques, pas bien du tout, des sueurs froides ! Je suis contraint de faire 6 pauses techniques en 6 kms !!! Je me pose même la question si je ne vais pas être obligé de bifurquer sur le 36 !!!

Mais finalement ça passe un peu et au 29ème je pars vers les 57... grosse descente et à ce moment à nouveau la boule derrière la cuisse !! Grosse crampe !!! Pfff je m'arrête pour m'étirer et après 5' ça repart ! Bon ben va falloir gérer !!

J'arrive au 2ème ravito au 34ème ou je retrouve Philo, Severine et les enfants.... !! Ah ce moment Philo me lance... Ben alors ... Luccio est 1h devant !!! Et oui Luccio qui était initialement parti sur le 36 est lancé sur le 57.... Petit ravitaillement puis on repart... Il est énorme ce Luccio...

Physiquement je suis bien, je tourne à 10.5 - 11kmh et dans les descentes je gère... je ne peux pas aller plus vite car sinon j'ai les crampes dans l'ischio qui revient...un peu frustré car je sens que j'en ai sous la semelle... mais mieux vaut gérer musculairement pour pouvoir aller au bout... par compte en cote je monte bien... je reprends à chaque fois quelques coureurs

Dernier ravito du 41ème... la petite famille n'est pas là !!! Bon ben on se restaure et c'est reparti... Et là au 42ème ... surprise !!! Un mur !!! 6 kms de cote !! les mains sur les cuisses je suis à 12' du kilo !!! C'est magnifique mais c'est compliqué...malgré tout je monte bien



Arrivé au sommet, je repars... et je m'arrête 2-3 minutes il y a un coureur allongé par terre qui a des crampes aux adducteurs ! Il douille.... je ne pense pas qu'il repartira... un spectateur prend le relais pour lui tirer la crampe....

Je repars doucement en trottinant

Au 50ème content de croiser sur ma route Gégé les beaux mollets et Jacko qui m'encourage (Au passage gégé fait 3h56 sur le 34...8eme V2...chapeau bas... très belle perf)

Donc dernière étape.. je trotte tranquillement vers l'arrivée... mais vers le 52eme je me retrouve dans une ferme... je ne vois pas de balisage... oulaaa je me suis perdu ! Demi-tour... j'ai dû faire 1 voire 1.5 kms de trop et je retrouve des coureurs... j'ai loupé un virage

Je reprends donc le circuit et c'est reparti pour 5 kms de descente !!! Pffff j'en peu plus des descentes.... je suis obligé de descendre tout doucement car si j'essaie de laisser aller la foulée j'ai la crampe aux ischios qui revient J'arrive donc gentiment à Desaigne... dernière petite côte et mon fan club me fait une ovation à l'arrivée....

Super content, je passe la ligne en 7h44'46...je pensais faire 8h-8h30 donc satisfait

Des paysages magnifiques, un vrai parcours de trail avec des parties très techniques.... Une très bonne expérience...

Par contre, musculairement je suis détruit... je n'étais pas près sur ce point... pour une telle épreuve il est impératif d'avoir des cuisses en béton et un gainage irréprochable... c'était loin d'être mon cas ;-) ça me servira de leçon c'est en faisant des erreurs qu'on s'améliore !

Puis 10' après moi...Mickey arrive.... Content également de passer sous les 8h

J'apprends la grosse perf de Luccio.. 32ème en 6h18 !!

C'est énorme.... !!!

C'est une très très grosse perf !!!



Week end super sympa en Ardèche avec les potes 12-14 qui restera un grand souvenir...

surtout la cerise sur le gâteau...je reviens avec une belle photo VIP en compagnie de Mr Sherpa



Après la douche on revient sur Desaigne pour retrouver à l'arriver Mindo le frère à Philo qui arrive 28ème du 98kms en moins de 15h suivi de près par Xavier du FAT d'Airvault... Bravo Messieurs...et Respects... c'est énorme ce que vous avez fait...

Allez vivement le prochain ;-)... Bon d'abord un peu de récup

