

## GO Millau !!!

Nous arrivons le vendredi après-midi à Millau, après environ 8 heures de route.  
Nous allons directement chercher nos dossards au parc de la Victoire.  
Puis direction l'hôtel avec un petit tour au bowling histoire de prendre un pot ensemble, puis un repas consistant.

Dans la nuit, je me réveille la boule au ventre, avec des spasmes, décidément cette course m'encombre l'esprit ! J'arrive tant bien que mal à me calmer, et me rendormir.

Levé 6h45, une douche, un petit déjeuner, sans grande faim : toujours cette boule au ventre.  
Retour à la chambre, tout est prêt : les sacs à dos pour les changements à Millau et Saint Affrique.

8H30 départ ou presque, un peu d'attente pour voir apparaître Xavier, photo au parking.  
8h45 départ en voiture, direction le parc de la Victoire.

Nous déposons les sacs, puis nous partons en cortège jusqu'à la ligne de départ, impossible de connecter ma montre GPS, il y a certainement trop de monde, trop de bâtiment et d'arbres.

Le coup de pistolet est donné - toujours pas de GPS, tant pis - un dernier encouragement pour cet invraisemblable défi qui nous attend, et hop c'est parti !!



Les 2 premiers km sont en ville.  
Au bout de 2.2km, le GPS fonctionne enfin, les choses sont maintenant en place.  
Le parcours est agréable, légers faux plats montants puis descendants.

Premier ravitaillement au Village d'Aguessac, je commence à avoir faim !  
Une 1/2 barre énergétique, du sucre, 1 madeleine, à boire... Et c'est reparti !  
Nous sommes toujours en groupe, sauf Kader qui fait le yoyo.

Au kilomètre 7, le bordel : les suiveurs en vélo viennent se greffer au peloton.  
Il faudra quelques kilomètres pour que le peloton s'étire...

Nous traversons Saint Rivières sur Tarn, nouveau ravitaillement, et toujours ce mal de ventre...

Les paysages sont vraiment magnifiques !

Kilomètre 15, village de Boyne, ravitaillement : impossible d'avaler quoique ce soit, je me mets à boire de la Vichy Saint-Yorre.

Je me raccroche au groupe mais les sensations n'y sont pas !

Kilomètre 20, village Le Rozier, nous traversons le pont et retour vers Millau.

Au ravitaillement : rien à faire, impossible d'avaler quelques choses, juste de la St Yorre.

Le groupe c'est un peu rétrécit, puisque, Eric, Jean-Mi et Gilbert sont partis devant, nous restons à 4 : Valérie, Alain, Laurent et moi.



Au semi-marathon, première montée sérieuse dans le village de Peyreleau.

Évidemment après une montée, une descente assez prononcée.

Au fur et à mesure de notre avancée, nous voyons la rive d'en face avec tous les concurrents qui sont derrière nous (histoire de garder le moral !).

Cette seconde partie du marathon n'est qu'une succession de montées et descentes, assez dur pour les jambes.

Kilomètres 25 passage en 2h42m et 43s, en 815<sup>ème</sup> position.

Kilomètre 30, village de La Cresse, ravitaillement : les choses ne s'arrangent pas, je mets un certain temps avant de repartir.

Je rattrape le groupe mais les laisse filer au kilomètre 32, le stress du marathon commence à faire des dégâts : je suis trop focalisé sur l'objectif de temps.

Avec courage, je les rattrape vers le kilomètre 35, c'est à ce moment-là que nous croisons Gilbert qui, malheureusement, a pris la décision d'abandonner suite à un problème au genou (sage décision).

Encore un nouveau coup de bambou, Je les laisse filer une seconde fois, sans rien pouvoir faire !

Arrivé à Millau encore le bordel : la circulation des voitures n'est pas stoppée, c'est franchement la pagaille. Je croise Jean-Mi, puis Eric, et Laurent qui entame la seconde boucle.

Je suis lessivé, mais pas question d'abandonner. A côté de la salle des fêtes (ou pour l'instant des défaites) Kilomètre 42, je croise Alain et Valérie qui eux commencent aussi leur seconde boucle, ils me disent qu'ils vont marcher un peu pour m'attendre, sans certitude que je les rejoigne.

Je rentre dans la salle où m'attend ma femme avec mon sac, je change de tee-shirt, boit un coup...

Et c'est reparti, je sors de la salle en 4h53, et 39s, en 869<sup>ème</sup> position.

Le fait de voir ma femme, de me changer : j'étais un autre homme, « ressuscité », pratiquement plus mal au ventre.

A ce moment-là, Alain et Valérie sont à 8 minutes devant moi.

Sans le savoir, je me lance dans une remontée sur plusieurs kilomètres, pour les rejoindre dans le Village de Creissels, vers le kilomètre 48.

Après ce village, nous commençons à entrevoir le fameux viaduc de Millau.

Nous passons un rond-point et là, c'est la côte du viaduc !

Vent de face, après quelques alternances marche/course, nous décidons de la finir en marchant.

La route est encore longue, il faut gérer l'effort. Arrivé en haut un certain nombre de gens s'arrête pour récupérer, d'autre pour faire passer les crampes.

Kilomètre 50, le moral est au beau fixe (enfin), nous descendons vers le village de Saint Georges de Luzençon, avec un nouveau ravitaillement.

Nous sortons du village où nous attend un faux plat montant avec vent de face.

Kilomètre 60, Saint Rome de Cernon, après un bon ravitaillement mais toujours sans manger, nous abordons la côte de Tiergues. Nous sommes en mode alternance course/marche, jusqu'en haut, et là, surprise Xavier sur le retour vers Millau ! Nous l'encourageons un maximum !

Bonne nouvelle, en haut de la côte, j'arrive enfin à manger !

Nous tournons à gauche kilomètre 65 pour une longue descente vers Saint Affrique, où nous croisons dans l'ordre : Jean-Mi, Éric, puis Laurent sur le chemin du retour.

Kilomètre 71, Saint Affrique, nouveau pointage en arrivant dans la salle des fêtes (8h42 et 33s), en 648<sup>ème</sup> place.

Wouah !!, en 29km je suis passé devant 220 personnes !

Maintenant c'est le retour vers Millau !

Il faut, évidemment, se repayer la côte de Tiergues, toujours en mode alternance.

Nous croisons alors Kader, qui lui, va vers Saint Affrique, entre le meneur de 15H et 16H.

Ravitaillement en haut de la côte, j'en profite pour manger du chocolat, coca...

Nous tournons sur la droite, pour redescendre la cote de Tiergues.

La nuit commence à tomber, nous sommes obligés d'allumer les frontales.

Kilomètre 82, nous arrivons à Saint Rome de Cernon : les quadri sont aux rouges, heureusement, le ravitaillement fait du bien ou presque, car il faut monter des marches pour y accéder !

Faux plat descendant pour aller à Saint Georges de Luzençon : nous avons des ailes !

En arrivant dans le village au kilomètre 87, encore un ravitaillement.

Nous prenons des forces car il y a encore la montée vers le viaduc avant d'entrevoir MILLAU.

La montée ne se fait pas attendre elle est juste en sortie de village.

En mode alternance, nous doublons des coureurs et suiveurs exténués par cette dernière montée.

Nous voilà en haut !!

Maintenant c'est la descente vers Millau.

C'est l'enfer, mes quadri n'en peuvent plus. Je crains aussi les crampes au niveau des mollets, bref je raccourci la foulée au maximum, et la plus rasante possible.

En bas de la cote, au 95<sup>ème</sup> kilomètre, nous arrivons dans village de Creissels, dernier ravitaillement que nous sautons.

Je donne tous ce qu'il me reste, je m'accroche un maximum, mais je n'en peux plus... mais pas question de m'arrêter si je veux passer en dessous en 12h45min.

96, 97 et au 98<sup>ème</sup> km l'entrée dans Millau.

Kilomètre 99, il ne reste plus que la remontée sur le parc.

A 500m de l'arrivée, Gilbert nous rejoint et nous encourage jusqu'à la fin.

Après avoir doublé un dernier coureur avec son suiveur à l'entrée du parc, la voie est enfin libre, plus un seul coureur devant nous... un dernier faux plat montant et voilà le gymnase !

Je laisse passer devant, Alain et Valérie, faire leur entrée (ils l'ont bien mérité), puis je fais mon entrée.

Photo d'arrivée, je passe la ligne en 12h41m et 34s : en 543<sup>ème</sup> position.

Je suis vidé, dans un état second, je vois des étoiles et suis obligé de rapidement m'asseoir.

J'ai été au bout de moi...

JE L'AI FAIT !!!



Je voudrais remercier les auteurs (Hervé et Alain, si je ne me trompe pas), de cet excellent plan d'entraînement, qui nous a permis d'aller au bout des 100, dans de bonnes conditions physiques.