3Ã¨me Raid et puis voilÃ !
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : Lamanere
PubliÃ©e le : 16/3/2010 17:18:11

Trop trop gÃ©nial.....
Petit rÃ©cit de ma course et avec des amis/es
Vendredi 26 juin.

RÃ©cupÃ©ration des dossarts au Chorus de Vannes.
Le salon et l'accueil s'est pas terrible du tout mais je pense que le samedi se sera mieux.

Je rencontre deux Parisiens.....ils sont gentils mais faut leur montrer le chemin pour revenir Ã leur Hotel

Samedi midi rdv Ã la maison pour manger .....des PÃ‚TES et oui encore et encore.
14h Marc et Francine dÃ©colle avec Chris en direction du Chrorus ; aprÃ¨s se sera mon tour de les rejoindre.

14h25 dÃ©collage de MOI pour le chorus.
ArrivÃ©e sur place je vois qu'il y a du monde mais je rentre dans le Chorus pour retrouver Marc et Francine que je retrouverais facilement.

Chris reste un peu avec ma miss jusqu'a 15h45 acr c'est long pour elle et lui surtout qu'il est debout depuis 3h15.

Mais attention Ã partir de lÃ on ne sait pas ce qu'il s'est passÃ© avec Marc mais Francine Ã dÃ©lirÃ©e, elle a commencÃ© Ã se dÃ©shabiller comme Ã§a pour le plaisir....le STRESS ?!?

Le temps passe on s'occupe, on regarde les gens, on rigole.....on ne se moque pas du tout on n'est pas comme Ã§a...NOUS

Je sors faire un tour et HOOOOOOOO surprise je croise Tredionnais et sa femme qui vienne faire un tour..Cool

Le revient voir Francine mais maintenant Marc aussi dÃ©lire par moment !!!!!
On rencontre Jenifer..qui n'est pas haibllÃ© du bleu sur le coup

le temps passe et on arrive Ã l'heure fatidigue..... Tredionnais vient nous faire un coucou et Jenifer part prendre le dÃ©part avec nous (en bleu cette fois).

On fait dÃ©jÃ une pose au ravitaillement lol un petit coup Ã boire un gÃ¢teau ensuite direction l'arche mais lÃ oui lÃ .....malheure.....le soleil nous tape sur la tÃªte tellemnt fort qu'on dÃ©lire qu'on riogle qu'on se moque ...heu on rigole.

Les mecs de l'organisation et tout le gratin font un discourt mais on n'entend rien .

Puis c'est le coup de CORNE..dÃ©part.....pfff fait chaud.....

On se bouscule c'est Ã©troit.....

On arrive sur le port et lÃ qu'est ce que nous ne noyons pas avec un drapeau breton et un camÃ©raman....
C'est elle et lui...YAEL et son homme et TREDIONNAIS et sa femme qui nous encouragent...Coooooooooool !!! (encore merci)

On fait le tour du port, on dÃ©lire on se moque des chutes de Marc on vanne (a Vannes hein Marc

Et la on revoit Yael qui court prÃ¨s du port de l'eau....j'ai eux peur de la chute...elle veut faire le raid avec nous et en TONGUE

Puis c'est partit les gens nous encourage on court doucement....Ã 10km/h on le sera plus loin quand un coureur le dit tout fort...je le connais c'est pour Ã§a

Marc Francine derriÃ¨re, Jenifer un coup de vent un coup ensemble.
Pas facile de rester cÃ´te Ã cÃ´te sur les petits chemins et avec le monde et la CHALEUR.
On emprunte le bord de mer, les gens se baignent et j'ai envis de brochettes de boeuf ^^

SÃ©nÃ© 1 er ravitaillement. (20.59km de fait) (2h06 de course)
Je saute sur le coca et l'eau pÃ©tillante 4/5 verres...HAAAA le bonheur
Puis je recharge ma rÃ©serve d'eau car je n'arrÃªte pas de boire tellement j'ai soif.

Plus loin je me retrouve seul devant il est 20h10.....je me mets Ã marche car je dois passer 2 coups de tÃ©lÃ©phone le 1er en marchant et le 2Ã¨me en courant et la les3 super raiders me doublent...HEUUUU

Puis je les rejoinds, je marche un peu en cÃ´te et un coup on se double on se redouble etc....

Noyalo 2eme ravitaillement (35.15 km) (3h43 de course)
J'arrive seule, je pars boire j'ai envie de coca et eau Ã bulle.
Francine, Jenifer et Marc arrive aprÃ¨s moi, je mange un bout d'orange et me force avec une demei banane....mais dur dur aprÃ¨s car cela ne passe pas bien alros je marche je souffle..on verra aprÃ¨s.
Je vois que Marc et Francine sont devant mais Marc ne va pas.
J'arrive et il me dit de partir et de courir..Bon bon j'y vais.

Je cours mais ce n'est pas Ã§a le ravitaillement passe mal.
Je mets la musique en espÃ©rant que Marc aille mieux et que Jenifer les suivent.

Je suis un coureur que je doublerais plus tard mais il meserÃ© utile...surtout au moment du

maregage, car je fais style d'Ãªtre occupÃ© et le laisse passer pour voir ou il ne faut pas poser le pied....il y a des traces de lutte de running....et bonne technique mais de boue

Je trace ma route tranquille et espÃ¨re arriver sur Sarzeau avant la nuit.

Sarzeau 3 Ã¨me ravitaillement (55.40km de fait) (6h21 de course)
Je pensais rester 10 min et j'y resterais 30 min.
je ne sais pas quoi prendre mais je bois dÃ©jÃ 1 verre de coca puis 2 mais la pas bien c'est pas top....alors je prend un bout d'orange...pas mieux....puis un peu de soupe mais je boirais que 2/3 gorgÃ©e.
Je me met de la pommage sur les jambes part me laver les mains et la Hooo surprise Yael et son homme toujours lÃ .
Je suis ravis.

Je repars barbouiller mais en courant....c'est un peu dur par moment ca va mieux Ã d'autre moment alros je laisse couler avec ou sans mon MP3.
J'encourage les coureurs que je double (trail, raid ou grand raid) on me dit je ne sais combie nde fois bonjour Alexia ou lacrime des coureurs que je connais bien du coin d'autres moins ou qui me connaisse via mes rÃ©sultats de coruse ou sur les sites. C'est cool....

Le temps passe le chemin est diffÃ©rent, route chemin plat cÃ´te etc....
Je sens que j'ai 1 ampoule Ã chaque pied mais cela ne m'empÃªche pas de courir alors...

Port NÃ¨ze 4 Ã¨me ravitaillement (70.25km de fait)
Je prend un peu de pain d'Ã©pice qui ne passe pas, un bout d'orange de l'eau Ã bulles du cocoa mais d'un coup je ne me sens pas bien, j'ai frois j'ai un gros coup de barre et je deviens trÃ¨s maldroite.
je prend un cafÃ© que je ne boirais presque pas..

je dÃ©cide de me poser 2/3 min sur un banc je repdn un coup de coca et je repars pas trÃ¨s bien puis cela revient.
Mais un coureur m'interpelle...un PCAPIEN RUNNER_35 et oui il me parle au moment ou je marche et du coup on fera au moins 10 km ensemble mais en marchant car pas envie de me sentir mal.
On papotte trÃ¨s bien d'ailleur jusqu'au dernier ravitallement

Bernon 5 Ã¨me ravitaillement (78.66km de fait) je prend juste un coca pour cette derniÃ¨re partie je ne remet pas d'eau vue ce qu'il reste Ã faire.
je me pose 2/3 min et dÃ©cide de partir en courant jusqu'Ã l'arrivÃ©e et ne marcher que dans les cÃ´tes.

la je double 4/5 nanas du raid des le dÃ©but qui m'avaient doubler en coruant juste aprÃ¨s l'avant dernier ravitaillement je me dis elle ne vont pas vite et moi je suis ravies de doubler.

Et je fais mon parcours tranquille comme.
Les cÃ´te en marchant et une ou je la ferais en courant pour doubler du monde.

Tout va bien depuis le dÃ©but du raid j'ai Ã©chapper Ã 2 chutes j'en ai vus 2/3 trsÃ¨ drÃ´le mais Ã moins maintenant en doublant 2 coureurs, je me ramasse d'une foce... et tout Ã§a Ã cause d'un trou de lapin GRRRRRRRR

Les mecs m'aident me demandent si Ã§a va " oui ca va" et je repars de plus belle.
On passe en ville puis chemin puis ville puis chemin on attend le speaker...mais ce n'est pas encore l'arrivÃ©e car lui est Ã 1/2 km de la en coupant Ã travers nous on fait le tour de la pointe(quand on connais on ne se fait pas avoir hein..).... je continue..la fin est la proche de moi.
Il me reste 3km Ã faire puis on me dit 1.5km))

Je fais un bout avec un coureur de 60 ans qui se fait son tout 1er raid pour son 60 Ã¨eme anniversaire mais me lachera avant la fin car mon rythme est trop soutenue.

je file le ong du port.....je vois Yael)) je lui dis "infirmiÃ¨re je suis blessÃ©, je suis tombÃ©e" mais elle ne rÃ©agit pas et la ; la rÃ©ponse "merde je ne t'avais pas reconnus" je courais trop doucement c'est pour Ã§a

Elle file devant moi.....hooooooo elle court plus vite cette fois.
Une mini montÃ©e et je passe sous l'arche..YESSSSSSSSSSSS

Je finis EN 11H51.
Je parle un peu avec Yael part boire un peu ..impossible de manger.
je vais rÃ©cupere mon sac pour prendre ma douche mais mon sac n'est pas encore arrivÃ©e grrr.
15 min plus tard toujours pas grrrr

J'ai froid j'attends Marc et Francine...
Ils arrivent, je suis heureuse pour eux ils ont finis ensemble....dÃ©solÃ© de ne pas Ãªtre restÃ©e mais bon je voulais battre mon temps.
Le temps passe mais mon sac n'est pas lÃ et Jenifer non plus ; on s'inquiÃ¨te.

Le temps passe toujours..Marc et Francine font Ã la voiture et moi rÃ©cupÃ©rer mon sac Ã ....7H du matin soit 2 aprÃ¨s mon arrivÃ©e GRRRR d'autres sont comme moi.

Je file Ã la douche FROIDE, je prend mon temps car je suis crado avec ma chute.

Je rejoinds Marc et Francine on attend Jenifer..elle arrive, bravo Ã elle aussi.

On reste avec elle, on l'attend pendant sa douche.....et bien sur on ne se moque pas..pas NOUS.

Puis on dÃ©cide d'aller boire une biÃ¨re Ã 9H du matin.
Marc et moi on aurait pu boire avant mais on trainait 2 veilles avec nous qui peinaient Ã marcher

Mon homme nous rejoinds Ã 9h30.

Ensuite direction l'ombre prÃ¨s de l'arrivÃ©e ou on y fera un long stage.
Entre kinÃ©, dÃ©couverte de nos pieds, sandwich aux pÃ¢tes et verres de vins pour d'autres.

Mais se n'est pas fnint.
Et oui

Je dois encore RECUPERER MA COUPE.
JE FINIS EN 11H51....3EME SENIOR ET 7EME FEMMES.

WOWOWO je suis ravie aux anges, belle victoire vu le dÃ©but de semaine.