

Dimanche 13 mars : **3^e édition du Marathon des Forts...**
Et 3^e participation pour moi.

Après les Périgord vert et blanc, c'est dans le noir,
La Vallée de l'Homme que nous avons œuvré.



Dès le samedi : repérage des lieux, des tribus autochtones,
détente, prière (le coach est lucide...on peut pas tout miser sur
la chance), banquet jambon coquille...à défaut de sanglier.



Dimanche, **8h** : **Cro-Magnonne** quitte sa caverne avec son **Loulou-Coach** et **Papi-Pilote**, ainsi que **Steph**, nouvel
adhérent 12-14, du voyage lui aussi, en direction du départ,
à St Léon-sur-Vézère.

Récup du dossard et de la puce (déjà à l'époque les puces nous suivaient à la trace),
salut aux voisins Coulonnais, et autres Néandertaliens et Centurions,
eux aussi voyageurs dans le temps.

9h : Echauffement... ou réchauffement... 0° au thermo, elle pique cette époque glaciaire, ça
claque des dents... sé-dentaires que nous sommes.
je savais que j'aurai dû jouer le thème à fond et zapper l'épilation !



Heureusement, nous, Cro-Magnons ne sortons pas sans peau de bête.
A défaut de peau de mammoth...j'ai ma peau de moumoute
Même Jésus court habillé aujourd'hui, et sans sa croix, c'est pour dire !

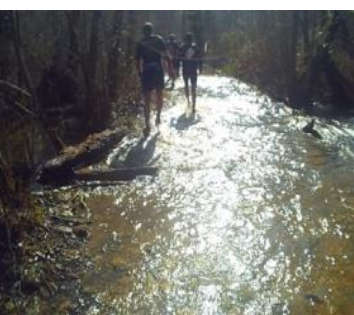
9h30 : fin du tourisme. Le troupeau nomade s'élance pour 500 m de mise en jambe
avant d'attaquer la Côte de Jor. La température monte au rythme du cardio et des
km d'exode de la tribu vers le sud.

La descente est sympa vers Le Moustier puis La Roque St Christophe à travers les
bois... et l'époque médiévale.

Km 10 : 1^{er} ravito et 1^{er} encouragement du coach. L'impression que la course commence.
Après 20 000 ans dans les cavernes, les jambes se dégourdissent tranquillement.

2^e bosse : + longue, + accidentée. La vue d'en haut vaut le déplacement, et la descente vers la **Forteresse
médiévale de Commarque**, édifice impressionnant dans un site sauvage... se mérite :

passage à gué,
descente à la corde,
le paysage est + rocailleux,
on se rapproche des origines



Km 21 : 2^e ravito, et 2^e encouragement du coach et des spectateurs, relayeurs, ici en nombre.

Tout va bien. Les Cro-Magnons sont portés et encouragés dans la région...c'est comme à la maison.



3^e tronçon : ça monte, ça remonte, ça démonte. C'est plus de la côtelette là...elle est longue et elle se fait sentir. Au moins, on a le temps de causer, ça passe + vite pour traverser les bois et le temps et nous amener vers la préhistoire et **Les Eyzies**.

Km 34 : 3^e ravito, 3^e bisou du coach. La dalle, marre du sucré, envie d'un steak, ... ça tombe mal... ravito à sec...aïe... mais à ce moment-là je pense encore qu'il ne me reste 'que' 8 km de vadrouille, ça devrait le faire. Point de faux-cils préhistoriques ni brushing, on traîne pas et on repart.

Km 36, 4h20 de course : derniers encouragements du coach, je le revois dans 6 km ! il m'attendra pour le finish ! Passage du marathon vers 4h55... mais où est la ligne d'arrivée ?

Puis un champ... et un autre... une ligne droite... puis une autre...et encore...

Alain Giltaire (Maraïthon) m'a rejoint et décide de m'attendre... ça va être le cas. Merci à lui. Mon cerveau est en On/Off, je cours, je marche... l'attente du Bugue me fait bugué... le Neandertal que je suis en viendrai à grogner. Puis...ENFIN ! **Jules**, avec le sourire, qui m'emmène jusqu'à la ligne qui nous fera entrer dans le **Parc du Bournat**.

Franchie après **5h20 de course pour +de 46km et quelques 1200 m D+**.

Une 202^e place sur 417 arrivants, 4^e SEF mais sûrement 1ere Master2000 ! 😊

Sur le coup un peu frustrée d'avoir mis + des 5h prévues mais les 4 km de +... il a fallu les avaler, et finalement ça se digère bien.

Ça m'apprendra à négliger le ravito en pensant que la fin est proche et à me fier à des indications kilométriques.

Comme me l'avait dit un Maître, un jour : « court comme tu es », j'ai couru à la sensation, au feeling, et il était bon, et au fun, en tenue de circonstance pour visiter la Vallée de L'Homme.

Les encouragements des coureurs, des supporters, et le fait d'être attendue par le loulou coach, ça booste, forcément.

Et la famille qui est là : pour cette édition... 6 GIRAUD pour 1 marathon !

Le « Maman, je suis fier de toi » à l'arrivée suffira à faire oublier les km et la fatigue.

Comme le repas Périgourdin du Chef du Bournat servi sur le site, la visite du parc et les attractions, la médaille et le t-shirt de finisher.



Un super week, une course aux paysages magnifiques dans une bonne ambiance, tout ce que j'aime ! à refaire !