Pour ce 4Ã¨me raid du Golfe le tee-shirt s'est fait dÃ©sirÃ©
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : Lamanere
PubliÃ©e le : 29/6/2010 21:45:12

Un rÃ©cit qui n'aura pas beaucoup de mÃ©rite soyez en sur mais que de belles rencontres on peut en Ãªtre certain !Â

Donc vendredi aprÃ¨s midi, aprÃ¨s avoir quittÃ© ma formation situÃ© sur le haut de Vannes je dÃ©cide de rejoindre le port Ã pieds pour y retrouver deux compÃ¨res un peu barge qui se lancent sur le 177km. Â
Barge oui car au rythme ou ils enchaÃ®nent les courses et vu le temps faut Ãªtre un peu SMâ€¦..mais on adore tous Ã§a !!!Â

AprÃ¨s 15 bonne minutes de marche (30 d'aprÃ¨s le net) j'arrive au voyage du raid on je retrouve les pcapiens et je vous laisse deviner ou on les retrouveâ€¦â€¦.Ã la buvette.Â
On discute un petit peu mais je ne peux rester car Ã 18H30 je dois Ãªtre Ã une remise de trophÃ©e des associations et j'en fais partis.Â
Je serais rÃ©compensÃ©e avec mon coach et s'en suit un petit cocktail ou je prendrais juste un jus au dÃ©part mais comme le sportif prend exemple sur le coach j'enchaÃ®nerais avec un Kir Breton et cette soirÃ©e se clÃ´tura Ã 21h pour finir chez des amis avec un couchÃ© Ã 1h.Â

Le lendemain je prÃ©pare mes affaires ; ok j'aurais pus le faire avant, d'ailleurs en rÃ¨gle gÃ©nÃ©ral c'est toujours avant le jour J mais la je ne suis pas plus pressÃ©e que Ã§a et je n'ai pas ce petit truc d'avant course, un mÃ©lange d'excitation et de gagne.Â
Non je fais juste mes sacs tranquillement et on part pour Vannes ou je dois passer au contrÃ´le sac pour rÃ©cupÃ©rer mon dossard dans un salle Â« SONA Â» et laisser mon sac de change sur place.
Je papote Ã droite Ã gauche en attendant mon tourâ€¦.que de coureurs et coureuses que je connais Ã force.Â

Et puis on retourne Ã la maison le temps de manger et de me mettre en tenue il est l'heure de rejoindre Locmariaquer ou j'arriverais Ã 14h30â€¦â€¦j'ai largement eux le temps de me reposer et de trouver une place Ã l'ombre sachant que le dÃ©part Ã©tait Ã 17h.Â

Les navettes arrivent je croise des gens du club, des autres que j'ai rencontrÃ© sur trail ou ultra et trouve enfin mon compagnon de route.Â
On avait dÃ©cidÃ© de faire si possible le raid ensemble Ã 10km/hâ€¦..c'est largement faisableâ€¦â€¦..quand l'envie est lÃ !Â

A 16h57 le dÃ©part est donnÃ© sous 34Â°C par change j'ai une bouteille d'eau je me trempe de la tÃªte aux pieds mais vite fait bien fait je sÃ¨che.Â
On marchera pendant un moment Ã cause du chemin Ã©troit, 10' pour faire 1kmâ€¦je rage surtout quand je vois des marcheurs qui se mettent devant et bloquent tout. GRRR pas bon je suis Ã©nervÃ©e. Â

Les kilomÃ¨tres dÃ©filÃ©s sous le soleil de blond, des particuliers ont mis Ã notre disposition des sceaux d'eau..COOL !Â
Je double une nana d'une club adverse que je bas Ã l'aise sur trail ou route mais je ne sais pas

pourquoi je sens rapidement en moi un doute sur ma position de devant vis Ã vis d'elle.Â
Mon compagnon de route me demande si Ã§a va ; je lui dis que oui mais au fond de moi pas du tout puisqu'au bout de 33' de course je trouve le temps long et Ã 1H30 j'ai l'impression d'avoir courus des heures, s'enchaÃ®ne ensuite un dÃ©but de crise d'asthme de l'effort mais OUF au bout de 2h le ravitaillent ou le doc de mon club y est et me donne Ã boire une ampoule qui a le mÃªme effet que la ventoline (en tout cas c'est d**********)Â
Des coureurs et coureuses du coin venus en visiteurs m'encourage mais c'est physiquement dur.Â
En plus les jambes sont coupÃ©s et la s'enchaÃ®ne la dur rÃ©alitÃ©.Â
Je dÃ©laisse mon compagnon pour qu'il puisse faire SA course.Â

Je ralentis, marche, je ne suis pas bien physiquement (le temps que la ventoline fasse effet) la nana qui fera 1er du raid me double et se retourne en souriant (est gentil ou pas ? perso je souffre et j'ai plus envie de la tuer sur le coup car je le prend mal surtout quand je vois qu'elle est fumeuse et moi je galÃ¨re dÃ©jÃ sans clope enfinâ€¦.)Â

Le moral est au plus bas quand j'arrive au Bono (c'est Ã dire peu de kilomÃ¨tre)Â
Je pense Ã abandonner car franchement je ne vais pas bien, je n'ai jamais vÃ©cu Ã§a avant, je ne la sentais pas cette course, mÃªme mon coach m'avait demandÃ© si j'Ã©tais sur de la faire aprÃ¨s avoir fait une pause de 12jours dans l'entraÃ®nement car j'avais un ras le bol des entraÃ®nements long et lent.Â
Mas j'ai persistÃ© Ã la faire donc je prend un peu sur moi et quand je croise Jacky, Yael et Franck qui me boost je repart pour aux qui me suivent, pour Ã©viter de dÃ©cevoir les enfants et aussi pour le club et le boulot de mon coach.Â

A chaque pointage et quand ravitaillement je veux laisser tomber mais je croise des gens bien, notamment Jennifer avec qui je ferais un bout de route/chemin. Et puis mon compagnon MP3 est lÃ .Â
Par contre au bout de 4h de courses les genoux ont commencÃ©s Ã me faire mal et ceci de plus en plus mal au point ou j'ai comparÃ© la douleur Ã mes accouchements et sur le coup j'aurais prÃ©fÃ©rÃ© accouchÃ© que de supporter cette douleur atroce multipliÃ© par deux qui descendais peu Ã peu aux chevilles.Â

Et puis en pleine nuit me voilÃ arriver sur mon terrain d'entraÃ®nement (moulin de pomper-Arradon) et j'ai eux des ailes, pourtant c'est un passage assÃ© dur, mais je devais Ãªtre Ã 12km/h et comme Ã§a pendant un moment avant de retrouver Jennifer et mon coup de mou.Â

J'avoue que les kilomÃ¨tres et les heures me paraissent interminable jusqu'au lev du jour ou je marche moins vite que ma fille de 3 ans. La je me rend compte que Ã§a ne va pas du tout du tout.Â

J'arrive sur Conleau et enfin je vois le bout du tunnel mÃªme si j'ai un doute quand je vois des coureurs sur l'autre riveâ€¦â€¦mais ouf j'en viens (on parle en heure et pas en minute)Â
Je marche Ã moitiÃ© endormit quand une fois le pont de Kerino dÃ©passÃ© une montÃ©e d'adrÃ©naline monte subitement et je me mets Ã trottiner puis Ã accÃ©lÃ©rer et quand j'aperÃ§ois Marc, Francine, Franck, Yael, Jacky, je dÃ©cide de regarder ma monter ou je suis Ã ..H27 et me donne Ã peine 3' pour faire le tour du port en sprint pour finir en moins de ..H30.Â
Je traverse le pont en marchant (holala la perte de temps quand on veut sprinter) et me voici dans un Ã©lan Ã courir comme une bombe Ã doubler les malheureux coureurs qui souffrent qui doivent me prendre pour une folle.Â

Et je franchis la ligne heureuse d'avoir pus faire moins de ..H30 puisque je passe en ..H29 c'est juste Ã§a qui me fait sourire car le chrono est trÃ¨s trÃ¨s mauvais puisqu'il indique 14h29â€¦â€¦..c'est

lamentable mais c'est comme Ã§a et Ã§a confirme que pour moi le long est finit pour un moment et bonjour la piste, le cross et les trails courts.Â

Je parts embrassÃ© Marc avec un passement au cÂœur car je suis heureuse pour lui et fiÃ¨re de le connaÃ®tre car il est courageux.Â
Et que dire de Francine qui a couru avec son entorse et mon fan club qui est la depuis la vielle.Â
C'est avec joie que je pars manger un bout, prendre une bonne douche et partager enfin une bonne biÃ¨re fraÃ®che avec des personnes remarquables.Â