

100 KM de la Somme 2019

Nicolas Jeanjean, 12 octobre 2019



J'ai touché les dividendes - et même le jackpot- de ma préparation TDS sur les 100km de la Somme.

PR en 9:15:32 soit 34min de moins que le précédent déjà sur cette course en 2018.

J'avais battu le record du club des 100km M1 pour ma dernière course dans cette catégorie. Le record M2 m'étant également accessible, je voulais le tenter dès cette année. Amiens est idéal pour cela par sa proximité géographique relative par rapport aux autres 100km - organisation facilitée - et son parcours plat. Le seul petit problème était le calendrier étant donné que 6 semaines avant la course je participais à la TDS. Je gardais tout de même cette petite idée dans un coin de la tête mais j'attendrais de voir dans quel état je finirais la TDS pour décider de tenter ou pas les 100 km.



La TDS n'ayant a priori pas trop laissé de traces, après 2 semaines de récupération active, j'ai enchaîné avec les 4 dernières semaines de la préparation 100km qui avait plutôt bien fonctionné en 2018. Je déciderais au dernier moment de prendre un dossard en fonction des sensations en fin de préparation. J'ai eu des hauts et des bas lors de cette mini préparation : des bonnes séances notamment la 3*15min allure semi+, mais aussi des coups de moins bien conséquence de la fatigue post ultra.

La dernière semaine s'étant bien passée j'ai pris ce fameux dossard à 5 jours de la course.

Cette année les 100km de la Somme était support des championnats de France. Du coup, il y avait un beau peloton au départ (400 participants) et bien sûr de la qualité avec notamment le meilleur français du moment Jérôme Bellanca encore vainqueur cette année.

N'ayant pas de licence compét, je me contentais du classement open.



Le parcours est légèrement différent de celui de 2018 mais on est toujours sur le chemin de halage le long de la Somme (voir mon récit 2018 pour les détails :)) : le double aller-retour sur un tronçon de 15km est supprimé (on effectue un simple aller retour) et est remplacé par une 20aine de km dans les hortillonnages caractéristiques d'Amiens.

Pour résumer la course, voici ci-dessous mes temps de passage (puce gps). Je ne m'explique pas qu'en étant parti à cette vitesse j'ai tenu la distance. Sans suiveur, en mode traileur avec ravito perso dans le sac à dos. La prépa TDS y est certainement pour beaucoup. Dès les premiers km j'ai eu des douleurs dans le haut des cuisses mais cela ne s'est pas trop aggravé. Pas de crampe, pas de tendinite. Bien sûr il a fallu serrer les dents et la vitesse s'est un peu réduite au fil des kms mais je n'ai rien lâché pour aller chercher ce chrono qui à ce jour est ma meilleure performance sur route toutes distances confondues.

Heure	Lieu	depuis le départ			par tronçon	
		Parcours (km)	Temps	Moyenne (km/h)	Distance (km)	Vitesse (km/h)
06:58	Quai Saint Maurice	5.4	00:28	11.44	5.4	11.44
07:28	Canon (rencontre des vélos)	10.67	00:58	10.99	5.27	10.56
07:55	Demi-tour de L'annote-Brechèze	15.51	01:25	10.92	4.84	10.78
08:23	Retour à Camus	20.81	01:53	11.02	5.3	11.33
08:53	Quai Saint Maurice	26.42	02:23	11.05	5.61	11.16
09:12	Parc du Grand Marais (aller)	29.93	02:42	11.03	3.51	10.88
09:39	Ailly-sur-Somme (aller)	34.73	03:09	11.01	4.8	10.9
10:08	Picquigny (aller)	40.1	03:38	11.04	5.37	11.19
10:27	Yzeux (aller)	43.46	03:57	10.99	3.36	10.48
10:47	Les rives de Bourdon (aller)	47.23	04:17	11	3.77	11.15
11:17	L'écôle (aller)	52.75	04:47	11.02	5.52	11.15
11:43	Loze (aller)	57.57	05:13	11.01	4.82	10.87
12:13	Demi-tour à Font-Rémy	62.99	05:43	11	5.42	10.89
12:43	Loze (retour)	68.42	06:13	10.98	5.43	10.79
13:11	L'écôle (retour)	73.23	06:41	10.93	4.81	10.33
13:44	Les rives de Bourdon (retour)	78.75	07:14	10.88	5.52	10.23
14:05	Yzeux (retour)	82.53	07:35	10.86	3.78	10.43
14:25	Picquigny (retour)	85.99	07:55	10.84	3.46	10.41
14:56	Ailly-sur-Somme (retour)	91.26	08:26	10.81	5.27	10.36
15:23	Parc du Grand Marais (retour)	96.06	08:53	10.8	4.8	10.61
15:39	Pont Caynard (pas de ravito)	98.76	09:09	10.79	2.7	10.4
15:45	Arrivée parc de la Hozzie	100	09:15	10.8	1.24	11.45

Le challenge a été finalement d'oser enchaîner un ultra trail et un 100km route. En revanche ☐ je vais en rester là pour cette année!