

En route pour 88 km et non 86km comme
annoncé, à bientôt :)



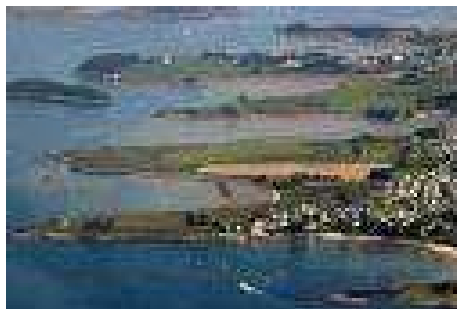
The poster features a central image of a female triathlete with a large backpack, standing on a curved path overlooking a coastal landscape with water and greenery. The text is arranged as follows:

- raid** Golfe du Morbihan (with a silhouette of a runner)
- "L'Ultra-marin"*
- 27, 28 et 29 JUIN 2008**
- 4^{ème} EDITION**
- DÉPART** (in a green box)
- ARRIVÉE** (in a green box)
- A list of relay points: COCHENIQUER, DEAC'H, AUBRY, FLORETT, LE BRON, BRON, LAUNE SAON, ARZANON, LANNE, SABLE, PLETT, WOTALD, LE HEZO, SAINT-ARHEL, SARZEAU, SAINT-GILDAS-DE-RHUY, ARZON-PORT DU CROUETT.
- 177 km en 44 h / 86 km en 20 h**
- NOUVEAU** Le relais : 177 km en moins de 42 h
- Website: www.raid-golfe-morbihan.org
- © LES PHOTOGRAPHES DU GOLFE - Vue aérienne

At the bottom, there is a row of logos for sponsors and partners, including VANNES, Agit de loisirs, SAGEMOR, Morbihan, URBAN, OUEST FRANCE, meville.com, and others.

Vannes Parc Chorus - Le Crouesty : 88 kms en 13h33

Départ : Samedi 27 Juin 2009 à 17h00



Jeudi soir direction gare Montparnasse après ma journée de boulot, et oui je vais chez moi, Auray, depuis plus de 9 mois que je prépare ce 3^{ème} raid, voilà le weekend tant attendu après de longs entraînements, des trails de préparations, le jour J est proche.

J'arrive à 23h00 et je m'avale une assiette de pâtes que mon père m'a préparé, encore des pâtes, je commence à saturer....

Une nuit courte mais bonne, je me lève à 9h, petit déjeuner, je file faire les derniers achats pour mon alimentation course. Repas avec mon père, enfin jambon/pâtes : et oui ce sont les repas depuis une semaine, il faut faire le plein d'énergie et lui repas normal. L'après midi on file Vannes afin de retirer mon dossard. J'y croise des amies que j'ai entraîné sans le vouloir dans cette folle aventure (à force de m'entendre parler de ce super raid), eux vont faire le 56 km, on échange nos dernières impressions, nos derniers conseils.... On se souhaite M.... eux vont camper cette nuit, j'héberge aussi une des profs de la salle de sport où je m'entraîne (une triathlète), qui elle va faire aussi le 56km.

On rentre sur Auray, je fais un peu de tri dans mon sac, et j'attends 20h pour rejoindre mes amies à St Goustan afin de voir passer les traileurs du 178km, il fait très chaud, je les plains.... Et dire que demain nous serons nous aussi à courir depuis quasi 3 heures. Ma copine (la prof) m'appelle : elle est à 20 km d'Auray. Je lui indique le chemin, je commence à avoir faim, il est 21h30, le temps de se retrouver, de faire à manger (des pâtes), on se couche vers 00h30.... Petite nuit en perspective, enfin tant pis.

Samedi matin debout 9h, petit déj et préparation des sacs (ne rien oublier), déjeuner encore des pâtes (je n'en peux plus de manger des pâtes, j'ai une overdose... enfin faut ce qu'il faut) vers 11h30 et oui il faut le temps de digérer, et la bing le stress monte, je vous épargne les détails....., Carole me donne des pastilles pour éviter les crampes, et je bois, bois... je n'en peux plus, je sature.....

15H30, mon père nous amène à Vannes, moi et Carole qui vient m'encourager, on arrive sur le parking déjà fort rempli, je croise Jérôme (un traileur blessé, mais qui s'aligne sur le 86 km), il me charrie.... Ensuite on file vers le Parc, halte WC.... Et étirements, ensuite 16h45 direction la ligne de départ, il fait très très chaud, on va souffrir, déjà pas mal de monde, Carole et mon père me laissent, je les verrais sur le parcours du départ.

16h45, je rejoins la ligne de départ, je cherche mon ami traileur avec qui je m'entraîne depuis 3 mois et avec qui je dois courir, mais pas simple de trouver quelqu'un parmi tous ces coureurs.... Je discute avec une femme ayant fait la Ste Lyon et au détour d'un regard je vois mon ami qui me cherche. Je vais le retrouver mais sachant bien que notre route cessera à Sarzeau car son objectif est différent du mien : il veut faire mieux que l'an passé (13h27) et moi mieux que 15h56 mais je ne peux avoir son niveau. Donc on se suit tant que je peux et ensuite chacun partira de son côté... on se retrouvera à l'arrivée, c'est ainsi qu'est décidé notre raid !

17h03 voilà le départ est donné, cela part vite, mais nous nous sommes mis à la fin, doucement mais sûrement. Carole et mon père m'encouragent et me disent à demain au Crouesty.

Arrivée au port de Vannes, grosse frayeur, l'eau ne passe plus dans mon tuyau.... Panique à bord, je m'arrête, regarde, ne vois rien. Je retrouve mon ami, qui m'attend un peu plus loin, je reregarde, ne vois rien et puis j'ôte la poche à eau. Là je vois que le tuyau s'est détaché de la poche et comme sécurité pas d'eau qui coule, je préfère cela car je ne me voyais pas faire 88km sans poche à eau. On repart, il fait déjà très chaud, on va souffrir, les 1^{er} km se passent, on discute, je connais le parcours jusqu'au 1^{er} ravito, car c'est le lieu de mon entraînement avec mon ami depuis 3 mois.



Figure 1 : départ de Vannes sous la chaleur

On traverse de superbes paysages, chemins, sentiers..... entre Vannes et Séné



Figure 2 : Entre Vannes et Séné



Figure 3 : sur les bords du Golfe



Figure 4 : dommage la mer est basse...



Figure 5 : dans la pampa morbihannaise.....

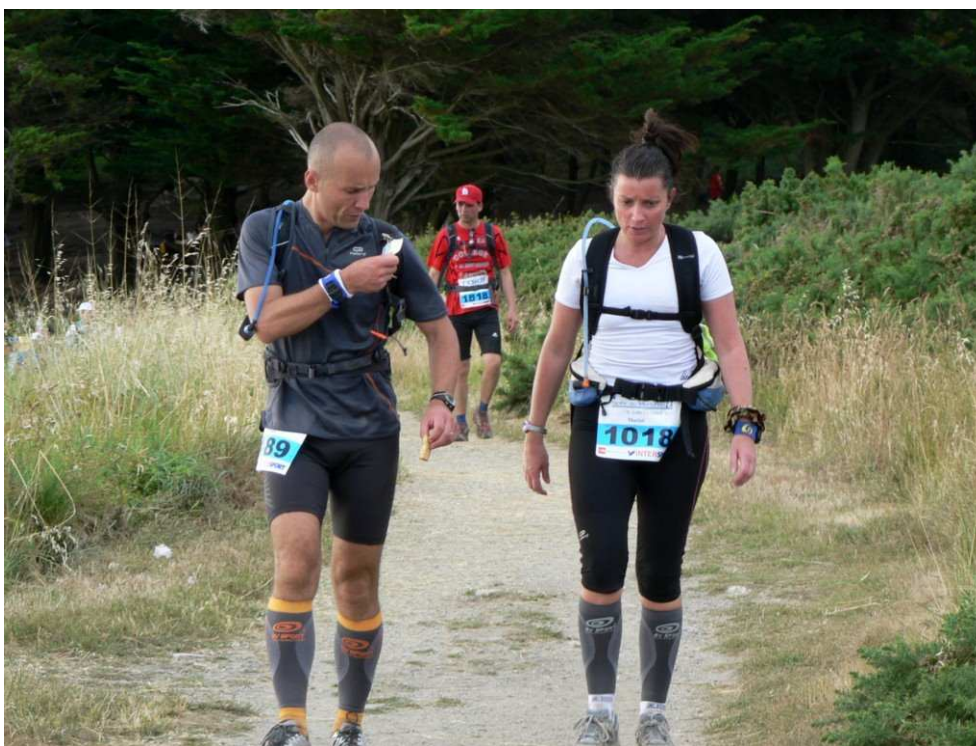


Figure 6 : un peu de marche par cette chaleur reposer les jambes

Arrivée à Séné à 19h25, nous avons un peu d'avance, mais j'ai déjà un peu mal aux cuisses aie aie... Lui aussi sent des lourdeurs, mais no panique on boit, et je prends un gel antioxydant (conseil de Carole). On repart, les paysages sont toujours aussi magnifiques, la chaleur nous fait mal, mais bon bientôt le soleil sera couché, on a quand même hâte d'arriver à Noyal, on court entre 9 et 10 km/h, pas mal et les cotes, on les monte en marchant. Arrivée à Noyal à 21h25, ravitaillement soupe et riz au lait (mais trop gelé pour moi, j'ai peur pour mon estomac), je m'étire durant notre arrêt car mes cuisses dures dures (mais je vais tenir, on prend régulièrement de la sporténine et

moi gel). Grâce à mon ami je ne me brûle pas les ailes, je ne vais pas trop vite, on gère notre allure, c'est plus simple à deux que seule. Mon ami discute avec des potes à lui qui souffrent aussi de la chaleur comme beaucoup de monde.

On ne traîne pas car on se refroidit vite, on repart direction Sarzeau, la grosse étape de ce raid, et oui 56km d'avaloir quand on y est..... Dur de repartir, la machine est froide, mais bon on repart tranquillement, et je me dis, si je pouvais le suivre après Sarzeau ce serait super mais pas de plan sur la comète car il reste encore pas mal de kilomètres (l'an dernier il m'a mis 2h30 dans la vue quand même). On avance en gardant notre rythme de 9km/h et dans les côtes, on marche entre 6 et 7km/h. Pas mal je me dis... Mon genou me fait un peu souffrir mais je ne dit rien, il va tenir, il le faut. Un truc marrant, on allume les lampes au même endroit que l'an dernier, lors de la traversée d'un village....

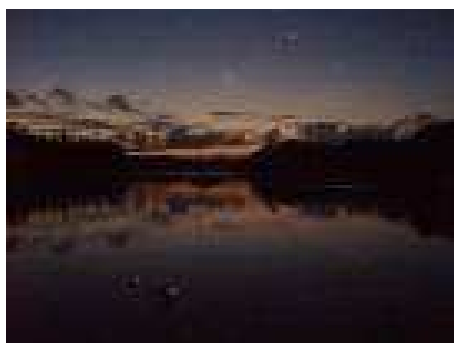


Figure 7 : Mer calme dans la pénombre

Mes amis m'appellent vers 00h00, les traileurs du 56 km viennent de quitter Sarzeau et me demandent quand j'arrive... Oups pas tout de suite ! Vous pouvez aller voir le prochain ravito car à ce moment là il nous reste environ 1h avant d'arriver à Sarzeau, étape importante, car pause d'environ 30mn avec massage, ravito et changement de fringue, nous y arrivons vers 00h50 (soit 20 min de mieux que l'an passé, je suis contente). On a croisé un pote à mon ami, un ultra-traileur qui souffrait de la chaleur, c'était sa deuxième nuit dehors, il finira en 43h et prêt à remettre cela l'année prochaine..... Un peu avant Sarzeau je croise Jérôme, il marchait, mal aux pieds et jambes, je le retrouve à Sarzeau : il a abandonné et me félicite de mon temps. Il pense que je vais terminer mieux que l'an passé. Je lui réponds que je ne suis sûr de rien car pour moi le raid commence après Sarzeau (nuit, et surtout partie technique, racines, roches, escaliers ...). Comme prévu je me fais masser les cuisses durant ma pause et je prends aussi le temps d'avaloir un pain au lait jambon, un peu de riz au lait, un verre de coca et de me changer. Hop, on repart sur les routes bretonnes....Je sais à ce moment que je ne vais pas tarder à me retrouver seule à courir car notre route est sensée s'arrêter après Sarzeau..... Mais à ma grande surprise, j'arrive à le suivre, et il me dit qu'il ne partira pas plus vite, qu'il y a de grandes chances pour que l'on finisse ensemble car il a souffert de la chaleur, je suis contente de ne pas être seule et triste pour lui qui voulait faire mieux que l'an passé. Là je me dis, si je tiens sa cadence, je vais être la plus heureuse des nanas au Crouesty, mais bon attendons.



Figure 8 : Nuit dégagée

Alors nous poursuivons et pour moi le raid va commencer avec les parties techniques qui arrivent. Pour moi le calvaire va commencer, avec ma trouille de tomber, de me prendre une racine, un caillou, une chute je décide donc malgré tout de marcher dans les parties très techniques mais je ne veux pas faire perdre de temps à mon ami pour qui les parties techniques ne sont pas un problème (quoi que, il trébuche aussi sur racines....). Je marche, certes vite, et je trotte quand je peux lorsque le terrain le permet plat sans difficulté. Il fait de même, je tiens bon, j'ai deux lampes une frontale et une manuelle. La lampe de mon ami m'éclaire aussi ainsi je vois bien les obstacles, les escaliers arrivent et à ma grande surprise j'arrive à les descendre quasi normalement (l'an passé il me fallait au moins 5mn pour descendre tellement mes jambes me faisaient souffrir....). Je m'étonne de mon état, je me dis que je peux mieux finir si je gère bien la suite. Il faut dire qu'on gère bien tout les deux : hydratation, sporténine toute les heures, gels..... Merci mon super coach de me rappeler qu'il faut prendre ce foutu cachet toutes les heures, même si on commence à saturer de ce goût sucré... Il m'a aussi permis de bien gérer ma course, et cela a été décisif dans ma course et mon état à 20 km de l'arrivée. Mon genou me fait mal un peu plus, mais bon il tiendra bien encore le peu de km qu'il reste (marche ou crève telle est ma devise).

On commence à entendre les oiseaux, le jour ne va tarder à se lever, j'adore ces moments là ! Je me dis que l'on ne doit pas être loin du prochain ravito. Je lui demande et il me dit : « encore 2 km », mais 2 km de technique... On croise des promeneurs, il est tout de même 5h du mat... Et puis à la fin du chemin côtier on entend des voix. On voit la tente, et là, les pointeurs ! Ouf plus que 10 km et c'est fini ! Un petit coup de coca, une compote et quelques étirements avant de repartir pour l'ultime étape, je demande à mon ami : « il faut combien pour y arriver ? ». Il me dit que si on gère bien pour 6h30 on peut y être. Je calcule vite fait et me dit : « whaouuuuuuuuu ce n'est pas possible... ». Et là je le remercie pour les 78km parcouru avec moi. En plus, je me surnomme le petit escargot... Je n'y crois pas, mais bon il reste encore environ 10km et là, c'est côtes, route, plage et la dernière ligne est très longue moralement.



Figure 9 : l'entrée du Crouesty

Nous repartons donc pour cette ultime étape, côte, plage et ensuite partie route. On arrive dans la ville, les cuisses sont dures, on alterne marche/course mais c'est de plus en plus difficile. On tient bon, j'aperçois le restaurant « rose » et me dis : « on n'est plus très loin ». Au bout, c'est la promenade au bord du golfe, les derniers km s'enchainent, cuisses, genoux et muscles nous rappellent à l'ordre mais on tient. On marche quand c'est trop difficile car on veut finir la course en courant sur les derniers mètres.

On aperçoit les bateaux sur le parking, plus que quelques mètres et c'est le bonheur après 13h30 de course. J'entends « Mumu » ! C'est ma copine Carole qui m'attend depuis 3h du mat (elle a mis 6h50 sur le 56km), elle m'encourage sur les derniers mètres.

Nous passons la ligne d'arrivée à 6h30... je n'en reviens pas !!! 13h30 (en fait 13h33) de course soit 2h30 de mieux que l'an passé. Je me retourne et remercie mon ami : sans lui je n'y serai pas parvenu ! C'est sur, seule, je n'aurais pas tenu la cadence... Et puis nos entrainements ensemble depuis 2 mois ont payé, je suis super super contente, je suis émue par mon temps, inespéré pour moi au départ hier soir, impossible même..... Comme quoi tout arrive.

Ce temps, je le dois à mon ami sans qui je n'aurais pas fini en 13h33, il a couru toute la course avec moi, moi qui suis le petit escargot par rapport à lui, sa patience, son coaching, nos entrainements font que j'ai pu passer la ligne à 6h30. Je lui dois cette victoire sur moi-même et il le sait, même si lui me dit « je n'ai rien fait, c'est toi qui a couru et tenu le rythme. »

Durant le raid, j'ai pensé à ma mère, elle m'a accompagné de là haut, j'espère qu'elle est aussi contente que moi, que mon père et des gens qui n'en reviennent pas que j'ai pu améliorer mon temps de 2h30, à force d'entrainements, de persévérance on arrive à tout. Eh, je ne suis pas bretonne pour rien...

Je ne voulais pas les décevoir tous (un en particulier) car j'aime me lancer des défis mais plus que tout j'aime aller au bout, peu importe comment.

Merci à ceux qui m'ont accompagné, encouragé tout au long du raid, aux bénévoles, traileurs, spectateurs, à mes amies, famille et surtout à mon **partenaire 😊 particulier.**



PS : petit bémol après 4h de sommeil, je me lève pour aller au WC, et bing malaise, je ne me rappelle de rien juste de me réveillée par terre entre la porte des WC, allongée de tout mon long. J'ai mal à la tête, j'ai froid, je ne sens plus mes mains, et je me dis : « merde je suis tombée dans les pommes », et cela plus de 6h après mon arrivée. J'appelle Carole qui me demande ce qu'il y a. J'arrive à lui dire que je suis tombée et je l'entends monter les escaliers quatre à quatre, et dire « merde, elle a fait un malaise vagal », et me dire « t'inquiète mumu, c'est pas grave ». Elle me lève les jambes, son amie me mouille et ensuite je me retrouve dans mon lit à grelotter, manger et boire du sucré, et la tête qui tourne sûrement à cause à la méga bosse au crâne..... Mon père et elles ont bien entendu un gros bruit et se sont dit : « Mumu tu fais quoi encore ? ». Mais je n'ai pas répondu et pour cause !!! J'étais dans les vapes... Mais ils ne se sont pas inquiétés pensant à une porte qui avait claqué et pas à moi qui tombais....

Depuis, mal à la tête, et cela tourne un peu. Lundi le médecin m'a dit que ce n'était rien de grave et je n'ai encore que 10 de tension. Repos lundi après midi avant de reprendre le train pour Paris, dans le transat à l'ombre dans le jardin de mon père.

Depuis j'ai encore mal à la tête et la tête tourne un peu, et vendredi j'ai rdv avec mon médecin traitant. En fait cela tourne quand j'appuie sur mes cervicales et sur la bosse quand je dors.....

J'ai super bien récupéré de ma course au niveau articulations : pas mal aux jambes le lundi. Il a fallu cette chute pour me gâcher le plaisir de ma course. Pour une fois que j'ai pas mal ni aux jambes, cuisses !!! Une récup comme je n'espérais pas !!! Je voulais faire piscine et vélo cette semaine du coup mais c'est râpé jusqu'à ce que ma tête aille mieux.....

En tout cas, j'envoie mon inscription pour le semi Auray-vannes en septembre ! En plus cela tombe pendant ma semaine de vacances..... Comme d'hab. 😊