

2^e Ultra Milano-Sanremo, 285 km, env. 1100 m dénivelé, du 1^{er} au 3 mai 2015.

Lors de l'ultra-Milano-Sanremo de 285 km avec départ à midi vendredi 1er mai 2015, ma performance me comble énormément. (Dommage que le peloton n'était pas plus étoffé, 33 inscrits sauf erreur, 15 finishers dont 13 dans la limite des 48h. <https://www.facebook.com/ultramilanosanremo>)



Après avoir été handicapé par mes problèmes d'estomac aux championnats du monde 24h de Turin (11-12 avril 2015), j'étais très frustré de ma performance car la préparation hivernale avait été ciblée, volumineuse mais aussi qualitative et la forme était là. La prestation de ma femme était la preuve que l'entraînement de janvier à début avril avait été de qualité avec sa belle place.



J'espérais donc pouvoir le prouver à mon tour. C'est chose faite avec le 2^e Ultra Milano-Sanremo où j'améliore mon temps de plus de 2h30 par rapport à l'an passé et où j'enlève la 2^e place. Il y a un gros trou de 5h derrière moi... Je suis parti à un rythme identique qu'aux 24h de Turin et ai tenu ce rythme toute la première partie plate jusqu'au bas du col du Turchino, malgré un vent contraire dès la fin de l'après-midi. Là, la moyenne a un peu baissé car je n'ai pas voulu donner plus d'intensité pour garder la même vitesse. J'étais déjà remonté de la 10-12^e place à la 6^e place sans avoir connu trop de problème, hormis des douleurs à la voûte plantaire durant la première heure et demie. Subitement la douleur s'est faite très vive durant 1 à 2 secondes et puis plus rien jusqu'à aujourd'hui. lundi 4 mai..où elle réapparaît en courant prendre mon train à la sortie du boulot à Berne.



Dans la 2^e partie, le passage du Col du Turchino durant lequel on cumule 620 m de dénivelé, la pluie s'est invitée et le brouillard aussi. Je rattrape encore plusieurs coureurs dont David Krupski, l'an passé 3^e en 33h22 et parti très vite dans l'espoir d'atteindre Sanremo en 28h30. Arrivé au bas du col, la nuit arrivait à sa fin et il restait encore plus de 120 km. Je rattrape encore un coureur qui tente de s'accrocher et qui va mettre 13h de plus pour les 120 derniers km. (a-t-il dormi?).

On me dit avoir 2h30 de retard sur Joao Oliveira aux alentours du 158^e km, le très bon coureur Portugais vainqueur du Spartathlon 2013, que j'avais battu au Spartathlon 2014 et dépassé au 160^e km l'an passé à Milan-Sanremo. Je garde donc un petit espoir s'il connaît un problème... donc je me suis bien concentré sur le fait de courir sans faire de pause, me ravitailler régulièrement etc... je lui reprends environ 30 minutes jusqu'à l'arrivée, mais son avance était trop importante, il était en grande forme et a bien tenu le coup, bien qu'il ait aussi émis le désir de faire 28h30, soit du 10 km/h de moyenne. A savoir que je dois être le seul qui ait tout couru les dernières bosses de la Côte Ligure. J'ai d'ailleurs couru de bout en bout, n'ai jamais marché, ma moyenne a peut-être chuté une fois ou l'autre à 7,5 km/h, car j'ai dû recevoir 3 fois des soins aux pieds qui ont souffert de la pluie de la nuit, ainsi que faire percer des ampoules naissantes. Mes 4 arrêts wc me prennent aussi plus de temps au fil et à mesure que la course avance. Je deviens gentiment courbaturé.



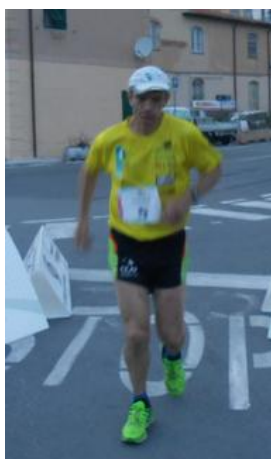
J'ai toujours espéré battre le record de l'an passé mais il m'a manqué un petit quelque chose. C'est le 3^e temps des 2 ans cumulés.

Aucun problème digestif, le moral au beau fixe toute la course, je plaisantais pas mal à la fin avec mes ravitailleurs pour tromper la fatigue.

Pas de micro-sieste, aucun stop de plus de 10 secondes au check-point, le temps qu'il enregistre mon no de dossard et qu'ils me répondent s'il y a du risotto ou des pâtes, mais sinon, j'avais tout par mes ravitailleurs, que je remercie infiniment pour leur dévouement à mes demandes à volonté... et fréquentes par moment. Deux amis prénommés Claude Doerfliger et Claude Robert, de Corcelles et Pesieux avec qui j'avais couru le swiss jura marathon en 2002 et 2006.



Un immense merci à mes 2 amis Claude qui m'ont ravitaillé, bichonné (surtout les pieds), cuisiné de la purée de pdt (non-pas maison mais voiture) des potages et qui m'ont tendu une gourde tous les 2 à 3 km, qui m'ont donné à déguster le meilleur fromage du monde (du gruyère bien entendu) du chocolat (bien de chez nous) des bananes, des madeleines, des barres et boissons énergétiques (aucun gel), et qui m'ont surtout bien encouragé avec leur disponibilité et leur amitié. On a ...fait une super équipe !!! J'ai un peu corrigé mon ravitaillement par rapport aux 24h de Turin, ne prenant pas de bouillon mais que des quick soupes, pas de sel nature ni de pastille car j'estimais que je devais en avoir assez par les soupes, le fromage, la purée, les fortimels. En analysant ma course de Turin, c'est peut-être un bouillon trop salé qui m'a gêné.



Avec David Krupski et Joao Oliveira

Je gagne plus de 2h30 par rapport à l'an passé, n'ayant pas connu de gros problème, ni d'estomac ni d'échauffement majeur, une petite ampoule due à la pluie mais soignée à temps, tout ça m'a permis de passer de bonnes heures sur les 285 km de l'ultra Milano-Sanremo. Quatre ou cinq hésitations à quelques carrefours n'ont jamais atteint mon moral, positif jusqu'à la fin, et je cours chaque kilomètre...je ne me suis jamais arrêté plus de 2 ou 3 minutes pour les soins. Mais la fin est quand même dure sur les derniers 80 km...surtout avec les dernières bosses et le soleil enfin de la partie. Le vent contraire du vendredi en fin de journée et la pluie et le brouillard de la nuit du vendredi au samedi ont un peu rendu la tâche plus difficile mais je crois qu'on a eu de la chance avec le temps. Equipe de l'organisation très sympathique, malgré les nombreuses tâches qu'ils ont à faire, vu leur petit nombre. La croix-rouge présente au long du parcours, des cyclistes, des voitures des organisateurs nous suivent et nous aident en cas de besoin.

J'ai été suivi par des coureurs qui s'entraînaient sur une vingtaine de kilomètre dans la région de Pietra Ligure-Loano et plus loin. Un ou 2 m'ouvraient le trottoir ou la route à travers les piétons ou les voitures, un suivait... et racontait partout que j'étais le 2è coureur de la course de Milano-à Sanremo... j'espérais surtout le rester... Claude Doerfliger court avec moi les 50 derniers kms et la dernière heure, sans renseignement de l'écart sur le 3è et avec la trouille de me faire rattraper, j'ai encore donné le maximum que je pouvais, soit courir entre 9 et 10 km/h.

Belle expérience surtout quand le corps suit sans trop grincer et que l'estomac ne se retourne pas.



Avec Claude Doerfliger et Claude Robert



#UMS2015 THE OFFICIAL ULTRAMILANO-SANREMO 2015 FINAL RESULTS

- 1) João Oliveira POR 30h.15m.22s
- 2) Christian Fatton CH 32h.18m.38s
- 3) Sala Luca ITA 37h.27m.18s
- 4) Dave Krupski USA 39h.13m.31s
- 5) Daniele Drago ITA 40h.44m.14s
- 5) Marco Mazzi ITA 40h.44m.14s
- 7) Simone Leo ITA 45h.04m.59s (Simone Leo alla Ultra Milano-Sanremo 285KM)
- 3) Fabio Costi ITA 45h.22m.01s
- 9) Alessio Malena ITA 46h.45m.31s
- 10) Julius Iannitti ITA 47h.14m.37s
- 11) Luca Aiudi ITA 47h.35m.03s
- 11) Paolo Aiudi ITA 47h.35m.03s
- 13) Liz Bauer USA 47h.58m.59s
- 15) Paola Coccato ITA Finisher
- 15) Philippe Herbert FRA Finisher