

Maxi Race en Relai - 86 km à Annecy

L'idée partait d'une course en équipe, suite à la semaine au TOP passée l'été dernier avec l'UCPA, Reco de la CCC avec une équipe de CHOC :)

De fil en aiguille nous étions 3 de notre équipe de choc, Thomas, Eric & moi. S'est rajoutée Eve, qu'Eric a trouvée sur Twitter en cherchant un(e) 4e relayeur(se) pour participer à la Maxi-Race. Elle est d'Annecy, nous nous sommes dit, une fille de la région ça peut être bien :)

Les soucis commençaient déjà à l'inscription... 2 de nos 4 certifs n'étaient pas valables en raison soit disant des tampons des médecins non visibles... !! Nous frôlions la date limite pour le renvoi de nos certificats! Mais ce fut bon finalement...ouf!

Entraînement

Je parlais de TRES LOIN... Fracture de fatigue en Octobre 2013... Arrêt total du sport... Reprise en Janvier puis tendinite de la patte d'oie diagnostiquée fin Février (euh tendinite au genou pour faire + simple :D)... A part un peu de natation et du vélo de route (voire beaucoup de vélo de route le weekend), je ne faisais pas grand chose...

Un weekend de randonnée fin Mars m'a confortée à reprendre le trail en alternant la marche dans les côtes et la course sur le plat et les descentes. Je suis donc retournée à Meudon où je n'avais plus mis les pieds depuis de longs mois...

"Mag tu marches bizarrement, qu'est-ce que t'as fait encore ce we?! 200 km de vélo ou un Marathon?! « Non, juste des côtes à Meudon! »

L'effet: le même qu'après un marathon... J'étais CUIITE de chez CUIITE!!

4 ou 5 sorties à Meudon, à manger du D+ et des « côtelettes » comme je les appelle :) On se motive comme on peut...

Au programme également:

Trail des Lavois: 14 km et 280m D+
Trail du Donjon: 14 km et + de 400m D+

Les deux trails s'étant bien passés, j'étais confiante pour la suite.

Et me voilà donc embarquée dans la Maxi Race en relai... J'ai opté pour la dernière partie, 15 km et 980 D+.

J-1

Arrivée à Annecy... Malgré quelques couacs en termes de logistique moins d'un mois avant mon arrivée, j'ai réussi à trouver un plan... Z :D

Eric devait me récupérer à la gare... et là je commençais à découvrir ce que nous allions avoir tout le weekend... Les BOUCHONS!!

Alors à Annecy il y a le lac et UNE route autour que tout le monde emprunte, évidemment!! S'il n'y avait pas le lac, on se croirait presque à Paris!!

Direction retrait des dossards...

« Hey Mag ça va?!?! »

Punaise, c'était Aurélie, juste devant moi qui était dans la même file que nous pour récupérer les dossards de son équipe :) Seule personne de l'UASG que j'aurai d'ailleurs vue dans le weekend...

Un plat de pâte, une douche, un peu de lecture et me suis couchée à 23h! Incroyable... mais vrai!! :D J'étais chez une amie d'Eric, ils étaient tous en soirée, moi pas... pour une fois! :D

Jour J

A peine levés, nous regardions déjà l'état d'avancement de nos relayeurs...

Voici ce qui nous attendait....



Thomas: départ 4h du mat... Outch!!

Il prévoyait de mettre au moins 3h... pour faire les 19km et 1489mD+. Il avait toute la partie du début qui grimpait. 2h35 il a mis au total notre champion!!

Eve: prenait alors le relai pour 25.5km et une grande montée (1061mD+) mais surtout une grande descente, 2460mD-.

... Elle était apparemment toujours en route, en ayant pris le relais avec 25 min d'avance sur le temps escompté.

"Mag, on se grouille, ils ont l'air d'être au taquet! On va partir plus tôt que prévu en fait!"...Me dit Eric

Ok... Heureusement que j'avais préparé mes affaires la veille!!

Eric engloutit son petit dej, le mien se limitera à une banane et 4 tranches de pain d'épices, le tout englouti dans la voiture!

Nous arrivions sur place un peu avant 9h30... Avec quelques bouchons bien sûr!

Eve devait mettre 4h environ selon ses estimations, donc arriver a priori vers 10h35... Allez on va dire vers 11h30 GRAND max! Ce qui faisait 5h malgré tout...

Vlà que l'on tombe à nouveau sur Aurélie! Elle accompagnait son 3e relayeur...

"Alors Mag, la patate?"

"Bien moui, enfin on verra quand je prendrai le relai... :D"

On attend... On attend... 1 heure passe... Et c'est qu'il ne fait pas chaud en plus!! La canicule n'était pas prévue le matin en tous cas... !

Nous pensions qu'il avait du y avoir un souci avec la puce... Eve n'avait selon les estimations toujours pas atteint le sommet...

Le relayeur d'Aurélie part...

Aurélie en profite pour se renseigner et nous confirme que la puce doit fonctionner, le suivi en temps réel est donc fiable!

Nous envoyons des sms à Eve, nous l'encourageons... Nous nous posons plein de questions, s'est-elle blessée?! Pas de réponse...

11h11 sms d'Eve: Ravito eau 2

Ok... Donc pas blessée sinon elle l'aurait écrit... Elle venait tout juste de passer la moitié de la descente... Mais elle n'est pas prête d'arriver là avec toute la descente qu'il lui reste encore...

Arrivée estimée... 12h43!! Il était 11h15 tout au plus! On se disait tout de suite que ce sera chaud pour la barrière horaire!

Loïc, notre "grand sage" de l'équipe, que nous avons encouragé l'été dernier durant l'UTMB, se mettait lui aussi à nous encourager et nous bombarder d'encouragements ! :) Sauf que... Ni Eric ni moi ... n'étions prêts à partir pour le moment...! :S

On laissa Eric sur place, j'étais avec sa femme, Marie, et son petit garçon, qui étaient bien patients depuis 2h à attendre dehors !

Heureusement Thomas, remis de son réveil plus que matinal, a rejoint Eric pour faire passer le temps plus vite avec lui...

Durant ce temps là nous rentrions avec Marie sur Annecy... Et nous étions pour changer... Dans les BOUCHONS! 1h s'écoula au moins...

Un sms à Thomas: "Alors il est parti notre champion?!?!!" "Oui avec l'air déterminé et l'envie d'en découdre !! :)" me répond t-il

Ce que je ne savais pas encore, c'est qu'en réalité nous étions déjà disqualifiés a priori! Eve avait dépassé la barrière horaire de 10 minutes! Les organisateurs étaient déjà en train de tout remballer! Et Eric a vu au loin quelqu'un venir... C'était Eve!

"C'est ma relayeuse!!!" disait-il!!

"Prenez vite sa puce et filez au plus vite!!!" Il était bien gentil avec nous l'organisateur...

Eric était enfin parti pour faire ses 26.5km, 1800mD+ et 1742mD-, en somme une partie bien technique aussi...

Arrivées à l'appart Marie et moi, il fallait que nous mangions...! Nous pensions pouvoir prendre un brunch quelque part le matin mais pas le temps avec tout ce temps passé à attendre!!

Nous étions totalement AFFAMEES!!

Avec le peu que j'avais mangé le matin à 8h45... Il était 14h passé! J'avais les CROCS et une soif de dingue, n'ayant absolument RIEN bu de toute la matinée!!

J'ai eu Loïc au téléphone qui me donnait les derniers conseils sur mon parcours, une descente un peu technique malgré tout... Il me conseilla également pour la nourriture... Bref, un vrai coach :)

Il suivait également Eric... Nous nous disions que je ne débiterais pas ma course sans doute avant 17h...

J'ai réussi à manger assez, mais pas de trop, pour être capable de courir environ 2h après... C'est tout un art... La gestion de l'alimentation... dans le trail! Et ce n'est pas évident surtout de commencer une course dans l'après-midi finalement...

J'essayais de motiver Eric... Je reçois son sms...

"Suis à la moitié... c'est dur!"

Je regardais sur le site en temps réel... Arrivée estimée à 16h45 et c'était sensé être le point AVANT mon point de relai qui était à Menthon Saint-Bernard...

Bon j'ai encore le temps... Il est 14h50...

Je décide alors de filer à Franprix au bout de la rue...

Déterminée à ne prendre que quelques petites choses... De fil en aiguille, j'ai 2 sacs pleins et je rentre comme un mulet à l'appart!!

Je file au pc, je rafraîchis le lien et là que vois-je?!?! Arrivée d'Eric estimée à 16h05 à Menthon Saint-Bernard!!! Il était 15h37!!

Mais comment est-ce possible?! Il a speedé comme un fou, le site s'est mis à jour d'un coup?!?!

"Mariiii?! Les papiers de la voiture pleaaaase!!!"

Je ne savais plus où donner de la tête!! Heureusement que toutes mes affaires, à un détail prêt, étaient restées dans la voiture...!

J'avais regardé rapidement sur Mappy où je devais aller... Sur le papier de la course c'était expliqué *"Rentrez cette adresse dans le GPS"*! Super... J'ai pas de GPS!! Et y'en a pas dans la voiture non plus!

Je suis partie comme une furie, vers une destination dont je ne connaissais que le nom, dans une voiture qui n'était pas la mienne...! En stress total...! Prise dans les bouchons, bien sûr!! Plus que sur les nerfs, il ne manquait plus qu'il m'arrive un souci de plus!

Un sms à Thomas pour le prévenir que je suis coincée dans les bouchons...

Un sms de Loïc *"Mag, qu'est-ce que tu fous?!?!?!?"* ... *" Bien je fais ce que je peux...!"*

Et ça n'avancait pas sur la route évidemment!!

Je me suis arrêtée d'urgence sur le côté pour prévenir Eric que je n'étais plus très loin, et là je vois en face la gendarmerie passer! Je leur fais signe, en raccrochant rapidement pour leur demander le chemin... Après quelques rues, quelques plantages encore, je finis par retrouver Eric, qui m'attendait sur le bord de la route à la sortie du parking!

Je me gare à l'arrache, en laissant les portières ouvertes, j'enfile mon sac, je change de chaussures, j'accroche la puce et Eric me met le dossard ds le sac (il avait pris cher durant la course, il était en boule!!) et je commençais à partir.... ENFIN!! Avec 35 minutes de perdues entre son arrivée et mon départ... !!

Je partais donc pour les 15 derniers km et 980mD+ (et 1030 D-). Un peu plus de D-, et oui, il fallait bien redescendre à côté du lac :)

Les gens sur le bord de la route m'encourageaient déjà alors que ça ne faisait qu'une minute que je courais!! Ils ne se doutaient même plus qu'il y avait des relayeurs encore en route sans doute...?

Ca m'a bien fait sourire en tous cas :)

Assez rapidement on a commencé à bien grimper... Toute la course je n'ai fait que dépasser des gens... C'est bon pour le moral :)

Pour les autres trailers c'était beaucoup moins marrant en revanche, de voir une nana, aussi fraîche, leur passer devant le nez!!

Donc je les encourageais comme je pouvais, et leur expliquais que je n'avais que les derniers 15 km à courir moi ;) Ils avaient juste 70 km dans les jambes, ils ne pouvaient pas être aussi frais que moi...

Par moment c'était très dur de les dépasser, sur un single ils étaient au moins à 15 en rang d'oignons! Si je passais... Je tombais dans le vide...

Donc j'attendais patiemment que le chemin s'élargisse un peu... Mais parfois dans des côtes, je montais carrément dans la broussaille pour les dépasser sans les déranger... Ca ne facilitait pas les choses...

A force de monter, monter... Je me disais que nous allions bien arriver au sommet...?!?!?

Nous arrivions à une partie qui grimpait bien, très rocailleuse, et je me disais que j'étais bien contente de ne pas avoir 80 km dans les jambes!!

Et là... Une vue MAGNIFIQUE sur le lac d'Annecy, et les montagnes derrière. Mais je n'avais évidemment pas pris mon portable, tellement j'étais partie à l'arrache!! :S

Je profitais du paysage comme je pouvais, en me disant qu'il y avait intérêt que je refasse cette course, AVEC le portable pour prendre des photos!!

On attaquait donc la descente... Au début elle était assez rocailleuse et je n'allais pas franchement vite... Je finis par manger 1/2 barre au bout de 1h45... Je n'avais rien mangé depuis le début... J'essayais d'accélérer un peu car j'avais en tête, à tort, que la barrière horaire était à 19h30 pour ma partie. Je voulais donc absolument arriver pour 19h15 max!

J'avais également une question existentielle à ce moment là: pose technique or not?!

Partie sur les chapeaux de roue, je n'avais évidemment pas eu le temps d'en faire une avant de partir! Je pensais...Non c'est bon Mag, on a juste pas le temps là, t'as cas courir + vite!! On verra ça à l'arrivée!!

Je me démenais pour accélérer... Et forcément, ce qui du arriver au moins une fois comme à chaque course, une gamelle! Puis quelques temps plus tard, une 2ème!! Heureusement que j'avais les mitaines...!

Je me rapproche de l'arrivée, plus que 2 km, j'essaye d'allonger les foulées, dépasser tous les coureurs que je peux... Certains ne se laissent pas faire d'ailleurs, ils trouvaient encore une énergie incroyable au bout de 84 km!

Une dernière descente avant d'arriver au bord du lac, qui passait dans un pierrier. Et là je pensais très fort... Attention à ta cheville!

Ca n'a pas loupé, CRAC la cheville qui se tort! Allez c'est pas grave, on continue!! Punaise il ne manquait plus que ça à moins de 2 km de l'arrivée!!

Je regardais ma montre... J'étais encore dans les temps pour arriver vers 19h15...

On débarque donc au bord du lac qu'il faut contourner (heureusement pas en entier !!) pour retrouver l'arrivée. Et là que du plat forcément... Qui devient presque plus dur que les côtes finalement...!

J'essaye petit à petit de gratter des places sur la fin...

Un groupe de 4 coureurs que je vois de loin... Je m'approche doucement et hop je les dépasse! ☺

J'ai la ligne d'arrivée en ligne de mire et là je fais un sprint final comme je peux!

Je vois Marie qui est là... Et puis Eric et Thomas que je n'ai même pas vus, qui faisaient monter la holà au moment où je passais !

J'ai eu droit à des acclamations de folie, juste pour mon 15 km!! ;))

Je suis arrivée finalement au bout de 2h38 de course, à 19h15, non mécontente de moi vu le contexte plus que particulier de cette course!!

Le temps de reprendre mon souffle, Eric et Thomas me retrouvaient à l'arrivée avec leurs bières :)

Epilogue

On se retrouve tous pour s'asseoir au bord du lac, histoire de profiter encore un peu de ce bel endroit... :)

Une pensée traverse mon esprit...Tiens, je ne suis tombée que 2 fois...
Avant de m'asseoir je me suis encore dit que j'allais me rincer les mains, puisqu'elles étaient encore pleines de terre...

Je dépose mon sac, je retire mes mitaines, je me dirige vers le bord du lac et là, d'un coup d'un seul, je fais un vol plané sur le dos, glissant sur les roches plates au bord du lac mais recouvertes d'une fine pellicule de vase...

Je n'ai même pas vu venir ma 3ème gamelle!!

Je reprends mes esprits, j'essaye de me relever et là je vois la paume de ma main gauche en sang! Bien voilà, Mag, tu auras fait ta 3ème gamelle, avec un bon "steak" en prime!

Mes mitaines voulaient sans doute me narguer de les avoir retirées... Grrr!

Je retournais alors vers l'arrivée, direction le local des secours, histoire de me faire désinfecter la main... Je dus leur expliquer ma gamelle... Et dire que ce n'était même pas durant la course!

Quant à Eve...elle n'était pas blessée... ça avait été dur pour elle mais c'était fait nous avait-elle dit ! Nous ne la reverrons plus du weekend... en train de récupérer nous dira-t-elle...!

Pour conclure...

Très belle course avec un beau parcours mais plutôt technique. Le relai est une bonne idée mais le point négatif concernait les navettes, elles n'étaient pas prévues pour les coureurs en relai, qui devaient se dé rouiller seuls! Donc prévoir une bonne journée d'attente finalement... surtout lorsque l'on passe en dernier !

Différents formats de courses existent (86 km, 86 km en 2 jours, relai de 2 ou 4, marathon, 15km, le km vertical), ce qui fait venir un bon nombre de coureurs, de tous horizons.