

30.07.2023 Piano Provenzan, 1800 m d'altitude, sur les pentes de l'Etna

Trail de L'Etna 64 kms et 3650 D+,

Julia à nouveau 2e femme comme samedi sur le km vertical.

Elle met 10:30.38, 16e du scratch h/f.

Moi, 11:27.27, 24e homme, 29 du scratch.

Tous les terrains possibles sur l'Etna ont été au menu du parcours. Les 20 premiers kms sont assez faciles et pourtant c'est là-dessus que nous tombons les 2 par 2 x chacun.

Toutefois les nombreux cônes de pins et les cailloux jonchant les chemins en bien des endroits nécessitent une attention particulière pour éviter de tomber ou de se tordre une cheville. Le sol sablonneux ou de scories volcaniques est toujours fuyant et instable. Les parties du trail traversant les coulées de lave sont les plus exigeantes pour la concentration, les roches très coupantes et abrasives interdisent toute chute, les pieds souffrent aussi, pour ma part, pas mal. Toutefois c'est sur les pentes peu raides et sur les meilleurs chemins que j'ai le plus souffert de mon pied gauche qui s'enflammait.

Quelques arrêts m'ont été nécessaires pour le refroidir momentanément. Dans les parties bien raides, j'arrive à choisir la pose du pied afin qu'il ne me fasse pas trop mal et ne pèjore pas trop mon rythme.

Les descentes dans les couloirs pentus étaient un régal, les genoux apprécient particulièrement le fait que ça évite les chocs. Plusieurs épisodes de crampes me prennent du 20e au 36e km. J'avale donc plusieurs fois du sel. Cela m'a un peu gâché une descente dans un couloir de sable avalé rapidement, car j'ai dû m'arrêter d'urgence pour une prise abondante de sel. En fin de course, le sac était bien blanc du sel de la transpiration. La chaleur était bien présente depuis les 9 h du matin. Le vent s'est enfin mis à souffler un peu pour la dernière ascension de 1000 m qui nous faisait remonter à 2850 m d'altitude, vers l'observatoire. Durant cette ascension je remonte de 7 places au classement et je ne me ferai pas rattraper dans la descente finale dans la pente très abrupte du couloir de lave de scories. On enfonçait parfois de 50 cm à voir les trous formés par les pas qui peuvent faire de 2 à 3 m dans les sections les plus pentues, mais cela demande aussi des efforts.

Nous remontons au classement durant toute la course qui débute en descente dans la forêt de pins (utilisés autrefois pour la récolte de résine pour colmater les bateaux en bois, selon les pins aux pieds tailladés, voir photo) puis dans la forêt de chênes dans la partie basse du parcours.

J'ai eu quelques problèmes de digestion qui me font courir à l'écart 5 x durant la course, je pense que c'était dû à l'isotonique, la courante en courant quoi... les ravitaillements assez proches les uns-des-autres, malgré la chaleur, nous ne manquions pas de liquide. Le samedi en redescendant de la verticale dans le couloir de lave, le Velcro tenant les guêtres sur le tour des chaussures s'étaient décollés ou les chaussures plient à l'avant pied. Alors j'ai fait des travaux de couture assez grossiers avec un fil réputé solide. Je vais casser 2 aiguilles et de nombreuses fois le fil, pas facile de percer certains endroits de la chaussure renforcée.

Mais ça a été très efficace, pas de caillou n'a pu pénétrer dans nos savates, seulement la poussière qui s'incruste partout.

Très belle expérience, que cet Etna trail et les nombreux kms et dénivelés fait durant 12 jours sur ce magnifique volcan. Nous avons atteint le plus haut point possible

uniquement à pied, à 3204 m, à quelques encablures du sommet Nord-Est. Le mollet de Julia était aussi à nouveau délicat et un peu inquiétant, ça lui demande d'être à l'écoute et de ne pas trop tirer dessus

29.07.23 Piano Provenzana 1800 m d'altitude

Très beau km vertical sur les pentes de l'Etna, 3.8 km et 1000 m, mais avec chaque pas qui recule d'un tiers à chaque fois. Il faut viser si possible les monticules de plantes vertes (qui piquent beaucoup si t'as le malheur d'avoir des chaussures aérées ou si tu perds l'équilibre et que tu poses les mains) ou viser les pierres qui ont l'air fixes, mais des fois c'est trompeur et tu bascules sur un côté ou en arrière car elle roule dans le sable quand tu marches dessus. Les bâtons aident bcp. Après 2.8 kms nous avons 500 de D+, donc le dernier km avait 500 de D+, un mur... sans appuis fixes et avec un vent contraire à décorner les bœufs. Nous on essayait de rester debout et d'avancer malgré tout. Les bâtons étaient comme balayés et c'était moins efficace de pouvoir les planter comme on le voulait vraiment. Julia 2e femme en 1:16 et moi 7e, 6e homme en 1h 09.31 à 10 sec du 6e, après avoir eu la liste des résultats. Le premier met 1:03.19, devant moi ils ont tous une bonne 20 taine d'années en moins. La vidéo (sur FB) démontre bien la force du vent à 2800 m.

Demain trail de 64 kms avec 3650 D+