Krapados Deiz (44)le 14/11/2009 un 67km
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : Lamanere
PubliÃ©e le : 16/3/2010 17:18:41

Kra...kra...krapados la boue est avec nous

Vendredi 13 novembre 17h15 en route pour Saint Lyphard (44)

On se fait flasher en direction de ma course (Ã§a commence bien!!!)
ArrivÃ©e sur place on cherche la salle pour dormir (belle maison en pierre), puis la salle des dossards ou se situe le dÃ©part/arrivÃ©e.
Je suis la seule femme.....jeune avec un gars de 24 ans. Les bÃ©nÃ©volles m'expliquent le topo je rencontre des coureurs qui me connaissent via Yanoo ou Kikourou et aussi un rencontrÃ© sur un dÃ©fi trail
On repart vers la salle pour y dÃ©poser mes affaires et dire au revois Ã ma petite famille.
Je m'installe tranquillement pour la nuit, pour manger ; d'autres coureurs arrivent certains iront en haut d'autres en bas (comme le webmaster de Yanoo qui me dÃ©posera avec mes sacs au dÃ©part et ou je pourrais laisser mes dans sa voiture le temps de la course)

L'heure du couchÃ© approche mais impossible de trouver le sommeil Ã cause de la tempÃªte et de la pluie qui font un max de bruit et des radiateurs Ã gaz qui clac plus les heures sonnÃ© par l'Ã©glise situÃ© Ã 100 m de lÃ .
La nuit se passe ; le rÃ©veil se fait Ã 6h avec un bon petit dÃ©jeuner (4 balistos petit dÃ¨j', bananes, jus d'oranges et cafÃ©..... Pas de ravitaillements solide sur la course (juste chocolat et abricots)
Direction le dÃ©part ou je retrouve un coureur du dÃ©fi puis un autre et la Ã§a part en Ã©clat de rire et pitreries.
Je vois la vainqueur de 2008 et qui est aussi montÃ©e sur le podium du raid du golfe (88km) Ã la 2Ã¨me places.
Je discute avec et des le dÃ©part donnÃ© je ferais un bout avec elle et avec mon coureur qui a prÃ©vu de faire 7h (pas moi)
C'est roulant avec des parties glissantes Ã cause de la boue et ce VENT ou cette tempÃªte. Le paysage n'est que canaux, roseaux, herbes hautes, bois avec des passages sur des passerelles en bois.
Je dÃ©cide de ralentir car nous sommes Ã 12km/h et au bout de 45min je me dis que cela ne va pas le faire sur 67km.
Je les laisse donc partir devant et je fais mon chemin, au bout d'un moment je regarde ma montre car j'ai l'impression de courir depuis des heures et de voir les coureurs Ã plusieurs centaines de moi me lasse trÃ¨s vite ; malheureusement cela ne fait que 1h10 de course, puis 1h22.....1h32.....1h45..... le temps me paraÃ®t long car le paysage est trÃ¨s pÃ©nible Ã voir.

Mon genoux gauche me fait mal, sensation de dÃ©charge Ã©lectrique, et les tendons du droit me chatouillent.

2h de course et voilÃ le ravitaillement au bout de 21km, un verre de coca deux/trois mots Ã©changÃ©s et je repars avec le mÃªme paysage malgrÃ©s des passages en village, dans des prÃ¨s mais toujours ces canaux et des Ã©crevisses aussi.

On longe le canal Ã dÃ©couvert de toute civilisation et ce vent qui nous prend de face avec de fortes rafales qui nous empÃªchent de courir mÃªme de marcher Ã limite de me faire tomber.
J'en ai ras le bol de ne voir que des prÃ¨s Ã droite, de l'eau Ã gauche avec des maisons et de me prendre du vent, mais en aucun cas je me suis demandÃ©e pourquoi j'Ã©tais venus ï•Š .
Des coureurs devant, derriÃ¨re qui marchent qui courent (trotinnent) on se double sans cesse, un sourire mais c'est tout ; certains mÃªme ironT parler aux mecs de derriÃ¨re de devant mais pas moi, une femme devant eux c'est limite on dirait. (pauvre C**)

Puis le 2Ã¨mes ravitaillements est lÃ au KM 43.
On me dit que je suis 1ere car l'autre a abandonnÃ© suite Ã deux chutes avec les genoux bien frittÃ©s et surtout elle partait avec une entorse pas encore finit.
Ok Ã§a roule mais je rÃ¢le en disant que les mecs passent devant moi sans parler sans discuter et les bÃ©nÃ©volles demandent Ã ceux que l'on court avec moi pour que je ne rÃ¢le plus (humour) mais certains le prennent mal et repartent aussi tÃ´t ou alors me demandent de les attendre (et puis quoi encore.....qu'ils changent de jambes pour courir plus vite aussi)

Je repars avec 2/3 mecs pas trÃ¨s chaud mais bon c'est comme Ã§a (ils me lÃ¢cheront au bout de 200m)

On traverse la partie la plus dur ; de l'eau aux genoux, des parcs Ã vaches remplis de boue, troues et eau et pas facile de courir sans glisser ou se tordre la cheville, mais la je me fais plaisir, au loin je vois des coureurs que je rattrape (ils marchent) alors je cours dans la boue dans l'eau.....mÃªme pas peur et puis il faut enjambÃ©s des clÃ´tures.

De la la partie est soit disant sans vent mais plus de boue (mon Âœil pour le vent)
Je cours avec des mecs et surtout avec un qui restera avec moi jusqu'Ã la fin car lui aussi trouve le paysage trÃ¨s lourd.
Un orage se pointe Ã©clate, on se prend de la flotte avec le vent et la grÃªle et bien sur toujours de la boue.

Passage sur de la route (Ã§a me gonfle le bitume avec des trails aux pieds)
Et puis la se sera marais plus ou secs jusque la fin alors imaginez Ã§a durant 20 bornes c'est un peu long, Ha j'oubliais il y a des vaches Ã voir.

On alterne, marche/course, boue et troues, ras le bol et sourire.
Un coup ils nous reste 16 bornes et au bout de 20min toujours 16 bornes.
Pleins le C** de se paysage, en plus pas facile de courir quand les trails s'enfoncent Ã la cheville ou que Ã§a glisse.
Sur la fin je prÃ©fÃ¨re marcher car les cuisses tirent, les genoux souffrent et le paysage me

gonflent.

Km-2 pas le courage de courir un maux de ventre me terrasse (eau glacÃ©) mais je marche et puis on attend du monde un peu plus loin, le ventre va mieux nous courons, on voit le stade, faut faire le tour puis l'arrivÃ©e est la sous nos yeux et je vois ma fille au loin(blouson tout rose dans de l'herbe c'est facile Ã repÃ©rer)
Ils sont la avec une pancarte pour m'encourager, je les prends par la main et on finit l'arrivÃ©e ensemble avec mon coureur.

Les gens sont heureux de me voir et moi aussi.

Je suis la 1 ERE de la KRAPADOS DEIZ 2009, je finis la course et remporte mon ultra en 8h19.

On me prend en photos avec les organisateurs, les partenaires de la course, on vient me voir pour parler etc....

Je file prendre une douche bien mÃ©ritÃ©e, mais surprise des mecs y sont GRRRR j'attends me dÃ©pÃªche d'aller sous l'eau GLACEE mais on moins je peux me laver, puis la 2Ã¨me femmes arrivent (elle a dÃ©jÃ fait cette course et montÃ© sur le podium)
AprÃ¨s direction pour rÃ©cupÃ©rer mon plateau repas (soupe, poulet, riz, yaourt, pomme, coca, badoit, vin et cafÃ©) Ã§a c'est terrible.

La remise se fait Ã l'issue (la 3Ã¨me court toujours) on me remet le trophÃ©e KRAPADOS Â« un canard en bois Â» puis un gros coffret de produit Marionnaud (ma fille rÃ©cupÃ©rera les colier)