

2022.05.07 Hard 50 km

Sur la montagne du Hard, au-dessus de Zunzgen BL, nous avons pris part à notre 4<sup>ème</sup> course organisée par l'ami Michaël Misteli.

Au programme du week-end, nous avons choisi la plus petite distance, car il y avait aussi un 100 km, un 12 h et un 24 h. Etant engagé depuis mercredi 11 sur les 48 h de France à Vallon-Pont-D'Arc en Ardèche, je ne voulais pas trop me fatiguer avec une longue distance et avec un rythme trop soutenu.

Je pars à une allure proche du 10 km/h, aux sensations. Nous avons 10 boucles de 5 km avec environ 70 m de D+ par tour. Au final, c'est environ 65 m par tour, puisque j'ai presque 650 m de D+ à ma montre-GPS Suunto.

Je me sens de mieux en mieux au fil des tours et me prend un peu au jeu quand même, car nous sommes un petit groupe de 4 sur les 2 premiers tours. Mon pied gauche chauffe un peu, je m'arrête une première fois après 4 km pour tremper mon pied dans un nid de poule rempli d'œuf, euh d'eau, pardon.

Les 2 tours suivants, je vais m'arrêter dans un contour, afin de ne pas me faire voir de mes poursuivants, pour rapidement mettre de la crème antifriction sortie d'un tube. Puis tous les tours jusqu'à l'avant-dernier, je vais tremper mon pied dans une grosse flaque d'eau qui longe le parcours. Cela me prend nettement moins de temps, 20 à 30 secondes. Après 25 km, j'ai assez exactement 2h20. Je suis presque étonné. Reste à tenir, même si je suis loin de mon rythme de cet hiver aux 6 h de Vesoul ou des 100 km des Mines Réjouies. La deuxième moitié, motivé à ne pas flancher question rythme va me faire courir plus vite de 5 min.30 environ, en négatif split. Mon dernier tour sera le plus rapide en 26.39, le plus lent étant le 2<sup>ème</sup> en 28.00 et tous les autres entre 26.59 et 28.00, soit une belle régularité. Ne m'étant pas baigné le pied lors du dernier tour pour gagner du temps, je ne vais plus le sentir pour les 3 derniers km, très pénible pour résister à continuer de courir jusqu'à l'arrivée. Mais en sachant très bien ce qui allait arriver à ce moment-là. Durant plus de 3 minutes, assis sur un banc vers le chronométrage, je vais avoir une sorte de débattue, soit le sang qui circule à nouveau dans l'avant du pied. Des douleurs que je ne souhaite à personne... Michaël voyant que ça ne va pas me l'arrose généreusement avec de l'eau, mais cela ne va pas faire baisser beaucoup cette souffrance. Avant, durant la course, c'est toujours une question de savoir jusqu'à quel moment je veux bien supporter. J'ai assez bien géré, c'était acceptable mais la flaque d'eau se faisait des fois bien attendre quand même, il me semblait qu'elle s'éloignait au fil des tours.

Je termine en 4h33.38, 4<sup>ème</sup>, sur 12 classés, 1<sup>er</sup> et unique M 60. Mon temps de passage aux 50 km lors des 100 km de Belvès était à quelques secondes près pareil. Sauf qu'il y avait encore 50 km à parcourir et que le pied s'enflammait toujours plus.

Julia va commencer sa course en discutant avec Gabrielle, aussi aux 24 h 2 semaines avant. Elle accélère aussi en deuxième partie de course, puisqu'à mi-course elle a environ 9 minutes de retard sur moi et à l'arrivée aussi. Son dernier tour est plus rapide que le mien de 2 minutes. Elle est première sur 3 des 4 femmes au départ, Gabrielle ayant arrêté après 25 km, en raison d'une inflammation.

Julia met 4h42.36, 5 secondes derrière le 5<sup>ème</sup> avec qui je courais au début, entre autres. Les autres qui formaient le petit groupe sont derrière aussi ou étaient partis sur le 100 km et ils vont bien caler.

Résultats : [Statistiques d'ultramarathon de DUV \(d-u-v.org\)](https://www.d-u-v.org/statistiques)