

100 km MILLAU

Retour sur mon premier 100km effectué à Millau samedi 30 septembre.

Accompagnée de Françoise, Éric et Hervé nous sommes arrivés sur place jeudi soir, pour prendre possession de notre mobil-home , où nous avons pris notre premier repas bien sûr des pâtes.

Vendredi matin, après une nuit courte et un peu fraîche mais vivifiante : petite sortie footing de 30 min pour les filles (je n'avais pas couru depuis le samedi précédent à cause d'une douleur aux genoux), tandis que les garçons ont fait une heure avec des accélérations (une bonne prépa pour le vélo du lendemain). Puis nous sommes allés nous repérer dans Millau à pieds bien entendu ,et là on s'est rendu compte que le départ était quand même un peu éloigné(nous avons fait 6km aller-retour),donc décision prise de se rapprocher en voiture pour venir récupérer les dossards à 16h.



Vendredi 16h sous une forte chaleur (espérant avoir moins chaud le lendemain), nous récupérons nos dossards :

Françoise pour son marathon et moi pour le 100km.

L'occasion de rencontrer d'autres coureurs et surtout de faire connaissance avec quelques meneurs d'allure ;suivant mon objectif des 12 heures ,je vais voir François qui m'explique sa stratégie et me met vraiment en confiance, là je me dis que c'est possible.



Ca y est le compte à rebours est déclenché , une petite bière accompagnée d'une spécialité locale à grignoter, quelques échanges avec d'autres coureurs et nous rentrons pour préparer les vélos, les différents sacs et les ravitos : ce qui va me prendre énormément de temps ,mais la peur d'oublier quelques choses , je refais plusieurs fois mon inventaire,ce qui fait sourire toute la team (facile de se moquer !!).Cela leurs laissent du temps pour préparer notre repas du soir « pâtes » .

Après,un dernier inventaire,Françoise et moi prenons soins de nos pieds (Nok+++),puis au lit.La nuit sera plus reposante pour moi que la veille,je pense que je suis sereine et je me vois déjà à l'arrivée.

Samedi matin,levée 6h30 ,petit déj et dernier préparatif :en fait ,il fait une température idéale mais la pluie s'annonce à partir de 12h.On arrive à se garer pas trop loin du parc de La Victoire,où je dépose mon sac pour St Afrique (avec quelques affaires de rechange si nécessaire).

En attendant le départ, nous retrouvons des visages familiers arrivants très « relax », ainsi Nico les mains dans les poches avec son Bof Fabrice, David Patarin puis Eric Noirault ,tous m'encouragent : ça y est je suis dans ma bulle. Avec Françoise, nous sortons du parc, après avoir repéré notre meneur d'allure François.

Nous partons en cortège derrière la fanfare pour 1 km jusqu'au vrai départ rue Jaurès .Nous sommes au pieds de l'estrade, où Laura Flessel notre ministre des sports donne le départ. Il est 10h ,avec l'espoir d'être de retour pour 22h.

Départ pour un 1er marathon,avec ma copine Françoise (que j'ai embarqué dans cette aventure), dès le début nous sommes un petit groupe d'une 15aine près de François et écoutons tout ce qu'il nous prévoit pour le parcours :

pour une fois,j'ai décidé de suivre à la lettre toutes les instructions (c'est lui le pro !!).

Nous partons tranquille, pour rejoindre Aguessac (à 7km) où les suiveurs à vélo nous attendent. Après,un peu d'inquiétude de Françoise,qui ne voit pas Eric ,où qui plutôt le voit partout « avec une casquette »(sauf qu'il n'en a pas), Eric nous accompagne ensuite.

Parcours sympa,joli paysage,je ne vois pas les kilomètres passés,quelques petites montées et à partir du Rozier la pluie s'invite assez fortement (je ne sais pas si il est midi ???),nous prenons la casquette et de quoi se protéger car je crois que ça va durer...les kilomètres défilent,écoutant les recommandations de François quand il nous voit partir un peu trop vite (le naturel revenant ,on discute avec d'autres coureurs et on voit pas que nous accélérons). Dans notre petit groupe,c'est le premier 100km pour la plupart,on y croit...

Photo au 25^{ème} km



Le marathon se passe dans une très bonne ambiance, un petit mot pour chacun : Millau approche je vais abandonner Françoise pour poursuivre ma route direction St Afrique. Je lui dit de partir dans Millau pour qu'elle finisse sa course à son rythme : dur dur de la freiner...elle n'est même pas fatiguée,mais veux quand même pas continuer avec moi !!

On se sépare dans la salle des fêtes : une bise et je repars en sens inverse pour une 2ème aventure : eh,oui je n'ai jamais couru plus de 45 km....

A la sortie du parc de La Victoire,mon 2nd suiveur m'attend comme prévu un verre à la main

(bon en fait c'est un effergan,on attendra plus tard pour le champagne).

Hervé va devoir me supporter pendant au moins 8 heures.

Nous avons droit a une petite éclaircie,juste le temps de monter la côte de Creissels au pied du viaduc ,ça monte bien ,alternant les allures de course et la marche .

Ouf voilà la descente :François nous dits d'accélérer progressivement et de faire des petits pas pour ménager nos quadriceps



Nous arrivons au 50^{ème} km , reste que 4 gars du début avec moi et une fille vient de nous rejoindre.

Je suis toujours bien, même si les muscles commencent à se faire sentir : nous enchaînons les kilomètres, Hervé toujours à mes côtés, répond à chacune de mes demandes (sauf quand il tape la discute avec les autres suiveurs à vélo !!!!!), je veille à me ravitailler régulièrement (j'ai du stock) et en plus les postes de ravitaillement sont nombreux avec de nombreux bénévoles toujours très sympathiques et des gens sur le bord de la route et dans les villages qui t'encouragent. J'entends même plusieurs fois mon prénom : « je suis connue ici ???? » ,ah je vois qu'ils ont le journal avec la liste des coureurs...trop bien ça me booste.

Après St Georges de Luzençon, revoilà la pluie. On ressort la cape de pluie, jusqu'au pied de la côte de Tiergues. Dans le faux plat montant du Dourdou, nous croisons le 1er de la course qui revient déjà de St Afrique, c'est sympa on l'encourage. Nous voici parti pour une alternance de course lente et marche au tempo de François, je suis bien, je profite du paysage. Après cette longue ascension, la descente dure et longue vers St Afrique, faire attention, ne pas se blesser, c'est pas le moment, je veux aller au bout. François nous dit que d'habitude il a une petite enceinte pour mettre un peu de musique mais il l'a oublié : mais pas moi, mon fidèle suiveur me passe mon enceinte et nous mettons l'ambiance musicale (courir sur une chanson de Soprano ,super), tout le petit groupe apprécie.



Durant la descente, nous croisons les coureurs sur le retour : nous les applaudissons et ils nous encouragent. Une tape dans la main de Négrito ,suivi de la bise de Nico ensuite GENIAL.

Arrivée à ST Afrique après 8h de course, Hervé est parti devant pour récupérer mon sac .

Quand j'arrive, tout est prêt et Françoise est là avec Eric, je change juste mon haut car tout le reste va bien, je veux surtout rien changer (beaucoup change de chaussures), une veste plus chaude pour pas avoir froid.

Maintenant je suis sûre que j'irai au bout, plus rien m'arrêtera.

Nous voici reparti, y a plus qu'à remonter : et nous croisons à notre tour d'autres coureurs en sens inverse ;c'est une étape on se dit qu'on est vraiment sur le retour, plus que 29 km....

Je n'oublie pas de manger (jambon, gruyère, boulettes amande recette Vanessa), et la soupe au ravito de St rome de Cernon.

Après la descente de Tiergues, nous allumons les frontales : 2 heures de course dans la nuit, ça déroule toujours. Notre petit groupe va s'étoffer dans la dernière cote du parcours vers le 90^{ème} km, là beaucoup sont dans la souffrance et François leur propose de se joindre à nous en leur assurant de les emmener en moins de 12 heures, 4 personnes vont s'accrocher c'est super.

Nous voici de retour au pied du viaduc, traversée de Creissels avec un dernier ravito : sucre rapide « glucose pour tout le monde » demande François aux bénévoles du ravito et on repart, les lumières de Millau, plus que 3 km.

L'arrivée proche nous motive ,on a envie d'accélérer surtout moi ,mais soit raisonnable Christine attend la dernière ligne droite...

Entrée dans la parc de La Victoire, encouragée par 2 autres coureurs de mon petit groupe et Hervé qui enfin ne me dit plus de me freiner, je me fait une dernière ligne droite de folie avant d'entrée dans la salle où m'attendent Eric et Françoise : MAGIQUE !!!!!

A l'arrivée, tout notre petit groupe s'embrasse : on est « CENT BORNARDS »



Voilà le « roman » de mon magnifique week-end ,riches en émotions.

Un grand merci à Françoise et Hervé pour m'avoir suivi dans cette aventure et merci à tous pour vos messages d'encouragements.