



GRP 160 - 2016 163 km – 9600 m+

Ça y est, c'est fait !!!
Finisher d'un 100 miles



Après 3 préparations à la distance de 160km (UTMB 2012 raccourci à 110 km pour cause de neige et abandon à la Diagonale des Fous), j'ai enfin terminé un trail de 160 km.

Vendredi 25/8 :

Réveil à 2h30 pour manger les spaghettis carbonaras qui permettront de tenir jusqu'au soir où le 1er gros ravitaillement est prévu (Pierrefitte).

Le sommeil de la nuit n'a pas été régulier. Je pense à la course et à tous ses aléas.

Didier s'est levé à 3h pour me conduire au départ de Vielle-Aure. Cela lui fait un entraînement pour le lendemain matin !!!

Nous quittons l'appartement à 4h et arrivons à Vielle-Aure à 4h15 où nous retrouvons Jojo et Luce.

Un petit échauffement de 10 mn pour réveiller les muscles et le départ est donné.



Jojo est à côté de moi sur le départ mais rapidement, nous nous perdons de vue dans la nuit. Compte-tenu de la barrière horaire assez courte à Merlans, je pars assez vite en vue de passer facilement la barrière et gérer le timing par la suite. L'allure est bonne. Je profite du lever du soleil en arrivant au col de Portet (ça rappelle le Mt Ventoux en moins froid !). La descente vers Merlans se fait dans l'herbe. C'est souple et agréable. J'arrive avec 30mn d'avance sur mes prévisions et 1h d'avance avec la barrière horaire. Cela me rassure sur ma forme car je n'ai pas l'impression d'avoir forcé. Un rapide ravito et je repars.

Le point d'eau de Campana au 22e km n'est pas signalé et le nom du refuge n'est pas indiqué. Heureusement, j'avais refait le plein d'eau à Merlans et aussi rempli ma gourde de secours ce qui m'a permis de tenir jusqu'à la Mongie. Là, m'attendaient Luce, Didier et Cédric. J'étais dans le timing prévu de mon plan de course : un peu avant 11h. Un bon ravito et je repars en direction du Pic du Midi.



Il fait chaud, la montée est longue, je monte doucement et régulièrement pour m'économiser. Des coureurs me doublent mais certains s'arrêtent plus loin, un peu cramés.

Arrivé au col de Sencours, je refais un petit plein d'eau pour attaquer la montée vers le Pic du Midi en aller-retour.

La pente n'est pas raide et je monte à un rythme soutenu avec les bâtons tout en faisant quelques pauses photos pour souffler un peu et profiter du paysage. Je croise les concurrents qui redescendent en courant le Pic du Midi. Certains sont frais, d'autres semblent « à bloc » au 40e km.

La fin de la montée est plus raide et le passage sous les rails du funiculaire un peu difficile à négocier. Il faut plier les genoux un peu raide. Et Jojo, que je n'ai pas vu depuis le départ, il va faire comment pour passer avec son mètre 95 ???

Arrivé au sommet, je demande à quelqu'un de me prendre en photo pour immortaliser cette ascension. Pas question de faire un selfie pourri, je n'ai pas la technique pour ça. Je sais que Didier en fera un beau demain car il en parle depuis le début du séjour.



Redescente en courant vers le col du Sencours où le ravito à l'abri du soleil nous attend avec des bénévoles sympas (même accueil chaleureux sur tous les ravitos par la suite).

Une bonne soupe de tomate aux vermicelles pour se requinquer, des TUC, du coca et du cake aux fruits confits et c'est reparti.

Au passage, j'ai croisé Christian PASIN du TAC qui attendait un copain. Il a reconnu le maillot du club et le bonhomme qui était dedans. Un peu d'encouragements qui font du bien quand on s'y attend pas.

Direction Hautacam en passant par le col de la Bonida, le col d'Aoube et le col de Bareilles.

Oh !!! des lamas en liberté !!! je me suis perdu au Pérou??

Un concurrent de la région m'indique que le tronçon seront long jusqu'à Hautacam avec ces 3 cols et surtout la pente du col de Bareilles.

J'arrive au col d'Aoube à 16h (pile-poil mon timing).

Au passage, on peut savourer la vue sur le lac vert (je confirme, il est bien vert) et le lac bleu (qui est aussi bleu que le lac vert est vert). C'est beau !!!



Après le col de Bareilles, c'est roulant et on trotte plutôt bien à 4 dont 1 féminine.

A 1 km, elle nous laisse sur place. Au ravito, elle me dira qu'elle avait hâte d'arriver à Hautacam. Je croyais qu'il n'y avait que Béné pour nous faire des coups pareils mais non, il y a aussi des brunes...

La descente vers Pierrefitte est interminable et la fraîcheur à l'approche de la nuit est vite remplacée par la chaleur accumulée dans le sous-bois du bas et la traversée de Pierrefitte. J'attends ce ravitaillement avec impatience car c'est là que je pourrai récupérer mon 1er sac d'assistance avec un maillot, des chaussettes et des chaussures propres pour attaquer la nuit.

J'ai les coussinets à l'avant des 2 pieds qui chauffent : j'aurai dû changer mes chaussettes en cours de route. J'en avais une paire de rechange dans le sac. Une erreur de débutant !!!

Lavage à l'eau froide des pieds (ça fait du bien), du NOK, des chaussettes propres.

C'est bon, je peux me mettre à table pour manger une soupe, des pâtes, une compote, encore du cake,...

Dans mon plan de course, j'avais envisagé de dormir un peu à Pierrefitte mais je ne suis pas fatigué et il semble y avoir de l'attente à la salle de repos.

Après une bonne heure de pause, je repars dans la nuit vers 11h pour environ 3h de route.

Samedi 26/8 :

Je vois des loupiottes dans la montagne devant moi par 2 ou 3 et derrière, pareil. Ça occupe l'esprit mais au bout d'une à 2 heures, je commence à avoir envie de dormir.

Comme il ne fait pas froid, j'envisage en cas de besoin de dormir dans l'herbe (avec les vaches à proximité qui nous regardent passer dans la nuit). Le problème, c'est le risque de ne pas se réveiller. Je rejoins les 2 gars devant moi arrêtés .

Finalement, j'atteins le ravitaillement de Pouy Droumide et Oh Miracle, il y a des lits avec des bénévoles qui vous réveillent à l'heure souhaitée.

Je m'allonge, je ferme les yeux mais la tension de la course, les coureurs qui parlent au ravito et la musique des bénévoles m'empêchent de dormir.

Tout à coup, une bénévole me secoue : « Monsieur, les 20 mn sont terminées ».

Je lui réponds : « c'est pas possible, je viens à peine de m'allonger et j'ai pas dormi !!! ».

En fait, j'ai dû mettre 2 mn à sombrer et 18 mn de trou noir réparateur.

Je me lève, je me ravitaille et je me sens bien pour repartir.

Au moment de partir, un autre coureur à côté de moi me propose de partir ensemble.

C'est Gwenn, que je ne connais pas, mais avec qui je vais faire tout le reste de la course.

On est au 87e km et cela va nous aider mentalement à terminer les 76 km restants.

On est requinqué et on repart sur un bon rythme régulier et identique.

La montée vers le col de Contente se fait dans de l'alpage (sentier et herbe) mais elle est raide.

Heureusement, de nuit, on ne voit pas la pente mais seulement les frontales qui nous précèdent pour nous donner une évaluation de la pente.

On sent des présences proches de nous et quand on tourne la tête, on se retrouve face à face avec une vache dont les yeux brillent avec nos frontales. Elles nous regardent passer dans la nuit tout en continuant de machouiller l'herbe.

On discute un peu avec Gwenn ce qui fait passer le temps et aussi nous rassure sur notre rythme et notre état de forme.

La descente vers Cauterets se fait tranquillement comme indiqué dans le road book mais des moments de somnolence nous guêtent.

Arrivé à Cauterets, on décide de faire une pause de 20mn. Gwenn bénéficie d'une assistance opérationnelle (Sylvie et Pierrot) et bien rodée. Il va dormir 10mn dans leur voiture pendant que je me ravitaille. Ensuite, un petit somme de 5mn sur une chaise, Gwenn me réveille et on est reparti comme prévu après 20mn de pause. Notre binôme est efficace.

Le jour commence à se lever pour rejoindre le col de Riou.

Ensuite descente vers le ravitaillement de Aulian plus connu sous le nom de Luz-Ardiden.

On retrouve Sylvie et Pierrot. Ils savent trouver les mots pour nous accompagner pendant la pause.

Cela fait du bien même si notre moral est au top.

La descente vers Luz St Sauveur se fera en courant presque tout le long en alternant route et chemin roulant. On doublera une dizaine de coureur sur ce tronçon de 8km.

A Luz St Sauveur, on récupère le 2e sac d'assistance pour se remettre à neuf et se refaire une santé avec les pâtes, la soupe avant d'attaquer la chaleur de l'après-midi.

On restera 45mn en compagnie de Sylvie et Pierrot, toujours à nos petits soins. Quel confort !!!

D'autres coureurs sont là mais semblent moins vigoureux que nous.

Nous repartons pour Tounaboup sous la chaleur de midi mais ce tronçon est bien ombragé une fois sortis du village. Globalement, ça monte mais ce n'est pas difficile et notre rythme régulier continue d'être efficace. On verra aucun concurrent sur ce tronçon de 12 km.

C'est l'heure de la digestion et de la sieste et je sens que je m'assoupis par instants. Une pause dodo est programmée à Tounaboup.

A l'approche de Tounaboup, je reçois un sms de Cédric qui a abandonné à Tounaboup.

On est à 15mn de ce point mais il est déjà dans le bus pour un rapatriement vers Vielle-Aure.

Domage !!!

Arrivés à Tournaboup, il fait chaud et les bénévoles viennent de passer le coup de feu des coureurs du 80 km.

Je mange un bout et ensuite dodo de 10mn sous le barnum qui chauffe comme un four.

Peu de coureurs à ce ravito. On repart après le Breton (Il a le « Gwen ah Du » qui recouvre son sac) que l'on rejoindra rapidement.

Coup de bol, un voile de nuage arrive et les nombreux passages de ruisseaux nous permettent de ne pas souffrir de la chaleur en ce milieu d'après-midi.

On voit le col de Hourquette Nère au loin, très loin, très très loin et l'avancée dans les blocs rocheux est lente. Toujours accompagné de Gwenn, on sait que l'on sera finishers car les jambes et les bâtons poussent toujours bien.

Au ravito de Aigues Cluses, il n'est prévu que de l'eau et finalement, il y a une bonne soupe, de la saucisse et des bénévoles super sympas. Ils sont sur un plateau herbeux avec une vue magnifique. Ils passeront la nuit sur place en bivouac après le passage des derniers concurrents à 23h. Tout l'équipement a été monté à dos d'âne. Ils sont pas bien, là, ces bénévoles ???

De là, on voit bien le dernier gros raidillon à franchir d'ici l'arrivée (col de Hourquette Nère).

Gloups, une fois passé ce col et pensant que le plus dur était derrière nous, une succession de 3 petits raidillons nous attend pour rejoindre le GR10 roulant allant vers le ravito de Merlans.

On serre un peu les dents et ça passe.

Arrivé à Merlans, je reçois un sms de Franck que je ne comprends pas. Je comprendrai plus tard en lisant le forum qu'il avait anticipé mon arrivée. Il est un peu dans le vrai car arrivé à Merlans, je ne vois pas ce qui pourrai nous empêcher de terminer.

Une pause rapide à Merlans et on commence la grimpette du col de Portet. Gwenn se tire un peu la bourre avec un Espagnol dans la montée. J'ai du mal à suivre et on arrive ensemble au sommet. On bascule en courant. On est 5 concurrents du grand parcours à courir.

Je sens que Gwenn ne veut pas lâcher de place mais les autres non plus.

Le début de la descente est raide sur une piste rouge de ski. Les quadriceps vont bien mais il reste 12 km et 1500 m- à parcourir. Au final, les 3 autres concurrents (2 Espagnols et 1 Français) finiront mieux mais on conservera notre place car on les a doublé au ravitaillement Merlans.

Vers la fin de la descente, il fait de plus en plus chaud dans le sous-bois avec la chaleur accumulée de la journée. De nombreux concurrents (surtout du 80 km) ont mis la veste coupe-vent au col car il y avait un petit vent frisquet. Comment font-ils pour tenir cette chaleur, moi qui porte juste le maillot du club, je crève de chaud ?

La fin est difficile pour Gwenn qui souffre du genou dans les dernières pentes raides de la descente.

Dès que c'est plat, on trotte car on a hâte d'arriver.

Arrivés à Vignec, il ne reste que 1 km de bitume que l'on fait en courant.

L'arrivée est là et le public nous encourage. La rue est un peu sombre et j'entends les encouragements de Cédric au passage de la ligne d'arrivée.

Un grand OUF au passage de l'arrivée et de la remise de la médaille et du maillot de finisher.

Que d'émotions !!!

Le binôme avec Gwenn m'a rappelé les sorties avec Franck : même cadence, même stratégie au ravito en peu de mots,...

Je pense que la recette de cette course était là sans oublier l'assistance de Sylvie et Pierrot.

Des conditions idéales pour terminer ce type de course où le mental joue beaucoup.

Il ne reste plus qu'à attendre Didier qui arrivera dans 4h. Je me change, je dors (15mn) et je mange un peu.

Le lendemain, on se retrouvera au super buffet de fin de course.

Ça aussi, ça a été un bon moment en compagnie de Gégé (Finisher GRP120), Julie, Louise, Didier (Finisher GRP80) et Cédric (Ce n'est que partie remise)!!!

Julie nous réservera un bon resto le soir même (Miam, miam) pour clôturer cette aventure.

Maintenant, du repos, des balades dans le coin et une séance de bains divers à Balnéa.

Merci à tous ceux qui m'ont suivi : ma maman, mon papa (discrètement), Franck (pour ses rapports réguliers) et tous les amis qui ont envoyé des sms et des messages d'encouragements sur le forum du club.

Gros bisous à Marion et Anne-Sophie !!!