

Dimanche 16 juin à 7 h depuis la base plein Air du lac de Chambon (Eguzon-Chantôme, Indre) 29 coureurs prennent le départ de la Mimilkil, soit 500 km en aller-retour jusqu'à La Croix-de-Cheule, après le Col Légal. Le pont sur la Dordogne avant Mauriac étant fermé, nous avons eu une modification de parcours et nous avons fait le demi-tour au Col de Légal.

1 ravitaillement après 113 km à Faux-la-Montagne, 1 à la moitié.
Assistance fortement recommandée, 4 coureurs le font en solo.

1. René Strosny (D-26.01.73) bat le record de l'épreuve avec 3 jours 01 h 01 minutes
2. Annie Parringaux (F-23.04.65) 3j, 11 h, 51 min 1ère femme
3. Murielle Bourbao (F-28.03.73) 4 j, 01 h, 06 min 2è femme
4. Christian Fatton, (CH, 24.11.59) 4 j, 08 h, 36'
5. Frédéric Borel (F-74) 4 j, 09 h, 37 min
6. Lionel Rivoire (F-13.12.53) 4j, 10 h, 44 min
7. Fabrice Viaud (F-16.12.59) 4j, 11 h, 07 min
8. Jean-Noël Bergère (F-24.12.64) 4 j, 16 h, 17 min
9. Jean-Michel Dréan (F-08.06.66) 5 j, 03 h, 26'
10. Mimi Chevillon (F-29.03.63) 5 j, 03 h, 26' 3è femme
11. Jacques Moutier (F-26.04.64) 5j, 5h, 56'
12. Jean-Michel Fremery (F-15.06.56) 5j, 09h, 17'
13. Laurent Saint-Martin (F-06.03.61) 5j, 09h, 18'
14. Jacques Livenais (F-20.06.60) 5j, 10h, 22'
15. Michael Pellieux (F-1974) 5j, 10h, 49'
16. Sandrine Mohedano Lafforgue (F-08.09.71) 5j, 18h, 01'
17. Daniel Mazeau (F-18.11.57) 6j, 0h, 42'
18. Sébastien Chauveau (F-25.06.73) 6j, 15 h,
19. Christiane Deguilhem (F-26.08.53) 7j, 05h, 40'
- 9 abandons, 1 non-partante

sauf erreur 20 coureurs ont fini le parcours, dont 3 hors délai (de 6 jours 6 h).

Météo très difficile avec des trombes d'eau qui vous trempent en 1 minute, si vous n'êtes pas couvert.

Mon accompagnateur, Hervé Friquet, connu à la ViaAragon à fin avril 24, m'a prêté une pèlerine légère et allant jusqu'aux mollets, très efficace pour être bien protégé.

Super ravitailleur, ça a super bien fonctionné entre nous, il me ravitaillait environ chaque 5 à 6 km jusqu'à la moitié, puis selon la déclivité, chaque 3 km. Sur les derniers 50 km, je ne portais plus rien, juste une petite bouteille à la main et il me ravitaillait encore plus souvent. Frédéric Borel était revenu à un peu plus de 1 km et il m'a relancé, finalement j'y prends 1 h sur les derniers 15 km.

Dormi 2 h (avec temps de manger et soin pour les pieds 3h30 d'arrêt) au CP 1 à 113 km. Il faut dire que nous étions bien mouillés, la pluie m'a donné mal au dos, autant musculairement qu'articulairement, ainsi qu'aux hanches et genoux. (problème de polyarthrite rhumatoïde que j'ai depuis une 40 taine d'année mais qui ressortent par temps humide et corps mouillé)
J'avais déjà mis 2 paires de chaussures, Puma nitro 45 km, Saucony Kinvara 68 km jusqu'au 113ème km et le pied me faisait bien mal. Les derniers kms avant Faux-la-Montagne et la décision de dormir, je n'avançais plus qu'à 4 km/h environ, dans les douleurs multiples (dos, hanche, pied g) J'avais le moral assez bas car pour continuer, je ne me voyais pas endurer ces problèmes encore trop longtemps. J'essaie d'enfiler mes Brooks et illico, je me rends compte que ça ne va pas aller. J'enfile les Topo Ultraventure, bien large à l'avant-pied et je me sens assez bien.

Les points d'inflammation ne se font pas sentir au moment où je repars dans la nuit, à 2h30 et en avant pour le lac de Vassivière, Peyrelevade, le plateau de Millevaches. Au 1er ravito, Lionel arrive quelques secondes derrière moi, suivi par Murielle et Laurent ne devait pas être très loin non-plus,

tout comme Fabrice. Devant moi, Markus qui ne s'est pas arrêté, je dois être en 8ème position. Beaucoup de coureurs sont suivis par un accompagnateur au volant d'un camping-car, petit ou grand mais où il est possible de dormir à plusieurs, cuisiner, etc...

Au 167ème km, le 1er tiers effectué, légère descente, arrivée à Palisse, douleurs, alerte rouge, je dois me mettre à marcher, un muscle sur le côté de mon quadriceps est sorti. Cela me fait un steak collé sur la cuisse avec une bosse plus importante en haut. Heureusement, Hervé est là à ma rencontre, à l'auto, on constate que c'est bleu-rouge sur le côté. Je décide de coller 2 Tapes, en forme de croix. Cela me soulage un peu, mais je me contente de marcher. Je ne pourrai quasiment pas courir de la journée, jusqu'à la nuit. La douleur s'estompe. Hervé me donne du sporténine et il va m'en racheter une boîte, cela a un effet étonnant et qui redonne espoir. (zinc et arnica)

Hervé, mon ravitailleur a aménagé un Citroën Jumpy assez âgé, mais qui a bien tenu le coup, avec un moteur changé 3 jours avant le départ de la course. Une seule place pour dormir.

Je m'arrête à 23h15 environ la 2è nuit à Anglars de Salers, au 210 ème km. Petite toilette rafraichissement, changement d'habits, bain de pied, ils brûlent à divers endroits, repas sommaire et 4 h de sommeil. c'est 4h15 du mat' quand je pars en direction du demi-tour, 20 km devant moi. Frédé me rattrape, nous croisons Annie juste après Anglar de Salers. René a été croisé vers 22h45 hier soir, impressionnant. J'ai mis mes Brooks et au début je me dis, c'est ok mais rapidement ça ne va pas. Je change 2 fois de semelles sur les 8 premiers kms, j'attends Hervé pour changer de chaussures, après 8 km vraiment pénibles, c'est fait je repars en Topo avec la semelle No 2, comme hier. Le muscle sorti ne m'empêche pas de courir, même pas plus loin en montant les pentes du Légal, assez raides par endroit. Je croise Murielle et Markus qui se suivent à 1 ou 2 km à une quinzaine de km du col. Je croise Frédéric déjà dans la descente à 1600 m du haut. Quelques photos, un sandwich bienvenu de Nicole qui tient le ravito du demi-tour et j'attaque la descente en courant à 9 km/h maxi, je ne peux pas donner plus sans prendre alors trop de risque pour mon muscle du quadri. Je croise 5 à 6 coureurs en peu de temps, Fabrice en tête de ce petit groupe étiré. Tout a l'air de bien allé. Puis, peu avant Mauriac, le pied fait vraiment mal, je dois m'arrêter, j'avance que péniblement, à 4 km/h. Je perds beaucoup de temps. Mon ongle du gros orteil qui frotte sous le tissu de la chaussure me fait mal, Hervé m'applique un tape du dessus au dessous, afin que ça frotte pas directement et que l'orteil soit un peu plus à plat. Le moral est très sujet à ces problèmes qui peuvent être signe de grosses douleurs et finalement de cause d'abandon. J'ai aussi recollé un 3ème tape sur mon muscle qui a de nouveau un peu morflé avec ces gros dénivelés et pourcentages élevés de pente.

Ces petits soins ont été bénéfiques, j'ai même fait un petit bain de pied avant, je repars plus sereinement. Fabrice a quasiment bouché le trou des 4 kms de retard qu'il avait. Traversée de Mauriac, descente plus loin sur la Dordogne par le barrage du lac des Aigles (construit durant la 2è guerre sous les ordres des Allemands, fini en 1947) puis remontée et dernier kms de jour avec le passage des 300 km. Quelques kms avant Neuvic, en début de nuit, un automobiliste change de direction et me prend en ligne de mire, frôlant la bordure herbeuse, je dois sauter dans l'herbe, j'y vois rien, il a mis ses grands phares en plus et il accélère, le vrai gros gros con. Il l'a fait exprès, car je suis hyper visible de nuit avec mes bandes réfléchissantes épinglées autour de mon sac. J'ai décidé de faire de l'avance de nuit, je me sens en forme, même si je ne force pas trop durant la nuit, très noire, mais sans pluie. J'arrive à Meymac au lever du jour, quelques flèches de direction dans les 2 sens jettent le doute sur quel tracé à suivre. Téléphone à Hervé, il me dit de viser l'église, ok, je le retrouve et j'attaque la raide montée au centre du village. Puis c'est une très longue et raide montée en direction de Millevaches. Puis le profil devient vallonné en direction de Peyrelevade, Faux-la-Montagne. Petite discussion avec un habitant fan de cette course, qu'il suit depuis des années, il sait qui je suis grâce à la balise GPS qui nous situe sur la carte, il connaît le nom de tous les coureurs, leur avance, leur retard sur leur poursuivant etc... Le mauvais temps fait son retour avec une grosse averse. Jusqu'à Royère de Vassivière, ça va encore puis gros déluge durant une bonne demi-heure, la route est sous 5 cm de flotte, la température chute, malgré ma pélerine j'ai froid et à nouveau mal partout comme le 1er jour. L'humidité et le froid ne plaisent pas du tout à mon dos qui le fait remarquer. De plus je crève de faim, malgré que je mange à chaque fois que je vois Hervé, chaque 30 à 40 minutes. Le moral refait une profonde chute, je suis aussi un

peu confus, je ne sais plus trop où j'en suis avec cette course. A Compeix, je décide de dormir 30 ou 45 minutes, je ne sais plus très bien. La descente sur Bourganeuf se fait au ralenti, pas d'énergie, je m'attends à chaque instant à me faire avaler par plusieurs coureurs.

Traverser Bourganeuf est une horreur absolue pour les genoux et mon muscle à nouveau bien sorti. C'est extrêmement raide mais tout a une fin et une fois au fond du trou, je continue, plus que 80 km. La nuit est noire de chez noire, ça ne présage rien de bon. Je me mets à tanguer grave une douzaine de kms après Bourganeuf, et c'est 1 h du matin. Hervé est arrêté vers une ferme, au sommet d'une énième bosse. J'y dis que je dois dormir, plus d'énergie. 30 minutes de prévue. Une pluie diluvienne me réveille en même temps que la sonnerie du réveil. Exclu d'aller ainsi sous un énième déluge. Je reste au lit allongé dans le Jumpy, Hervé dors sur les sièges avant. Il dort couché quand il m'attend, il a 30 minutes environ chaque fois à disposition. Je le réveille avec un doux toc toc contre la carrosserie, mais une fois, alors qu'il est assis j'ai eu peur pour lui, tellement il a l'air effarouché à son réveil, il ne sait plus trop où il est à ce moment-là.

La fatigue nous joue des tours, j'étais persuadé d'entendre des voix, que Hervé discutait avec mes poursuivants, Frédéric et Fabrice, et j'ai même entendu Julia, ma femme, et ils causent de mes pieds et du fait qu'ils n'ont pas voulu me rattraper avant. Quand je sors du Jumpy, environ 30 minutes plus tard, averse terminée, je demande à Hervé où sont les autres. J'attends à ce qu'il me disent qu'ils viennent de partir. Quels autres ? me demande-t-il ? Ok, j'ai compris que je déconnais, il n'y avait personne. Il me dit la direction à prendre car j'allais repartir sur mes pas, dans la direction opposée. J'ai ses piolets en mains, je crève de douleurs aux 2 gros orteils, un effleurement me fait affreusement mal. Depuis Faux-La-Montagne du Km 113 à l'aller, j'ai coupé le dessus de mes chaussures. J'ai allongé la coupure pour que ça frotte moins mais c'est encore pas assez, je devrais peut-être enlevé un rond de tissu.

Je peine donc à avancer à 2 km/h, un escargot par temps sec, à avoir de l'équilibre, il faut réchauffer la machine, la remettre en route et le miracle comme souvent est bientôt au rendez-vous.

Petit à petit, la foulée se refait gentiment normale, l'enflure des pieds avec le mouvement s'estompe gentiment, je reprends espoir et ma marche en avant. J'ai une dizaine de km d'avance sur Fabrice, 17 sur Frédéric, au moment de mon départ. Tout le monde a dormi, apparemment.

Puis en début de journée, coup de tonnerre, Frédéric n'est théoriquement plus qu'à moins de 2 kms, 900 m semble-t-il. Un électrochoc qui me relance, qui me fait décider d'abandonner mon sac touriste de trail avec habits de pluie, gels, que des trucs en cas de secours, mais quand même trop lourd pour la situation qui arrive. Je dois accélérer, sinon je vais me faire bouffer. Claudiane arrive à ma hauteur, nous discutons un peu, c'est la femme de Frédéric, je les connais et les apprécie bien depuis la TEF de 2012, mais la course, c'est la course, plus personne ne doit me dépasser. Je demande à Hervé s'il est d'accord me suivre davantage à la culotte afin que je boive ou mange sans rien devoir porter, et lui explique pourquoi. Il est d'accord, c'est un super ravitailleur, jamais un mot de rechignement, toujours prêt à me donner ce que je demande, à suivre ma tactique, à abonder dans mes décisions. L'écart sur Fred se creuse en ma faveur jusqu'à 3.5 km, au sommet d'une bosse, où je décide de dormir à nouveau 6 minutes, avec quelques soins, nourriture, 10 minutes de perdues, donc aussi un km. Et cela va être ainsi quelques fois, l'écart descend parfois jusqu'à 2.3 km, car je vais faire encore 2 ou 3 petites siestes de 5 à 6 minutes. Quand je tanguer trop, que les yeux se ferment, c'est très désagréable et le rythme chute aussi.

Finalement, après qu'il m'ait renseigné un grand nombre de fois, à ma demande sur l'écart entre moi et Frédéric, l'écart se monte autour des 5 kms. A l'arrivée, 1 h 1 minute.

J'ai essayé jusqu'à la fin de donner le meilleur rythme possible mais il y a de nombreuses montées, qui tuent le tempo plus élevé du plat qu'on arrive à tenir. Le temps ne veut plus dire grand-chose, on en perd la notion, si on ne regarde pas sa montre, on est soit de jour soit de nuit. La fatigue est bien là sur les dernières 40 heures. Je le remarque aussi avec Hervé, qui met plus de temps à capter mes demandes, avec moi qui ne sait plus très bien ce que je fais sur certains secteurs et cette fatigue qui devient extrême est aussi responsable avec les douleurs dorsales dues à la pluie aux baisses du moral. C'est toujours pareil dans ce genre de course, il faut alors se reposer et remplir l'estomac.

De belles giroldes ont été vues, même ramassées par quelques coureurs, sur les hauts et dans la descente menant à Bourganeuf depuis Royère de Vassivière. De très nombreuses fleurs nous ont

accompagnés durant la course, la Digitale pourprée, Fingerhut en allemand, grande, magnifique était omniprésente.

Arrivée mémorable avec les 4 premiers qui m'attendent, les organisateurs, les accompagnants ou quelques coureurs-accompagnants ayant abandonnés, cela m'a fait extrêmement plaisir. Discussions d'arrivée pour attendre le, les suivants, douche intercalée pour faire pareil, grosse fatigue durant les 2 jours à attendre la remise des prix, à part flâner, accueillir les suivants, manger aux repas et dormir, rien envie de faire, plus d'énergie, plus d'envie d'entreprendre, service minimum. Les orteils qui frottent font toujours très mal 3 jours après. La rentrée chez moi s'est faite avec un demi-litre de café bu à intervalles réguliers et après la première demi-heure où j'ai pensé ça va être pénible, le retour à la maison s'est fait sans encombre.

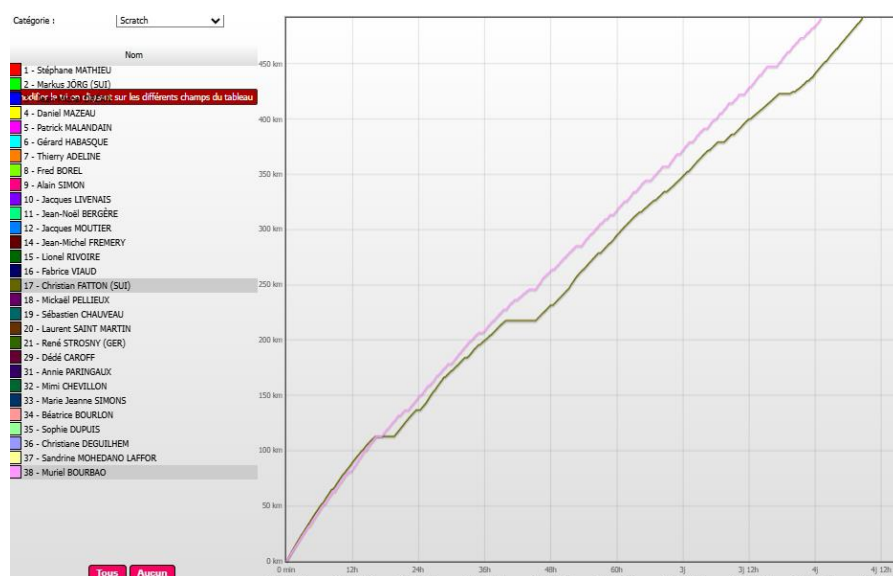
Tellement content d'être arrivé au bout. C'était clairement un immense challenge pour mon pied, j'ai modifié mes semelles sauf erreur 3 fois durant la course, ça a finalement bien porté ses fruits, car je ne devais plus m'arrêter pour le refroidir. J'avais des fois mal, mais ce n'était plus insupportable avec des arrêts d'urgence tellement ça brûlait.

Tellement content...et avec un résultat que je n'aurais pas osé espérer à cause du pied. Tellement d'émotions depuis l'arrivée et à la remise des prix. C'était le pied géant ! A la prochaine

Vous comprendrez mieux maintenant pourquoi je courais à droite et à gauche ce printemps, afin de préparer le physique au maximum.

J'ai dormi au total entre 6h30 et 7h, ne me rappelant pas de toutes mes petites siestes ou de leur durée. Les 3 premiers ont dormi entre 3h30 et 4h30, selon ce qu'ils m'ont dit. Ce serait trop peu pour moi. A bientôt

Mon graphe et celui en violet de Murielle Bourbao qui n'a dormi que 3h30 par petites fois.



Nom	Résultat	Écart
21 - René STROSNY (GER)	3j01h01'15	-
31 - Annie PARINGAUX	3j11h51'12	- 10h49'57
38 - Muriel BOURBAO	4j01h06'43	- 24h05'28
17 - Christian FATTON (SUI)	4j08h36'50	- 31h35'35
8 - Fred BOREL	4j09h37'30	- 32h36'15
15 - Lionel RIVOIRE	4j10h44'41	- 33h43'26
16 - Fabrice VIAUD	4j11h07'15	- 34h06'00
11 - Jean-Noël BERGÈRE	4j16h17'23	- 39h16'08
32 - Mimi CHEVILLON	5j03h26'06	- 50h24'51
3 - Jean-Michel DRÉAN	5j03h26'06	- 50h24'51
12 - Jacques MOUTIER	5j05h56'36	- 52h55'21
14 - Jean-Michel FREMERY	5j09h17'26	- 56h16'11
20 - Laurent SAINT MARTIN	5j09h18'36	- 56h17'21
10 - Jacques LIVENAIS	5j10h22'26	- 57h21'11
18 - Mickaël PELLIEUX	5j10h49'54	- 57h48'39
37 - Sandrine MOHEDANO LAFFOR	5j18h01'35	- 65h00'20
4 - Daniel MAZEAU	6j00h42'25	- 71h41'10
19 - Sébastien CHAUVEAU	6j15h13'34	- 3j14h12'19
36 - Christiane DEGUILHEM	7j05h40'25	- 4j04h39'10
2 - Markus JÖRG (SUI)	DNF - 395 km	- 96.8 km
6 - Gérard HABASQUE	DNF - 297 km	- 194.2 km
1 - Stéphane MATHIEU	DNF - 169 km	- 322.8 km
5 - Patrick MALANDAIN	DNF - 162 km	- 329.1 km
9 - Alain SIMON	DNF - 156 km	- 335.3 km
7 - Thierry ADELIN	DNF - 134 km	- 357.4 km
35 - Sophie DUPUIS	DNF - 128 km	- 363.7 km
33 - Marie Jeanne SIMONS	DNF - 105 km	- 386.2 km
29 - Dédé CAROFF	DNF - 80 km	- 411.3 km
34 - Béatrice BOURLON	DNS	- 491.4 km