

CR MaxiRace par Pierre PittBull 31/05/14

Après l'Annulation de l'édition 2013 a la dernière minute pour cause de froid, neige et temps digne d'un mois de Février j'avais à coeur de me frotter à cette Maxi Race 2014 : 86km 5600d+ autour du lac d'Annecy via les montagnes. Un beau menu sur le parcours fraîchement désigné pour accueillir les championnats du monde de trail 2015.

Du beau monde d'ailleurs au départ : Sébastien Spehler, Fabien Antolinos, Patrick Bringer, Xavier Thévenard, Julien Chorier, Ricky Lightfoot...

Le premier français décrochant sa place pour l'équipe de France. Ca motive!

La course a lieu le samedi. J'arrive sur place la veille en TGV et ai réservé une chambre chez l'habitant. Efficace et pas très cher.

Retrait des dossards a 16h00. On nous remet un buff et un t-shirt orange Technica MaxiRace en cadeau. Sympa. Le départ et l'arrivée ont lieu sur la plage d'Albigny face au lac sur la commune d'Annecy le vieux. Lieu magnifique.



Village des exposants garnis avec les grandes marques habituelles. Une 40aine de stands avec tous les équipementiers et quelques courses partenaires. J'hésite a m'acheter des lunettes Julbo mais ne me laisse finalement pas tenter car ce n'est pas le jour à essayer un nouveau matos. J'y reviendrai peut être un peu plus tard avec le secret espoir de m'approcher des looks de killer de Free et Gam1 ;-)
Je croise Laurent Bolopion en tenue prêt a affronter le kilomètre vertical. Il est chaud!
Et dimanche il enchainera sur le marathon. Beau programme!

Retour à la chambre. Je prépare le matos. Comme le temps s'annonce beau, je ne prends que des manchons pour les bras en plus du maillot. La veste de pluie restera dans le sac pendant toute la course. Pour la nourriture, ça sera gel à gogo, le moins de solide possible (je prends seulement 2 barres au cas où). Au total j'avalerais 9 gels overstim's et une demi barre punch power.



Cette course sera aussi l'occasion de tester ma nouvelle montre Garmin Fenix 2. Elle a une autonomie de 16h00 en mode détaillé et 50 heures en mode un point GPS par minute. Je décide de la régler en mode détaillé. Faudra arriver avant 16h00 de course. Ca sera une vraie course contre la montre ha ha ha

Menu du soir : taboulé, pâtes et compote.

Je me couche à 21h00 en espérant dormir vite. Endormi à 22h00, réveillé à 23h00, puis à 1h00. Le stress d'avant course fait son effet. Le réveil sonne finalement à 2h00. Mais cette courte nuit sera sans conséquence.

Objectifs du jour :

- FINIR. Idéalement dans la première moitié et surtout ne pas se blesser. Je sors de douleurs au genou. J'espère que mes nouvelles semelles et les 2 semaines d'arrêt total avant la course seront suffisants.

- Faire une course seul pour tester un peu le mental.

- Ne pas me blesser, la saison est encore longue

Je reste sur 2 pseudo échecs (défaillance aux templiers et arrivée dans la douleur puis abandon à l'ecotrail (déshydratation probable...)).

Avant le départ je me remémore les conseils à suivre et les recommandations du patron et des courses passées :

- Attention au départ, partir lentement tel Olivier God1 dit le sage.
- Marcher dans toutes les montées
- Descente en mode décontracté
- Ne pas marcher sur les rochers plats hyper glissants
- Boire toutes les 15 minutes au minimum.
- Ne pas boire de boisson énergétique, ca me donne mal au coeur

En parlant de Gillou je croise son sosie qui gambade près du départ. Marrant, le patron est vraiment partout. Ha ha ha

Je me place dans la porte horaire moins de 16h00 soit l'équivalent du top 800. Nous sommes un peu moins de 2000 au départ selon le speaker. Particularité de cette course il y a des sas de départ en fonction de l'objectif de chacun et les numéros de dossard sont établis en fonction du classement individuel ITRA (International Trail Running Association). Plus petit est le dossard, plus vous êtes bien classé à l'ITRA. Donc potentiellement les trailers à petits dossards sont meilleurs que les gros dossards. Ca fera comme une mini compétition interne pendant la course. J'hérite du 828. Sois en plein milieu de tableau.

Tactique de course :

Arriver frais à Doussard (km44) car la course commencerait à Doussard selon les vieux briscards. Donc ne surtout pas se griller avant.

Petit speech du directeur de course 5 minutes avant le départ.

Il est 3h00. Le décompte est lancé puis **le go est donné**. Ils envoient les fumigènes et nous sommes lâchés dans Annecy. Les pros sont déjà loin...

Je pars très lentement. On commence par 3km de plat dans Annecy endormi. Je me fais copieusement doubler mais résiste à la tentation de suivre le rythme trop rapide sur ces premiers km. On aperçoit quelques fêtards. 2 mondes qui se croisent en se regardant amusés...

On longe le lac, un bout du port puis c'est parti pour la montée au Semnoz. 16km et 1200d+. J'allume la frontale. Un vrai phare d'Eckmühl sur la tête he he he. Pas de problème de visibilité.

Je sors aussi les bâtons. Black Diamond z pole ultra distance. Ils ne me quitteront plus jusqu'à 2 km de l'arrivée. Une vraie aide en montée et descente.

Ca bouchonne un peu dans les monotraces mais beaucoup moins que pour les templiers. Quelques arrêts mais on n'est pas pressé. J'ai peur de me faire casser les bâtons dans les bouchons par les autres trailers car ils sont très fragiles. Donc je fais attention à ne pas me les faire écraser et aussi à ne pas embrocher les talons devant moi.

On croise au beau milieu de la montagne et de nulle part 6 jeunes supporters survoltés qui encouragent comme des malades. Super sympa.

Il y a aussi un papa avec ses 2 enfants emmitouflés sous des paquets de couvertures qui veillent au troupeau comme il dit. Respect! Il est 4 heures du mat' et il fait bien frais en montagne.

Le chemin est facile et pas boueux. Mais il faut se méfier des racines et cailloux humides avec la rosée qui peuvent être glissants.

Je teste l'altimètre de ma montre : il est super précis et je décide donc d'abandonner la vue par km et de ne garder que le dénivelé. Je ne compte désormais plus en distance mais en d+ et d-. Ca sera très utile pour gérer l'effort en montée et en descente.

Au point de vue alimentation, ca sera un gel par heure. Ca passe très bien.

Tout d'un coup je me fais dépasser par un « obus » qui court dans la montée. Pas de sac, à peine un bidon. C'est en fait la course en relais de 2 ou 4 qui partie 1 heure après nous nous rattrape déjà. Il envoie du lourd. Ca poutre! Jusqu'au sommet du Semnoz on se fera doubler en continue par ces équipes. C'est d'ailleurs un peu galère pour eux de nous doubler sur les monotraces.

Vers 900m, je commence à perdre un peu de visibilité avec mon phare d'Eckmühl, comme un voile blanc devant la frontale... Bizarre... En fait on est en train de traverser la couche de nuage. Petit moment de panique, est ce qu'on va rater le lever de soleil sur la chaîne du Mont Blanc et se taper un brouillard comme à l'UTPMA l'année dernière? Ca serait vraiment la lose...



Mais les premières lueurs du jour approchent. Je range direct la frontale pour ne pas avoir trop de poids sur la tête. Petit à petit la visibilité augmente. J'aperçois les premières couleurs du soleil à travers les arbres à l'horizon. C'est bon çaaa!! Il reste 2km de montée. Les arbres commencent à se faire rares. Un ou 2 névés luttent pour leur survie. J'ai une pensée pour Gam1 Rooky qui les adore tant ha ha ha Nous sommes à 1500m.

Les photographes de l'organisation mitraillent dans les derniers mètres. Il y a de quoi, le spectacle au sommet est magnifique. Mer de nuage, soleil et vue sur toute la chaîne du Mont Blanc. Je kiffe graaaave. Beaucoup de trailers s'arrêtent pour immortaliser l'instant au **sommet du Semnoz. Km 17**. Je reste 2 3 minutes à jouer avec l'iphone pour les photos et la GoPro pour le film.



Mais il est temps d'attaquer la descente car avec le vent et le frais du matin, ce n'est pas le moment d'attraper froid.

Le ravitaillement du Semnoz est 100m plus bas. Je n'y reste pas longtemps. 2 Tuc un carré de chocolat, le plein du bidon et me voilà reparti. Position 1140. Allure sénatoriale. Je suis content car j'ai réussi à ne pas partir trop vite. Malgré l'envie d'envoyer un peu plus.

10km de Descente agréable, sans problème. Point d'eau à Saint Eustache (**Km 28**),

petite pause de 5min pour faire le plein, remettre des gels dans les poches latérales du sac et hop hop on repart.

Montée suivante sans intérêt. En plus on commence à se taper de la boue avec les pâturages et les ruisseaux qui se mêlent au sentier. C'est très très gras.

Je croise le second sosie du jour, ce coup ci c'est coach! Ca me fait bien marrer. Peut être que le réveil très matinal me fait un peu aussi imaginer ou halluciner. En tout ca me réconforte.

Ca devient un petit peu plus dur mais j'ai un bon rythme. Pointage intermédiaire par les organisateurs. Position 929. Je grignote doucement des places. Mon départ lent paie. Cool!

Second point d'eau. Lieux dit « Les Maisons ». **Km 38**. Très pratique. C'est top de pouvoir se ravitailler en liquide fréquemment : l'eau reste fraîche dans la gourde et pas besoin de stresser du risque de pénurie. C'est ce qui m'était arrivé aux templiers et ca m'avais bien plombé...

Le temps est couvert. On est repassé sous les nuages. C'est bien car pas trop chaud. Je me rends compte qu'on est au km 40 et que je n'ai toujours pas vu le lac depuis les montagnes. Essentiellement des passages dans les bois sans visibilité ni paysage. Dommage. Et c'est là qu'on a enfin une percée avec vue plongeante sur le lac. C'est beau mais un peu gris. Je vois Doussard tout en bas. C'est le point de départ de la marathon race. En gros l'autre bout du lac par rapport à Annecy. Je fonce.



On se tape 2km de plat avant le ravito. Les jambes n'aiment pas. Moi non plus. Belle ambiance dans les derniers mètres avant l'arrivée. Je suis 891^{ième} et ça fait 7h30 de course pour **44km**.

L'arrivée au ravito 2 de **Doussard** est un soulagement car on va trouver du solide. Je m'accorde une pause. Au total 10min. Gros gymnase. Beaucoup de monde mais l'accès aux tables du ravito est facile. Je vois des trailers qui abandonnent. Pas question que je me laisse aller. Je commence par une soupe, puis du pain, jambon et des tucs. J'ai envie de tout manger mais me régule car sinon ça ne passera pas bien après. Pas envie de faire cette erreur. J'aurai quand même trop mangé, mais je m'en rendrai compte qu'un peu plus tard...

Le départ de Doussard est un peu dur. 2km de village plat avant de se taper 1300 de d+. Soyons humble. Piano piano. Je commence à lutter aussi contre le manque de sommeil. Je passe l'inscription au sol qui indique « il reste 40km ». On a donc bien fait la moitié.

Je grimpe et toujours pas de lac à l'horizon. Forêt, forêt, forêt et un petit peu de boue. Au milieu des alpages, alerte hypo. Ça doit faire 2 heures que je monte et j'ai oublié de reprendre des gels. La digestion du repas de Doussard n'est pas top. Sentiment d'ecoement. Tant pis je suis obligé de reprendre un gel. En l'ouvrant je vois des étoiles qui pétillent devant mes yeux. La tête commence à tourner. Il était temps! Je m'arrête fréquemment pour boire et me refais doucement une santé. Ouf ça passe. Et ça monte, et ça monte!!!



On est récompensé avec une belle vue sur le lac. Le temps se lève. Le soleil perce entre les nuages. Les derniers mètres sont costauds avec des cailloux et quelques cordes de sécurité. Mais rien de bien méchant. Pointage chrono au sommet avec des bénévoles en pleine forme. Position 786. **Km 58**. J'ai encore gratté quelques places dans la montée. Ca fait plaisir. Je m'arrête 5 minutes pour récupérer et faire photo et vidéo. On est à 1600m.



Commence alors l'interminable descente vers Menthon Saint Bernard. Le site de la MaxiRace indique qu'il faut être patient car elle est très très très très longue et qu'il ne faut surtout pas s'enflammer sinon on le paie cash sur les dernières 20 bornes (y'a encore 900d+ à se taper...). Et c'est vrai que ca chauffe les cuisses.



Je suis hyper prudent dans la descente et me fais un peu dépasser. J'y perdrai au final 10 places. Mais je m'en moque. Pas envie de me griller. Les mètres défilent doucement sur l'altimètre. Trop doucement. C'est vraiment long. Heureusement pas de crampes ou muscles trop douloureux. L'entraînement de taulard dans les tours doit payer. Je me suis aussi gavé de boisson avant effort Overstim's depuis 3 jours. Ca a l'air de marcher à défaut de courir ha ha ha. Désolé.

La température monte doucement. Aux points d'eau intermédiaires et dans les ruisseaux je mouille la casquette et m'asperge le visage afin de me rafraîchir. Pas envie de me retaper un coup de chaud.

Menton approche enfin. Ouf! **Km 69**. Je suis 783^{ième}. Dernier ravito. Je prends mon temps. Eau fraîche. Au ravito solide seulement un bout de banane. Pas plus. Et c'est reparti. Il reste 17km. Objectif 900d+ Puis redescente finale sur Annecy.

Passé ce ravito, je suis certain dans ma tête (sauf accident) de finir la course.

Allez ça monte, monte encore. Comme d'habitude dans les bois, monotrace. Je suis plutôt bien physiquement mais monte lentement. L'altimètre est mon meilleur compagnon. Je le regarde de plus en plus fréquemment. 600 700 800... 900 1000... 1300! Ce dernier effort vaut le coup. Le lac se révèle enfin dans toute sa splendeur : magnifique depuis les crêtes. Soleil, montagne et paysage à couper le souffle.

Annecy tout en bas. On voit même la ligne d'arrivée. Hop hop hop je fais ma petite séance multimedia. Un photographe de l'organisation est là aussi. Ça fera de beaux clichés.



On longe la crête sur 1km et enfin la dernière descente. Je suis 740^{ième}. **Km 80.** La montée m'aura encore aidé à grappiller quelques places. On nous annonce 4km ou 5km de descente avant l'arrivée. Je la ferai une fois de plus à l'altimètre et traduit par 800d-. La montre envoie le signal batterie faible. Aie : 'faudrait pas qu'elle remporte le contre la montre.

Je descends tout doucement afin de me préserver. Je ne veux pas me blesser. 'Me fais doubler mais je reprends quand même quelques trailers en difficulté.

On entend la voix du speaker à l'arrivée. Gros coup de boost ! Je range les bâtons (ils tiennent très bien sur le sac Oxsitis) et je finis avec la GoPro dans les mains. Quelques plans de descente dans les bois puis j'arrive enfin au bord du lac.



Il reste 1km. C'est le grand kiffe. Soleil et reflets sur l'eau. On court sur un ponton au bord du lac. L'impression de marcher sur l'eau. Je me fais encourager. Enfin du monde! C'est vrai qu'on n'aura pas vu grand monde tout au long du parcours. 400m. Je double quelques petits groupes qui profitent des derniers mètres. Dernier virage à gauche. 200 derniers mètres. Je profite un max. Tapis rouge sur les 100 derniers mètres. 3 2 1 FINISHER!!!



Très très heureux. 16h30 au total. 740^{ième} (1141 finishers). Et la montre ne s'est pas éteinte ;-)





Pierre BICHON ☆

Dossard 828 Tecnica 86km - SE H / Club : UA Societe Generale

INFOS COUREUR ⌂

Etat	Class.	Class. SE H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	740	346	Sa. 19:32 Plage d'Albigny	16:30:34	5,20 km/h

VUES

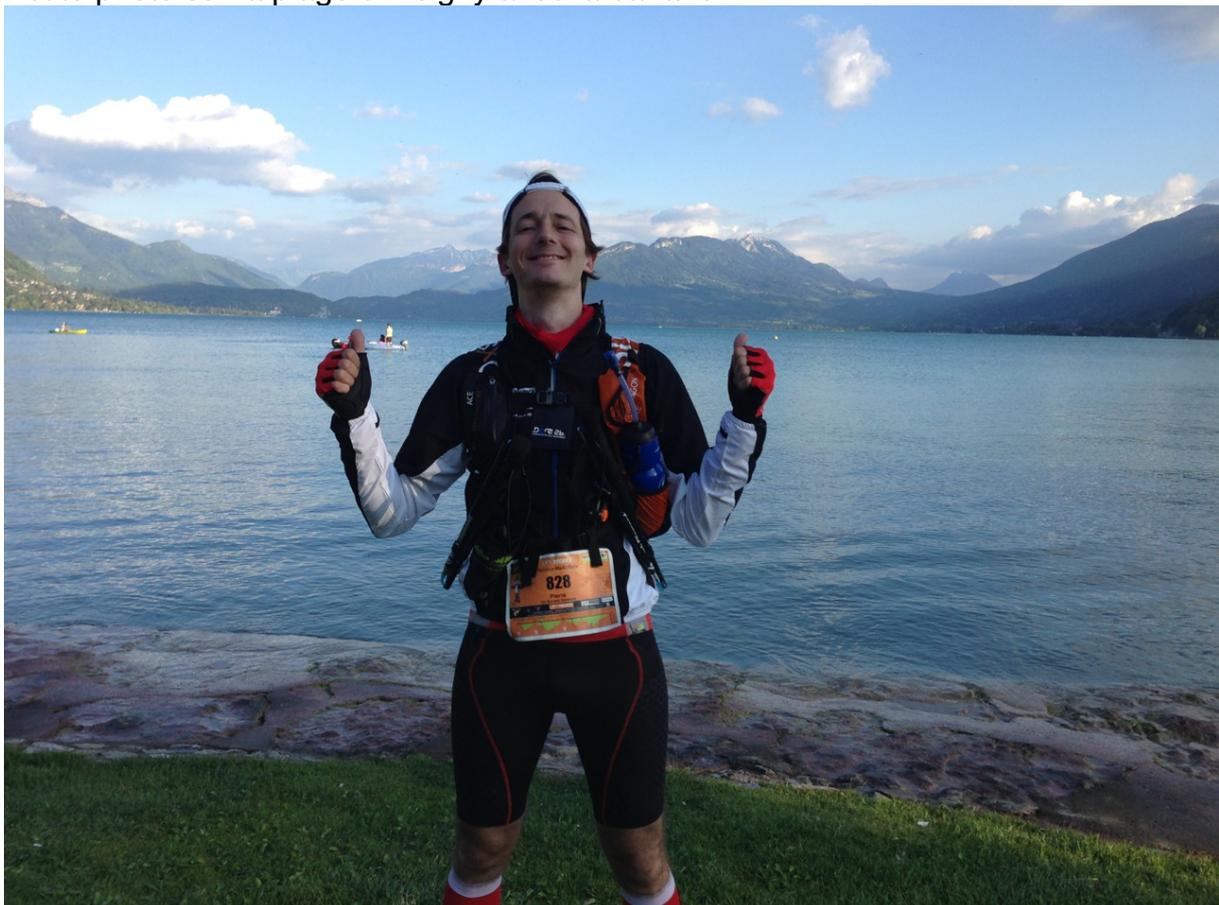
JOUR/HEURE DE PASSAGE	Sa. 19:32	ALTITUDE	451 m
TEMPS DE COURSE	16:30:34	DIST. DEPUIS LE DÉPART	85,9 km
CLASSEMENT AU POINT	740	DIST. DEPUIS MONT BARON	6,0 km
VITESSE	6,16km/h	D+ DEPUIS LE DÉPART	6105 m
		D+ DEPUIS MONT BARON	108 m



Objectifs atteints !!!

Je prends tout de suite une boisson de récupération overstim's et vais chercher mon cadeau de finisher : une veste dare2b avec manches amovibles. Sympa!

Petite photo sur la plage d'Albigny avec la banane!!!



Je donne vite des news à la famille, aux potes de la section Gam1, Pshitt et Coach qui m'ont encouragé a distance et publie sur twitter le résultat. C'est bon de partager ces moments.

Je suis fatigué, toujours avec une sensation d'écoeurement mais pas fracassé. Les jambes ont bien fait leur boulot. Je suis bien. Pas de crampes de la journée. L'entraînement paie.

En regardant le classement je me rends compte que j'ai plutôt bien géré les montées et plus galéré en descente. Une bonne leçon pour la suite.

POINT DE PASSAGE		VITESSE	CLASS.	JOUR/HEURE DE PASSAGE	TEMPS DE COURSE
Plage d'Albigny	450m	- km/h	-	Sa. 03:01	00:00:00
Sommet du Semnoz	1638m	5,76 km/h	1129	Sa. 06:19	03:17:25
Crête d'Entrevernes	919m	5,77 km/h	929	Sa. 09:09	06:07:21
Doussard	471m	5,84 km/h	891	Sa. 10:34 / Sa. 10:44	07:32:55
Montée vers Chalet de l'Aulps	1331m	4,92 km/h	787	Sa. 12:59	09:57:47
Pas de l'Aulps	1564m	3,20 km/h	786	Sa. 14:04	11:03:12
Villard dessus	791m	6,64 km/h	796	Sa. 15:05	12:03:29
Menthon Saint Bernard	497m	5,60 km/h	783	Sa. 16:02	13:00:31
Mont Baron	1245m	3,84 km/h	740	Sa. 18:33	15:32:07
Plage d'Albigny	451m	6,16 km/h	740	Sa. 19:32	16:30:34

Retour dans ma chambre, douche (froide sur les jambes à la fin) puis massage à l'huile d'arnica. Ca fait du bien. Pas de bobo, c'est le principal !

J'ai une pensée pour l'UTMB fin Aout. Dire que ce sera le double de la MaxiRace. Je me dis que c'est infaisable. Mais j'oublie vite cette pensée, ca sera une autre histoire. Et je préfère rester sur mon kiffe du jour ;-)
Chaque chose en son temps...