

## Ultratrail somontano 2011, Alquezar, Sierra de Guara

Pour Marianne ( et ceux qui auront envie de lire )

Samedi 1<sup>er</sup> octobre 2011, ultratrail, 98 km, 5700 m de dénivelé ( 3 km et quasi 1000 m ont été rajoutés sur la dernière semaine ). Le 1<sup>er</sup> est prévu en 11 h 30, je pars dans une totale inconnue, le trouillomètre à zéro, sans jamais avoir couru plus de 50 bornes depuis très longtemps mais avec la sensation d'être en bonne forme au vu de mon entraînement depuis fin juin, de mes kg en moins, de mon dernier Raid Océan avec François, d'une 9<sup>ème</sup> place au trail de nuit de Séméac sur 11 km il y a 15 jours ( à 4 min de Julien Jorro ) en ayant géré et de mes belles sensations le week-end dernier à Nocito. On verra bien.... mais je suis prêt à me battre et à aller au bout.

9 h départ du paséo d'Alquezar avec la musique du Dernier des Mohicans et bombe type lâcher de taureaux à San Fermin, soleil déjà de plomb, t° quasi estivale. 1ers mètres dans les ruelles, rythme tranquille, je décide de me caler dans les pas de Jordi Aubeso, vainqueur il y a 2 ans, 3 fois champion d'Espagne du 100 km, pour voir..... 1<sup>ère</sup> montée, sentier raide, ça marche, petit col et on bascule sur une longue descente bien technique qui nous mène au pont sur le Rio Véro. Le rythme est plutôt lent, je sens que je l'agace à le suivre de trop près, il se range, je passe, je n'imagine pas que je ne le reverrai plus jamais. On s'engage dans la remontée d'un rio à sec, tortueux, technique, pour déboucher sur une plage de gravier et on prend à gauche, raide, pour rejoindre une épaule. Un fou me double, déjà essoufflé, je comprends que c'est la tête de course qui s'est paumée. On sort sur une crête, je me sens bien, trotte tranquille, tête de course 100 m devant moi. Arrive une pente bien raide, toujours sur une zone à découvert, le fou fait tout exploser devant. Bascule au sommet puis longue descente vers Asque ( CP1 ) puis de nouveau vers le Rio Véro. Je reste avec un petit groupe, 6/7<sup>ème</sup> place je pense. Remontée très raide, ils courent, je marche et ça rentre de derrière. Quasi de retour à Alquezar, on replonge vers le Véro pour rejoindre des passerelles qui surplombent le rio ( magnifique ), le 1<sup>er</sup> du 37 km ( parti 15 min après nous ) me passe déjà au bout de 11 bornes de course. Remontée affreuse, toute en passerelles, escaliers et blocs, je vais plutôt bien, tout en économie. CP2 Alquezar, j'ai finalement rejoint ceux qui courraient dans le mur.... J'ai encore bien à boire, de quoi manger, je prends juste une bouteille d'eau et je file. Difficile de savoir qui est où tant il y avait de monde. Grosse montée, on remonte vers le Nord Est, un mec pète et je me retrouve à courir avec Alvaro un espagnol de Burgos vers un sommet au dessus de San Pelegrin. Plat et descente on court, on marche vite quand ça monte, un coup lui me lâche mais je me suis mieux dans les descentes... Marc, mon pote de Capraid64, m'attend avant le CP 3 ( 23 bornes ) et m'annonce qu'on est 3 et 4, incroyable. Je pense à Cachole ( promis c'est vrai ), ne t'enflamme pas Yves ! On rentre sur un basque de Pampelune qui fait tout avec des bâtons et je comprends que le 1<sup>er</sup> est en fait le fou qui m'a doublé tout à l'heure. CP 3, je fais le plein d'eau, quelques fruits et on repart mais le Basque est resté derrière, il me semble toujours que je suis super bien, sans forcer. Belle partie descendante avec quelques bons taluts, succession de canoles qui nous mène à la sortie du canyon du Balcès que l'on traverse et on fait la remontée habituelle ( les canyonistes reconnaîtront ). Et là, coup de chaud, Alvaro me lâche, je me sens très moyen. Marc me rejoint, me donne à boire, je tente d'avaler quelques minisandwichs au jambon, ça colle à la bouche, beurk.... On sort au CP4 33 km ( parking où on gare les voitures quand on fait le Balcès ) puis piste à droite qui monte vers le sommet. Alvaro court tout le temps, impressionnant, je me contente de marcher vite et c'est déjà beaucoup, l'écart se creuse. La piste redevient moins raide, je tente de courir mais mes jambes me semblent gonflées, raides

comme des piquets, ça pue ! La piste s'arrête et continue en un sentier très raide, dur ! Je sors enfin au col, espère un peu de répit mais je suis ultralimite crampes. J'attaque enfin la descente vers Rodellar, pic aux adducteurs, idem au mollet gauche, je n'en suis même pas au 40<sup>ème</sup> km !!! Je finis par recourir, bois tout ce que je peux et arrive finalement à Rodellar CP5 44 km. Gavé de monde, CP devant des bars bondés, sono qui annonce mon arrivée, ça le fait, frissons garanties. La tête est à plus d'une demi heure, Alvaro 15 min, je pensais avoir pris plus cher. Je mange, bois beaucoup ( le coca frais, un rêve ), Marc me file de la Badoit, un yop, je trouve tout très bon ici et nous voilà repartis plein Nord vers le lit du Mascun, non sans un détour avec une petite montée de plus vers le Hameau de Cheto. Est-ce le ravito, le public, la présence de Marc qui fait un bout de chemin avec moi mais je me sens beaucoup mieux. Je cours sur toute la remontée de la rivière avant d'attaquer la montée infâme vers Otin, plus de doute, je vais mieux. Longue montée, rythme tranquille mais régulier, il fait très chaud et je ne vois personne derrière, je n'y crois toujours pas. Marc a un peu de mal à me suivre sur la fin de la bosse ( c'est bon pour le moral ) et il fait demi tour non sans me laisser un peu de ravito. J'arrive à courir mais il reste presque 50 bornes, alors prudence, je marche quand ça monte, toujours à surveiller mes muscles. Otin, Letosa, Bagueste, Las Bellostas, je suis seul sur ces hauts plateaux que j'aime tant, je me régale et je me suis installé dans un rythme qui me va bien, tout en économie mais peut être pas si pourri que ça malgré mon coup de moins bien de tout à l'heure. Toujours personne derrière, où est Jordi Aubeso ? ( j'apprendrai bien plus tard qu'il a bâché suite à des problèmes gastriques ), je commence à me dire qu'il y a un truc à faire si je ne mets pas dans le rouge alors on va gérer ( oui Eric ! ). Las Bellostas, point le plus au nord du parcours, CP7, dans une grange, 61 km de course, accueil super sympa, les dames m'annoncent que le 1<sup>er</sup> est très mal, je prends le temps, fruits, thé chaud, plein d'eau ( j'y ajoute toujours un peu d'Isostar ), il est 17 h 30, j'ai encore près de 3 heures de jour et il me reste 37 km, ça va le faire. On repart plein sud, grosse et longue montée vers les crêtes de Pedro Buil, c'est magnifique mais c'est dur. Accueil génial au CP 8, point haut du parcours, juste après une vire énorme sous des barres rocheuses gavées de vautours, un bout de gâteau et je file, le parcours est maintenant à profil descendant, il reste encore 29 km. Toujours ma ritournelle, plat, descente, je cours, montée je marche. Je me dis que d'autres vont certainement plus vite derrière, je n'ai jamais été au-delà d'une telle distance mais je sens que je peux aller au bout à ce rythme. Je pense à Niko Darmaillacq, j'évite de recourir trop vite au sommet des bosses ( il y en a finalement encore plein ), je me sens à l'écoute de mon corps et du moindre de ses muscles. Seul souci réel, j'ai mal au bide, je dois souvent pisser pour évacuer ce mal, quelques gouttes, je vous passe la couleur ( on dirait du thé ) et ça brûle. Il faut que je me force à boire ! Le soleil baisse, à l'Est, Sarsa de Surta, le lac d'El Grado, plus au nord la Peña Montanesa, toute la zone du Mont Perdu, l'Ossau, le Pic d'Anie puis vers l'Ouest les abords du Tozal de Guara et les surplombs du Balcés que l'on a contourné par le nord, les falaises de Morano vers la Péonera et au sud la plaine. C'est géant, oui je prends vraiment plaisir ! Un cerf, une harde de sangliers.... tout y est. CP9, Meson de Sivil, une longue piste bétonnée en descente m'attend et j'apprends que le 1<sup>er</sup> a abandonné. Je l'avais imaginé vu son début de course mais comment aurais je pu penser à 10 h ce matin que je serai 2<sup>ème</sup> à 19 h 30. Alvaro est 1<sup>er</sup>, il est loin, il doit courir tout le temps ce salaud ! La nuit tombe, il est un peu plus de 20 h, mon road book me montre une succession de lacets avec changement de versant. Je ne veux pas allumer ma frontale, par peur de signaler ma position, j'avance mais ne suis pas sûr de pouvoir beaucoup accélérer si quelqu'un revenait de derrière. Bien joué Yves, je vois une frontale qui descend. 10 min derrière moi ? Quelques mètres encore, passage d'une épaule, j'allume, ouf, je n'y voyais plus rien. Il me reste 10 bornes de vraie descente jusqu'au CP 11 à Radiquero ( rassurez vous, ils nous auront encore mis 2 belles gorges à traverser, donc descente et remontée ). Je décide de monter l'allure en descente, les crampes ne sont pas loin mais ne sortent pas. Je passe devant les restes du CP3 de ce midi,

bidons d'eau,.... je le crame, il y a du monde derrière et j'ai encore à boire, à fond vers l'Ermitage de la Vina, CP 10. J'y arrive, personne ! Oh putain, le CP était peut être finalement au même endroit que le CP3, je repense à mon problème de pointage du Raid Océan. Je remonte ? Non l'autre va me rattraper ! Et oui mais s'ils me mettent une pénalité..... Tant pis, je file ( il n'y avait finalement rien à pointer, organisation pas top sur ce coup ). CP 11 Radiquero, petit village sympa à flanc de montagne mais c'est raide. J'ai maintenant un mental d'enfer, plus que 3 bornes de montée et bascule pour descente de 2 km vers l'arrivée. Dieu que la journée est passée vite ! Marc reste au village pour me prévenir par tél du passage du 3<sup>ème</sup>. Sente raide puis piste, je gère, je cours, je marche, le tél sonne, 11 min, c'est le basque aux bâtons, personne ne viendra me chercher si je ne pète pas alors je gère encore plus. Un couple, « animo, venga, cincuenta metros y la pista baja a la derecha hasta el pueblo ». Je fonce comme un con, ne regarde plus le balisage, passe le col, prend la piste de droite, bizarre plus de rubalise, arrive à une antenne et plus rien, impasse ! J'entends appeler, le mec m'a vu passer le col et est venu me dire que je me suis trompé. Combien ai-je perdu ? 4, 5 min ? Où est le 3<sup>ème</sup> ? Le Mr me remet sur la bonne piste ( il fallait plonger à droite 50 m avant le col ), merci à lui, je me traite de tout, mais toujours pas de frontale en vue derrière. Un ermitage, la lueur d'Alquezar qui grandit, un sentier, je me repaume ( d'autres le feront ), un autre mec me guide et finalement le paséo, des bars bondés, une allée de feu, toujours la bande son de Chingachuk le Dernier des Mohicans et un feu d'artifice pour moi tout seul ( j'ai encore des frissons en vous écrivant ces lignes ). Il est 21 h 50, 2<sup>ème</sup>, 12 h 50 de course quasi sans interruption, que c'était bon. Alvaro vient me saluer, il m'a mis 1 h 10 ( ah oui quand même ) mais c'est un bon ( 2 h 36 au marathon ), plusieurs victoires en Trails longs, marathon des sables..... Le 3<sup>ème</sup> arrive, 9 min après, mais ce n'est pas le gars de Pampelune qui s'est aussi paumé.

Un grand merci à Marc pour tout ce qu'il a fait sur le week-end, à ceux qui m'ont accompagné lors des entraînements de l'été ( ou lors du dernier week-end à Nocito ) et à ceux qui m'ont souhaité bonne chance avant l'épreuve.

Seuls 69 passeront la ligne ( près de 130 au départ ), je crois que j'étais prêt, physiquement et dans la tête, je suis fier d'avoir réussi à aller au bout de mon pari, fier d'un podium pour PPA, à une place que je n'aurais jamais imaginé même si je reste très lucide sur le niveau global de participation.

PS : Mes tendons d'Achille vont toujours très bien et plus aucune douleur après 3 vrais jours de repos ( et un peu de Vtt tout de même )

A +

Yves