

L'Ardéchois

Par Michel Picard



De retour du midi de la France mais sans beaucoup de soleil où le thermomètre n'a pas voulu dépasser les 20 degrés.

Bien reposé quand même après la course de l'ardéchois.

Parti avec l'intention de faire le 57 km, le départ nous met tout de suite dans le vif du sujet, 10km de côte non stop. Heureusement le relief devient par la suite plus plaisant et la beauté du paysage nous remplit de bonheur. Seul problème la jambe gauche n'arrive pas à se décontracter, douleur dans les ischio, un temps gris (10/12°) par moment qqg gouttes.

Succession de montées et descentes très techniques et nous arrivons au 1er ravito (22km). Je suis dans mon plan de marche mais soucieux sur la suite car maintenant c'est la jambe droite qui fatigue. Le parcours est joli, beau point de vue. Je décide de ralentir le rythme et de profiter de la course. L'ambiance est sympa, un petit groupe se forme et l'on discute...de course à pied. Bref le temps passe sans trop y penser et les douleurs comme par miracle sont parties. Je reprends le moral et au 29km, dans le début de la descente, le choix doit se faire rapidement et opte pour le 57. Bien qu'ayant levé le pied je suis toujours dans le tempo du final en 7 H. Nous descendons pendant plus de 6km avec des parties très raides où je suis mal à l'aise, tape le pied à deux reprises dans les cailloux (bonjour l'état de mes pieds à l'arrivée!) traversons une rivière qui nous rafraîchit les pieds et nous voici avec une montée de dingue sur 5km qui se finit par une visite sur un piton rocheux où un château en ruine domine la vallée. Je me repose un peu et apprécie le paysage, nous sommes à plus de 1000m et le point de vue est à couper le souffle!

