

Le Raid du Morbihan

Par Sandrine Trouinard

Inscription à la course du 87km dans le Morbihan pour avoir 85 points pour la diagonale des fous et pour faire les france de trail à Gap, C'était censé être plat mais beaucoup de relances, d'escaliers, racines et cailloux/rochers...

Revenant de 12 jours de gr20 en Corse avec les genoux en compote et sans entrainement de course longue..je relève le défi. Au pire j'ai 19h pour faire la course..et visiter le golfe

Vendredi 19h départ du 177 km avec Fabien

Samedi 14h départ du 56 km avec Christelle

Samedi 17h départ de Locmariaquer environ 800 traileurs dont Stéphanie et Nicoletta (les jumelles) et moi (Philippe a du se contenter d'être visiteur de la région et photographe du raid suite à sa blessure non guérie), et sans parler de Stéphane le lacheur de service... mais qui se rattrappe après... Départ sous le soleil, vue magnifique, senteur de la marée, chemin agréable, traversée de village, bordure de mer, les premiers 25km sont cool , obligée de se ralentir à 10/11km/h je passe de 13ème à 4ème fille et je prends des photos, j'ai mon coach perso au téléphone (Steph) qui m'encourage et me met la pression.

J'arrive au premier ravito 25km en 2h17 et passe 1ère..... pas longtemps la seconde repart rapidement moi je perds du temps au papotage, photos, encouragements de Philippe et Catherine et je bois un verre de coca qui me sera fatal...

Je repars avec une envie de vomir qui me durera jusqu'au 40 ème km entre temps je marche, j'ai du mal à respirer, j'ai les adducteurs qui me font très mal et les genoux qui me font crier dans les escaliers, mais heureusement j'ai le téléphone et Steph toujours présent et j'ai aussi le Président en direct qui m'annonce que j'ai pas la bonne boisson et que je dois absolument manger au prochain ravito.

Toute contente de recevoir des appels et textos d'encouragements, je me libère au 40ème et donc me sens mieux pour recourir à une allure plus raisonnable, 8km de bonheur... ravito au 48ème km (5h10) et donc je me force à manger une bonne soupe chaude et de la purée. on m'avait conseillé les tucs mais je ne pouvais pas. Papotage, plus de jambes, pause de 20min, les jumelles arrivent, photos encouragements et je repars avec la frontale

L'envie de vomir me reprend jusqu'au 61ème, ma frontale qui malgré le prix n'éclaire pas bien, la fatigue, les rochers, les jambes qui traînent, je manque de tomber à plusieurs reprises, je suis souvent seule, je retrouve les coureurs du 177km qui sont épuisés que je double parce qu'ils marchent mais ça fait du bien de rencontrer des êtres vivants dans la nuit.

Quelle bonheur d'apercevoir une petite lumière au loin, ça reconforte et ça rassure de ne pas s'être trompée de parcours!!!

Bref je termine en alternant la marche et le semblant de courir, je fais un bout de chemin avec une fille , elle a l'air bien à l'aise dans la nuit, j'essaye de la suivre pour profiter de sa lumière dans les petits raidillons puis arrivée sur une portion de route en montée, elle craque, je met un peu de distance...

Au ravito suivant je m'arrête malgré que j'avais décidé de ne plus rien avaler , on m'annonce que je suis 3ème. La 4ème arrive et ne s'arrête pas!!!! papotage quand même et aide pour savoir si ma lampe n'a pas une version plus éclairante.

Redémarrage par un escalier et là je marche et me dis que je ne serais pas sur le podium, tant pis, et que je risque même de me faire rattraper par les suivantes qui étaient parties avec moi au 48ème...

ça devient un peu long et ma montre me lâche au 74ème km, plus de repères, plus de tel ,je ne répondais plus depuis la nuit car il fallait se concentrer sur les petits chemins et cailloux et je maudissais mon achat de lampe, 75€ pour ne pas bien voir, ça va chier au magasin à mon retour!!

A 9 km de l'arrivée je retrouve une portion de route éclairée et un groupe de 4 garçons, avec qui je m'accroche, ils partent sur une bonne allure pour finir à fond, je les tiens un peu mais craque très rapidement. je marche encore, impossible de trouver la force de recourir et pourtant j'ai plus mal aux jambes en marchant qu'en courant...

Dernier pointage où ils m'annoncent qu'il reste 4,5km qui seront interminables et en fait c'était 6,5km et où j'ai vu la 3ème au loin , elle avait 10 min sur moi

J'ai couronné et retrouvé un traileur à bout de souffle, on se motive à deux pour finir en beauté, il est presque 3h du mat donc au niveau animation d'accueil c'est mort, mais on aperçoit enfin le port et l'arrivée. 3h02 du matin, 10h02 de rando/course, étonnée, je suis 3ème, la

première a disparu(abandon)

J'ai plus de jambes, je vais directement me faire masser, et ensuite au ravito où je me gave de jambon,soupe et riz au lait. Les jumelles arrivent 1h20 après,elles sont bien malgré les chutes,un peu de douleurs... Je ne me décollerai de mon banc qu'à 5h30 et traversée de Vannes pour retrouver mon studio et dormir qu'une heure vue les douleurs....

Retour au poduim à 12h30 après la douche, les derniers du 177km arrivent encore, le soleil est toujours là, Vannes est très jolie

et les coureurs ont un point commun... on marche tous comme des canards, c'est beau de faire du sport!!!!

En résumé le tour du golfe du Morbihan est magnifique, dommage que la fin se fasse de nuit, l'organisation est au top, 4 courses différentes,départ de villes différentes et arrivée tous à Vannes

hommage à un coureur de 84 ans qui court presque tous les w.e. que j'ai rencontré,il partait pour le 177km, malheureusement il s'est fait sortir au 144ème, en dépassant la barrière horaire, mais il revient l'année prochaine! moi aussi d'ailleurs!!