6 avril 2010
Dans l'édition allemande de la revue « Runner's World » je tombe sur un article avec le titre : « 100km = 1 an d'école ». Il s'agit d'un tirage au sort pour la participation à la première édition de la course caritative « Oxfam Trailwalker 2010 » en Allemagne. Runner's World cherche à constituer une équipe de 4 personnes pour parcourir 100km en maximum 30 heures le 11 septembre dans le Harz, une moyenne montagne en Allemagne.

Le Harz, en français aussi le Hartz, est à la fois le nom donné à une région, à un district allemand, à un massif montagneux couvrant environ 2000 km² au centre-nord de l'Allemagne et à la forêt qui le couvre ou le couvrait, parfois considérée comme une relique de la Forêt hercynienne décrite par les auteurs antiques et médiévaux, elle-même relique de la forêt préhistorique européenne.

La revue offre à chacun un plan d'entraînement personnalisé, un équipement Salomon (chaussures, pantalon, veste et T-shirt), une montre Suunto, les frais d'inscription de 200€ par équipe de 4 personnes et 500€ de don pour commencer la collecte.
Il faut savoir que le but de la course est que chaque équipe collecte au moins 2000€ de dons pour pouvoir participer et que ces dons sont destinés aux projets d'éducation dans le tiers monde. D'où le titre de l'action …
100km, 30 heures, une petite randonnée sympathique dans un coin de mon pays natal que je ne connais pas encore : ça devrait le faire. J'envoie ma candidature.

16 avril 2010
Surprise : Je reçois un mail de Runner's World que j'ai gagné au tirage au sort et que je suis dans l'équipe Runner's World. Joint au mail se trouve un questionnaire à renseigner qui servira comme base pour mon plan d'entraînement. Je remplis donc mes expériences et distances parcourues, mes performances, mes habitudes d'entraînement, etc. et je renvoie le tout à la rédaction.

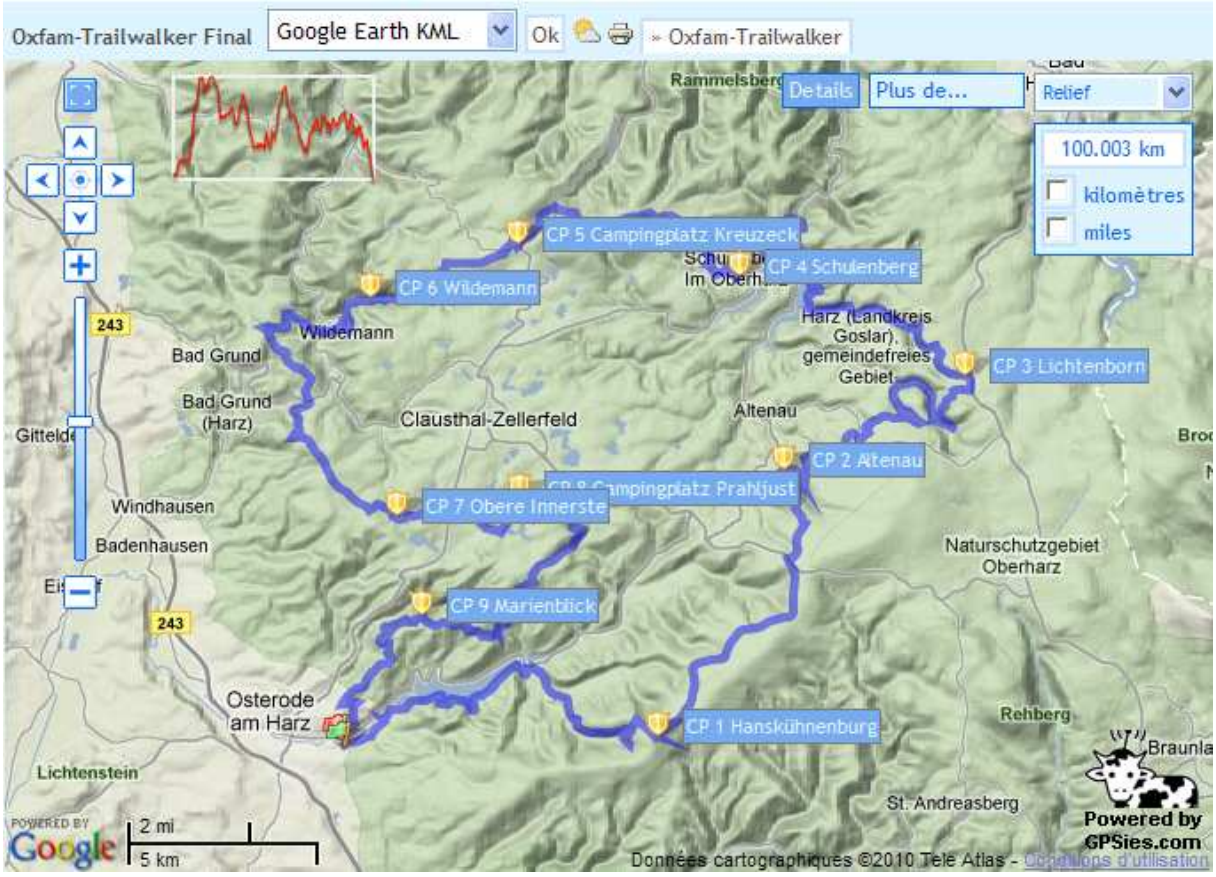
Mai 2010
C'est la première prise de contact avec les 3 autres de mon équipe :
Heidemarie, 55 ans, allemande : Elle a participé à plusieurs Ironmans y compris Hawaii, courses en montagne, marathon du Kilimandjaro, etc.
Holger, 43 ans, allemand : Ce gars a tout un historique en termes d'ultra-trails et ultra-marathons. On ne les compte plus.
Matthias, 37 ans, autrichien : Marathonien confirmé, participe régulièrement à des courses en montagne.
Très vite je comprends : Nous, nous ne sommes pas des Trailwalkers, mais des Trailsrunners et je commence à avoir un sentiment bizarre … dans quoi je me suis embarquée ???
Je m'attendais à une randonnée sympa et tranquille en nature. Je n'ai fait qu'un seul marathon dans ma vie, je ne pourrais pas COURIR 100km !!!
Bon, on se calme. On s'accroche, on ne montre surtout pas son inquiétude et on attend d'abord le plan d'entraînement. Je verrai bien, si je peux le suivre au pas.

En équipe, nous nous organisons pour la collecte des dons : 2000€ de dons obligatoires pour pouvoir prendre réellement le départ le 11 septembre.
Matthias met en place un blog où nous pouvons communiquer, échanger et suivre l'avancement des actions de chacun pour la collecte des dons. Nous décidons de collecter principalement auprès des entreprises de sport et nous partageons les segments entre nous comme chaussures, GPS, alimentation, voyages, etc. pour éviter qu'il y ait des recoupements : Chacun écrit à des sponsors dans son segment pour décrire le projet et demander du support financier à hauteur d'au moins 200€. Nous offrons aux entreprises de faire de la publicité sur facebook, sur notre blog Oxfam qui est public, dans la revue Runner's World dans l'article sur la course et en essayant leurs produits et d'en parler autour de nous.

Etonnant pour moi dans cette histoire de collecte de dons est que la plupart des entreprises donnent volontiers leurs produits, mais difficilement de l'argent, même le montant minime de 200€. Nous renonçons à un grand nombre de sponsors car leurs dons de produits sont bien généreux, mais notre but est la collecte de l'argent, et nous préférons nous adresser à une entreprise compétitrice du même secteur qui est prête à nous aider financièrement.

Juin 2010
Enfin, chaque membre de l'équipe reçoit son plan d'entraînement de la part d'un des journalistes de Runner's World, Martin Grüning. Il est un célèbre coureur allemand qui avait du succès durant les années 80 : 10.000m en 28'59,26 à Monaco en 1985, semi-marathon en 1h03'09 à La Haye en 1985, marathon en 2h13'30 à Houston en 1990.
Selon ce que chacun avait indiqué dans son questionnaire, il a pris en compte l'expérience en course à pied, le temps disponible par semaine pour s'entraîner, les performances et le sport alternatif pratiqué.
Martin n'a pas fixé un seul objectif pour l'équipe pour faire les 100km, disant que le rythme va bien évidemment s'orienter au plus lent de l'équipe (MOI, MOI, MOI !!!), surtout comme on se connaît pas encore et comme on ne va jamais courir ensemble avant le 11 septembre.
Le plan s'étend sur 12 semaines, mais comme mon dernier 10km pour le Paris Running Tour a lieu le 4 juillet et comme les deux entraînements ne sont pas compatibles du tout, je commence mon plan à la semaine 3.
En termes de charge en kilométrage et temps à consacrer, le plan me paraît faisable, l'espoir revient. Il y a 5 entraînements en course à pied par semaine, dont une séance de fractionné long (des 800m ou 1600m), 1 ou 2 séances en allure marathon, 2 ou 3 séances de fond allant jusqu'à 4h, une séance de piscine ou une randonnée de 4-6h et un jour de repos (quand même !).

5 juillet au 9 septembre 2010
Dans l'édition de juillet de Runner's World, on nous présente dans un petit article, avec nom, age, photo … Faire machine arrière pour des raisons bidons n'est plus possible. Alors, ça passe ou ça casse.
Durant ces 10 semaines de préparation, je parcours pile poil 666km, le tout complété par des séances de piscine et de tennis pour me changer les idées sportives.
Je demande régulièrement des conseils à Martin, surtout pour gérer l'entraînement pour le dénivelé, comme je m'aperçois que la course monte et descente un peu (2500m !!!). J'aurais dû mieux me renseigner auparavant, quelle ânerie !



Comme j'habite dans le 18ème, je deviens créative en termes d'entraînement pour la montagne (ou plutôt, j'écoute les bons conseils de Matthieu) et je me lance à faire une fois par semaine à 6h du matin avant le boulot et bien avant l'arrivée des ribambelles de touristes, des milliers de marches dans les escaliers de Montmartre.

Les mois de juillet et août sont parfaits pour moi pour une telle préparation intensive. Je ne comptais pas de toute façon de partir en vacances. Juste quelques jours chez la belle-famille à Perpignan, mais mon beau-père est gentil, se lève le dimanche à 6h30 pour m'emmener au lac de Villeneuve de la Raho où je peux faire mes tours pendant 4h …

Et que serait ma préparation sans Matthieu, qui m'héberge même chez lui et Sandie à Maisons Laffitte pour me permettre de courir dans la forêt de Saint Germain en Laye le samedi soir et le dimanche matin car c'est le plan ! Il n'hésite pas à agrémenter nos sorties de ses bons conseils pour l'entraînement (surtout le fractionnée, hein, Matthieu ?), l'équipement, l'alimentation et il fait même semblant de comprendre mes blagues de c… course à pied, bien évidemment.
Deux fois, on fait nos sorties longues du dimanche dans la forêt de Montmorency avec Philippe, Fred, Willy et Iron-Eric, et je profite de leurs très précieux conseils de traileurs confirmés. En plus, je profite du terrain vallonné de Montmorency, pour m'habituer au dénivelé. C'est quand même autre chose que le parc Monceau et les trottoirs parisiens.

Un membre de mon équipe, Matthias l'autrichien, se blesse en juillet au genou, espère longtemps encore pouvoir reprendre l'entraînement, mais une opération s'avère nécessaire et il est à la dernière minute remplacé par Kurt, 44 ans, un ami à Heidemarie. Kurt est ultra-trailer confirmé confirmé, il n'a même pas besoin d'un plan d'entraînement.

Je suis consciente que je ne suis pas seulement la plus jeune de l'équipe, mais aussi de loin la moins expérimentée. Certes, j'ai suivi mon entraînement très sérieusement. Sur les 10 dernières semaines, il n'y a qu'une séance du plan que je n'ai pas fait. J'ai assez dormi, surveillé mon alimentation, fait des étirements, consulté l'ostéopathe pour vérifier si tout va bien … mais tout naturellement, je suis nerveuse … Je n'ai pas peur, mais du gros respect de la distance à laquelle je vais m'attaquer.

10 septembre 2010
Après une escale chez mes parents, j'arrive à Osterode, une ville de 24.000 habitants en Basse-Saxe en plein cœur du Harz. Pour la première fois, je rencontre donc mon équipe qui vient me chercher à la gare. Il y a Heidemarie avec son mari Josef, Kerstin, une copine à Heidemarie et Holger. Kurt arrivera seulement dans la nuit car il a un 40ème anniversaire à fêter.
Josef et Kerstin seront nos supporteurs durant la course car l'organisation exige que chaque équipe ait au moins deux personnes qui suivent en voiture pour retrouver les coureurs à certains points de contrôle. C'est pour leur donner des vêtements de rechange, de l'équipement et pour ramener un participant, au cas où il doit abandonner.

Nous nous rendons au village de la course pour l'enregistrement. On nous remet : la puce électronique, le dossard, un T-shirt vert pour les participants, un T-shirt blanc pour les supporteurs, (comme Oxfam se bat aussi pour la protection de l'environnement, les T-shirts sont « climate neutral »), un émetteur GPS (tracker) qui permettra de suivre chaque équipe en direct en ligne durant la course et le Road Book.

On nous interviewe une première fois et nous prend en photo :

Ensuite, nous allons à la Pasta Party où plusieurs très bons plats de pâtes sont proposés et vers 20h nous arrivons à une petite auberge familiale au bord de la forêt dans laquelle Heidemarie a réservé les chambres l'équipe.

Je suis au lit comme les vieux à 21h30 après avoir préparé mon sac et mes vêtements de course pour le grand lendemain.

11 septembre 2010
Je dors super bien et je me lève à 5h30 en forme et pas du tout stressée. Après le petit déjeuner, nous partons avec nos deux supporteurs direction départ.
On y retrouve Kurt, la 4ème personne de notre équipe. Il a roulé toute la nuit car il avait un 40ème anniversaire dans sa famille à fêter. Kurt a dormi qu'une heure dans sa voiture sur le parking du village de la course et il va prendre le départ d'un 100km. « **Cool, facile, j'chuis bien !** » Voilà, j'ai croisé le premier extraterrestre de ma vie.
Le départ est donné à 7h35 accompagné par des cors de chasse, et il y a 96 équipes de 4 personnes à se lancer sur les 100km. La plupart d'entre eux sont bien sûr des randonneurs, comme le titre de l'événement l'indique, mais quelques coureurs comme nous quand même.
Les organisateurs font en sorte qu'on laisse passer les coureurs devant pour éviter des bousculades et nous voici sur le parcours.

Le matin encore frais et dans la forêt brumeux, promet tout de même une belle journée ensoleillée et sans pluie comme il y avait les jours précédents.

On passe par un petit pont, suivi par une montée directe dans la forêt par des escaliers sauvages. On discute, on réchauffe, on prend des photos. Le froid matinal fait du bien et dans la forêt la tranquillité et la solitude sont magiques. La montée est assez pointue et je sais que cette première étape est une des plus dures du parcours. Je ne la vois pas passer, tellement je suis dans les conversations avec mes coéquipiers et emballée par la nature.

A un moment, il y a un groupe de tambours à côté du chemin pour nous encourager et nous nous arrêtons et posons pour la photo au milieu du groupe.

Arrivés au 1er point de contrôle, nous passons par des matelas caoutchouc de chronométrage, on note nos numéros de dossard et nous avons droit à un ravitaillement de luxe : café, thé, yaourt, céréales, fruits secs, barres aux céréales, chocolat … tout bio et commence équitable. L'accueil se fait sous les applaudissements des bénévoles et on nous interroge comment nous nous sentons, qu'est-ce que nous pensons du parcours (nous sommes les premiers sur le parcours) et on nous prévient que la prochaine étape sera assez plate, mais technique car trempée par les pluies de la semaine précédente.

Les bénévoles n'ont pas sous-estimé le parcours, comme nous remarquons très vite.

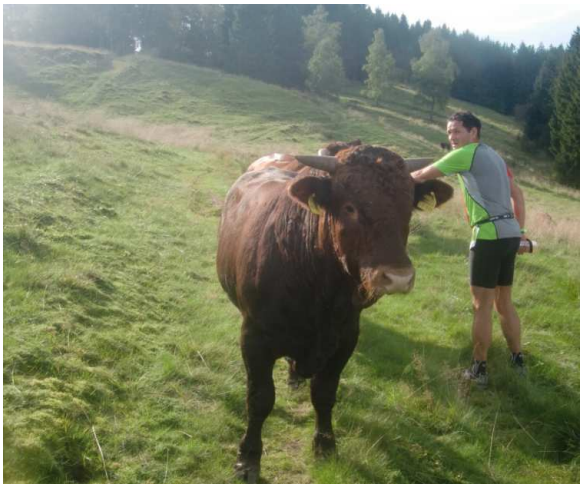
Au 2ème point de contrôle, nous retrouvons une première fois nos supporteurs qui y ont accès en voiture. Cela nous permet d'accéder à nos affaires, changer des vêtements, chaussures, l'équipement, si besoin. Nos supporteurs sont géniaux, ils pensent à tout et font en sorte qu'on perd un minimum de temps.

Le parcours est magnifique : de lacs, sapins, barrages, cours d'eau, marais, près, vaches, on passe par une petite ville, des villages et il y a tant de vues impressionnantes. Le chemin est parfaitement balisé et passe par des sols très différents comme des chemins de randonnée, caillasse, racines, herbes, mousse, des pistes cyclables et quelques escaliers. A chaque point de contrôle nous sommes accueillis très chaleureusement, avec beaucoup d'admiration pour nous, la première équipe.

Côté rythme, les deux messieurs se calent sur nous les dames car on est quand même un peu moins rapide. Dès qu'ils s'éloignent trop, ils nous attendent car de toute façon, à un point de contrôle, le chrono n'est arrêté qu'au moment où l'équipe est complète. En général, nous courons la plupart du temps, sauf dans les endroits trop pointus en montant ou en descendant.

En ce qui concerne ma forme : Jusqu'au 50ème kilomètre, je vais bien, j'ai presque envie de dire, cela passe comme une lettre à la poste. Mais un 100km ne serait pas un 100km sans le ou les petits pépins. Le mien est le genou gauche et il se fait sentir à mi-parcours. Surtout dans les descentes et encore pire dans les descentes sur du chemin asphalté je sens la douleur et je dois ralentir. Néanmoins, cette douleur reste supportable et ne m'empêche pas de continuer. A aucun moment durant la course je me pose des questions sur ce que je fais et je ne ressens aucune envie d'arrêter l'aventure. J'ai envie d'aller au bout. Par contre, seulement après la moitié de la distance, je commence à penser à l'arrivée et que ça peut être possible de finir ce 100km. Avant, pour ne pas mettre la barre trop haute et éviter d'être déçue, je me suis dis que d'arriver à 50km est déjà énorme. Chaque kilomètre en dessus est du bonus. Et pour cela, au début de la course, je ne pense qu'au prochain point de contrôle et pas encore plus loin.

Par la suite, je laisse parler quelques images :



Les 15 derniers km sont les plus durs : jusqu'ici tout va bien et je prends la grosse tête au 80ème kilomètre. On est au 8ème et donc l'avant dernier point de contrôle et on y voit la dernière fois sur le parcours nos deux supporteurs. Il est à peu près 19h et j'ai accès à mon sac et je réfléchis, si je prends les deux lampes frontales que Matthieu m'a prêtée. Mais, ne demandez pas pour quelle raison, je ne les prends pas comme je pense arriver avant la tombée de la nuit. On repart et à peine une heure plus tard on ne voit presque plus rien dans la forêt. J'ai oublié qu'il n'y a pas de lanternes … On se promène donc à 4 avec 1 seule lampe frontale, celle de Holger, dans la forêt nocturne à la queue leu leu pour ne pas tomber, ne pas se perdre et bien rester sur le parcours. Bien évidemment, on ralentit grave, tellement, qu'on nous appelle sur le portable pour demander s'il y a un problème. Grâce à notre tracker on peut nous suivre dans le live stream et donc voir qu'on n'avance plus. Le froid et la fatigue commencent à faire leur effet et j'ai envie de rentrer …

Un dernier point de contrôle où on ne s'éternise pas et c'est parti pour les derniers 5km. J'espère voir la lumière de la ville de loin, mais les arbres sont tellement hauts que nous restons dans l'obscurité totale jusqu'à la fin. Et, enfin, une rue asphaltée et des foules de gens qui nous attendent ! Lumière, musique, applaudissements et un dernier virage. Nous nous prenons par les mains pour franchir ensemble la ligne d'arrivée et c'est la première (et très probablement l'unique fois) de ma vie je franchis un ruban à l'arrivée.
En 13h59min nous sommes donc la première équipe sur cette première édition en Allemagne de la plus grande course caritative du monde !!!

Il y a tellement de monde, j'ai l'impression que toute la ville s'est mobilisée pour nous accueillir. Partout, je ne vois que des flashs des appareils photos, nous donnons des interviews à la presse locale et régionale et ensuite, nous passons devant la caméra pour être interviewé et cela passe en direct en ligne sur le live stream.

Après cette escapade dans la vie de stars, nous retournons dans l'auberge pour prendre une douche bien méritée et bien nécessaire et allons dans un resto avec une jeune journaliste de Runner's World qui nous interviewe durant le repas. On passe en revue les bons moments de la journée, même si, quant à moi, je suis sur un nuage et je ne capte pas vraiment d'avoir juste fini 100km de course.
Jusque là tout va bien, sauf en me levant de la table … les douleurs sont bien présentes et mon corps est tout raide. Vivement le lit. J'y suis à 0h30 et je m'endors direct.

Le lendemain au petit déjeuner, la propriétaire de l'auberge nous prend en photo pour nous encadrer et accrocher au mur avec l'article du quotien local comme elle le fait avec tous les « stars » qui logent chez elle.
Nous nous organisons pour les sponsors, donc l'envoi des résultats et les remerciements, les retours sur leurs produits, etc. Ensuite, nous disons au revoir avec Kurt, Holger et Kerstin. Avec Heidemarie et Josef, je profite de l'accès gratuit aux bains « Aloha » de la ville : sauna, jacuzzi, piscine intérieure et extérieure … que du bonheur et des bienfaits après les efforts de la veille.
En début d'après-midi je prends mon train pour rejoindre ma famille.

Bilan course : C'était une excellente organisation pour cette première édition de l'Oxfam Trailwalker en Allemagne, un magnifique parcours, toute une ville était mobilisée en tant que bénévole ou spectateur avec de l'enthousiasme, de la chaleur et de la gentillesse. L'esprit d'équipe a fait une grande partie de la réussite et j'ai rencontré des gens passionnés par la course à pied, engagés et super sympathiques. Un grand plus était le respect de la nature et de l'environnement qui comptait beaucoup sur cette course. Et c'est une super chose de combiner un défi sportif avec un but caritatif.

Etape	Distance	Montée	Temps
1	13,1km	580m	1h34
2	9,7km	115m	1h10
3	12,1km	245m	1h22
4	15,1km	165m	1h46
5	8,6km	310m	1h13
6	5,6km	10m	0h41
7	12,6km	345m	1h50
8	7,4km	105m	0h38
9	10,4km	185m	1h30
10	5,4km	30m	0h40

Mon bilan personnel : J'ai eu vraiment très peu de dégâts à part le genou qui est de toute façon mon point faible, et quelques courbatures obligatoires. Pour la récupération de manière de ne plus sentir les courbatures et petites douleurs, il me fallait 2,5 jours, et pour retrouver le souffle et surtout la vitesse pour les 10km au moins 3 à 4 semaines. Je n'avais pas d'ampoule ni d'ongle noir.
J'ai profité d'une préparation qui était fondée sur les entraînements, bien sûr, mais aussi sur une alimentation surveillée et adaptée, de la récupération, un ou deux sports alternatifs et du bon sommeil. A aucun moment j'ai ressenti un vrai coup de pas bien et surtout l'idée d'arrêter ne me venait jamais à l'esprit. Je pense que toute seule j'aurais aussi pu aller au bout, mais certainement plus lentement. Par contre : Je m'en veux toujours pour la connerie avec la lampe frontale ☹

Un petit point sur l'alimentation : J'ai couru avec mon Camelbak afin d'avoir de l'eau à tout moment comme j'ai l'habitude de beaucoup boire pendant et en dehors des courses. Aux points de contrôle, j'ai privilégié des fruits secs, des noix, des morceaux de banane, des barres aux céréales et un peu de chocolat. A mi-parcours, on nous a proposé un repas chaud, mais le goulasch de gibier pour moi, ça va aller. Je suis végétarienne. Grâce à Kerstin, notre supportrice vigilante et proactive, j'ai eu droit à un sandwich au fromage. Pour la première fois de ma vie, j'ai tenté un bouillon, mais je l'ai vraiment mal supporté et il m'a dérangé l'estomac pendant presque une heure. Soit il était trop salé, soit je n'ai pas l'habitude de prendre du chaud durant une course … Bref, je ne le prendrai pas encore une fois. Je préfère, et cela est vraiment une super découverte depuis mes entraînements avec Matthieu, Philippe, Eric et Co. et leurs conseils, des tucs et du coca.

Et un petit point sur l'équipement : J'ai donc couru avec mon Camelbak à 1,5l rempli de l'eau. Dans la petite pochette, j'avais deux barres énergétiques au cas où. Au début, j'ai couru avec mes Asics Gel Cumulus qui étaient trempées au bout de 20km. Ensuite, mes veilles Nike Zoom Structure Triax et à la fin une paire de trail La Fuma. Je les ai mis que sur les 20 derniers km, car elles sont un peu trop petites. J'ai porté des mi-bas de compression. Au début, celles de notre sponsor Sigvaris (une marque autrichienne) et après les X-socks. J'ai toujours une petite casquette ou un bandana pour éviter la sueur dans les yeux, comme je porte des lentilles. Et j'ai couru tout le temps avec le maillot UASG, j'avais juste changé le T-shirt en dessous deux fois.

Remerciements

Merci à Jeff qui me soutient dans tous mes projets de course à pied et qui est mon premier fan et admirateur, même si je dois lui paraitre un peu folle des fois.
Un grand merci à Matthieu, bien évidemment. Il était un des premiers à être au courant de mon projet, il m'a accompagnée sur mes sorties longues qui l'ont occupé le samedi et le dimanche. Merci pour les 20€ pour voir mes f... (fringues running bien sûr) et de m'avoir expliqué sa méthode secrète de fractionné. Merci à Philippe notre « coach Binouzsport », Iron-Eric, Fred et Willy pour leur accompagnement au forêt de Montmorency et pour leurs précieux conseils en termes de préparation, gestion de course, équipement et alimentation. Et MERCI à tous ceux qui ont pensé à moi le jour J !!!!

Pour info

Le premier Oxfam Trailwalker de France a eu lieu le 12 et 13 juin 2010 dans le parc régional du Morvan, en Bourgogne avec 86 équipes au départ :

http://www.oxfamfrance.org/Oxfam-Trailwalker-la-solidarite-en,682

A bientôt pour des nouvelles aventures running. RDV le 26 mars 2011 avec Matthieu, Eric, Philippe, … qui d'autre ?

ecoTRaIL® de Paris Ile-de-France

Sportivement,

Steffi