Trail des Citadelles 2009

RÃ©cits des courses

PostÃ© par : CHERVEUX
PubliÃ©e le : 30/3/2010 10:59:22

Trail des Citadelles 2009

AprÃ`s mon abandon l'an passÃ©, j'avais dÃ©clarÃ© que je ne prendrai pas le dÃ©part de l'Ã©dition 2009 si le soleil n'Ã©tait pas au rendez-vous; et me voila pourtant roulant vers Lavelanet sous une pluie battante.

AprÃ`s avoir rÃ©cupÃ©rÃ© mon dossard , je retrouveÂ Yvan, Grumlie, Steve,Â Benos, Ampoule31, Toom, Arnaud et bien sur Michel, le maÃ®tre de cÃ©rÃ©monie.

Marc Andrieux me glisse un petit mot d'encouragement, car mÃªme si je suis sur place, je n'ai toujours pas pris de dÃ©cision quand Â ma participation Â cette Ã©preuve qui s'annonce dantesque, les bulletins mÃ©tÃ©o ne laissant aucun doute sur les conditions qui nous attendent le lendemain.

A la pasta party, chacun s'encourage ; "t'inquiÃ`te pas , Ã§a va le faire"...Puis direction le camping pour une courte nuit dans ma voiture amÃ©nagÃ©e en camping car de fortune. Dans la nuit, je suis rÃ©veillÃ© par la pluie battante, et mon inquiÃ©tude ressurgit : je ne tiens pas Â revivre ce que j'ai vÃ©cu l'an passÃ©.

Â

Au petit matin, la pluie s'est transformÃ©e en bruine..Et mes incertitudes laissent place Â l'envie de se frotter Â ce parcours exigeant sans pression; je me motive donc : j'irais jusqu'oÃ¹ je pourrais physiquement et jusqu'oÃ¹ la volontÃ© me portera.

Â

C'est donc dans la grande salle de Lavelanet que je retrouve les copains de la veille pour un dernier petit cafÃ© ; puis direction la ligne dÃ©part :

Â

Â

Derniers prÃ©paratifs en compagnie de Steve :

Â

Â

La tempÃ©rature de 5 Â°C est supportable. Et moi je suis lÃ Â Â me demander ce qui me pousse Â prendre le dÃ©part

Â

Â

Je me dis donc que je n'ai rien Â prouver, la distance je l'ai dÃ©jÃ parcourue Â plusieurs reprises, et dÃ©cide donc de partir avec dans l'idÃ©e de m'engager totalement et d'avancer sans se poser de question. J'irais jusqu'oÃ¹ je pourrais...

Â

Et le dÃ©part est lancÃ© :

Ã

Ã

Â

Ã

DÃ©part tranquille, je connais le dÃ©but du parcours qui est parfait pour s'Ã©chauffer.

Ã

Ã

Le corps monte en tempÃ©rature, les sensations sont bonnes. La pluie commence Ã tomber

Ã

Ã

Arrive le 4Ã¨me km et la premiÃ¨re difficultÃ© de la journÃ©e : la montÃ©e vers les crÃªtes de Madoual. La boue est bien prÃ©sente, mais nous n'avons encore rien vu.

Ã

Ã

J'atteins les crÃªtes en 52 minutes, je suis sur un bon rythme.

La nuit commence Ã s'estomper et s'est avec un beau lever de soleil que nous pouvons contempler le pog de MontsÃ©gur au loin :

Ã

Ã

Il nous parait si proche (environ 4km), mais c'est en fait dans 35 kms que nous lui donnerons l'assaut.

Nous bifurquons donc pour longer les crÃªtes de Madoual, passer le hameau de Morenci, remonter vers le col des Balussous...Les pieds sont dÃ©jÃ bien trempÃ©s.

Ã

Ã

Nous longeons la serre de Miquelet, les pieds dÃ©finitivement dans la gadoue

Ã

Â

Puis la descente s'amorce vers Belesta. Ayant reconnu ce tronÃ§on cet hiver en VTT avec Michel,Yvan et Toom, je suis prÃ©parÃ© psychologiquement Ã ce qui nous attend : un chantier labourÃ©, offrant toutes les qualitÃ©s de boue...Du pur bonheur...

Ã

Â

Cette annÃ©e, je dÃ©cide de ne pas faire dans la finesse (l'an passÃ©, Ã trop vouloir Ã©viterÂ glissades et chutes, j'avais laissÃ© beaucoup d'Ã©nergie dans ce type de passage) et me lance dans cette descente en visant les coulÃ©es de boue qui donnent de meilleurs appuis que les bordures. Les pieds sont trempÃ©s, alors foutu pour foutu, allons y gaiement.

Ã

Ã

Â

Â

Et Ã§a se passe beaucoup mieux que l'an passÃ© : j'arrive au 1er ravitaillement de Belesta (18kms) avec une avance de 3/4 d'heures sur la barriÃ¨re horaire. Je ne m'attarde pas trop (juste le temps de grignoter l'excellent saucisson) et repart en direction de la forÃªt de Belesta par une belle montÃ©e de 500 m D+.

Ã

Â

La tempÃ©rature chute, et la pluie se transforme en neige

Ã

Â

Mais tout continue d'aller bien pour moi : je me sens bien en jambe et le moral est lÃ .

Un peu plus loin je fais connaissance avec Auvermarc qui prÃ©pare la PTL 2009.

Il sera malheureusement contraint Ã l'abandon aprÃ¨s une chute dans un torrent glacÃ©.

Ã

Â

ArrivÃ© en bas, je me dÃ©porte versÃ la fontaine de Fontesorbes que je n'avais pas pris le temps d'admirer l'an passÃ© ; une gentille bÃ©nÃ©vole me prend en photo pour "immortaliser" l'instant :

Ã

Ã

Fontaine qui n'a pas l'air d'Ãªtre si intermittente que Ã§a, aujourd'hui :

Ã

Ã

J'arrive au 2Ã¨me ravitaillement Ã Fougax (33Ã¨me km) avec 50min d'avance sur la barriÃ¨re horaire. Au moment oÃ¹ j'arrive, Steve repart, je me dis qu'il n'est pas si loin devant moi et nourri l'espoir de le rejoindre. Mais je dois cette fois si refaire le plein en eau (c'est MÃ©lanie, la copine de Toom qui est Ã la manoeuvre et qui m'encourage d'un mot gentil), manger un peu et boire une bonne soupe bien chaude avant de remonter sous le col des Balussous pour retrouver le chemin dÃ©jÃ parcouru vers Morenci.

Nous longeons d'abord un ruisseau tourbillonnant et dont la rive est plus que glissante

Ã

Ã

Dans la montÃ©e qui suit, c'est Ampoule31 qui redescend, une tendinite au genou l'empÃªchant d'aller plus loin; forcÃ©ment dÃ©Ã§u, alors qu'il Ã©tait tout sourire au dÃ©part :

Ã

Ã

Un peu plus loin, je croise un couple de Belges venus tout exprÃ¨s!!!

Nous nous croiserons rÃ©guliÃ¨rement pendant quelques temps, le temps de discuter et d'apprendre l'existence de trails Ã fort dÃ©nivelÃ© en Belgique.

Ã

AprÃ¨s Morenci, le pog de MontsÃ©gur est Ã nouveauÃ en ligne de mire :

Ã

Ã

Peu aprÃ¨s Serre Longue, vers le km 38,

Ã

Ã

Ã

je rejoins Steve avec qui nous ferons Ã©quipe pendant 5 heures :

Ã

Â

Et le terrain est toujours aussi boueux :

Ã

Photo Steve

Ã

Le 40 Ã¨me km est atteint en 5h40 min et la montÃ©e de MontsÃ©gur nous attend.

Nous y sommes accueillis par un vent terriblement glacial

Ã

Â

Pour la premiÃ¨re fois depuis le dÃ©part, je ressent la sensation de froid et mes doigts sont gelÃ©s. Nous ne nous attardons pas et engageons une descente prudente, encourageant ceux qui sont en sens inverse.

Ã

Nous engageons dans la descente qui doit nous mener Ã Montferrier

Ã

Â

D'Ãªtre redescendu et de pouvoir trottiner m'a rÃ©chauffÃ©.

Courir dans la gadoue, la gadoue...

Ã

Â

Ã

Nous longeons un petit ruisseau, tout va bien mÃªme si une petite pointe dans le genou droit me titille sans vraiment Ãªtre douloureuse pour l'instant.

Ã

Photo Steve

Ã

Nous arrivons au ravitaillement de Monferrier (48 Ã¨me km, 7h45 de course) avec toujours 3/4 d'heure d'avance sur la barriÃ¨re horaire. A ce moment je suis persuadÃ© que j'irais au bout : je suis bien physiquement (tout est relatif aprÃ¨s 48 kms) et bien dans la tÃªte.

Je repart, toujours en compagnie de Steve (Ã deux, c'est vraiment bien mieux), toujours sur le mÃªme tempo, direction Silence.

Et ce n'est pas un chemin qui nous attend, mais un vÃ©ritable torrent de boue :

Ã

Photo Steve

Ã

Ã

Ã

Ã

Â

Ã

Le moral est au top, je me vois dÃ©jÃ franchir la ligne d'arrivÃ©e en compagnie de Steve..

Nous passons Silence et le fameux pont sous lequel Auvermarc s'est mis Ã la baille :

Ã

Ã

Puis nous attaquons la longue montÃ©e vers le chÃ¢teau de Roquefixade, montÃ©e qui n'en fini pas. Les derniers hectomÃ¨tres seront particuliÃ¨rement pÃ©nibles car la fatigue commence Ã se faire ressentir.

Nous sommes au km 58 et cela fait 9h45 que nous sommes en course.

ArrivÃ©s en haut, c'est Ã nouveau un vent glacial qui nous cueille. Nous croisons 2 concurrents Ã la dÃ©rive enveloppÃ©s dans leur couverture de survie.

Quand Ã moi, dÃ¨s la bascule, je prend une claqueÃ au moral, car le petit titillement au genou droit est devenu une vÃ©ritable douleur qui m'empÃªche de courir.

Steve est toujours avec moi, et glissons tranquillement vers le plateau

Ã

Ã

DÃ¨s que le sentier redevient "courrable", Steve se remet Ã trottiner et je m'engage Ã sa suite. Je dÃ©chante rapidementÃ et passe en mode marche rapide et dis Ã Steve de continuer sa course sans m'attendre (il terminera en 12h45).

Tout au long de la descente, je tenterai de timides relances pour voir si la douleur s'attÃ©nue...Que nenni. Moi qui me voyais terminer 30 min auparavant, me voilÃ Ã me poser de sÃ©rieuses questions.

D'autant plus que je me prendrai une belle gamelle dans la boue, immÃ©diatement suivie d'une deuxiÃ¨me qui me dÃ©clenchera une belle crampe au mollet droit...

Je suis couvert de boue et trempÃ© jusqu'Ã la moelle.

Je garde nÃ©anmoins le sourire pour la photo devant les cascades :

Â

Â

Et c'est donc en marchant que j'atteins le dernier ravitaillement avec 10 minutes sur la barriÃ¨re horaire. J'Ã©value mes chances de terminer, je connais la fin du parcours pour l'avoir reconnu. Plus que 10 kms, ce serait dommage d'en rester lÃ . Mais d'un autre cÃ´tÃ©, cette douleur n'est t-elle pas le prÃ©mice d'une blessure qui pourrait compromettre la suite de la saison, voir m'empÃªcher de courir (je pense Ã Flo qui ne peut plus courir depuis la Sauta roc).

Cruel dilemme, je ne pensais pas aller aussi loin et me voilÃ presqu'arrivÃ©.

Je laisse passer 5 minutes, me restaure et continue de peser le pour et le contre avant de prendre la dÃ©cision de me prÃ©server et donc d'en arrÃªter lÃ au 63Ã¨me km, aprÃ¨s 10h45 de course pleinement vÃ©cue.

Je suis forcÃ©ment un peu dÃ©Ã§u, mais Ã©galementÃ fier de mon parcours effectuÃ© dans cesÃ conditions.

Â

Je terminerai ce rÃ©cit en fÃ©licitant Michel et son Ã©quipeÃ pour la qualitÃ© de l'organisation, rien Ã dire accueil, repas, balisage, ravitos (super le saucisson) et surtout gentillesse et petits mots sympas de tous les bÃ©nÃ©voles.Ã Je pense que ce trail va encore gagner en notoriÃ©tÃ© et devenir le passage obligÃ© de tous les trailers.

Â

Â

Â

Â

Â