

Intégrale des causses le vendredi 23 Octobre 2014
Trail de 63 km (en prenant le bon parcours!!!)
2800 m de dénivelé

Départ de ma touraine pour mes parents et moi mardi 20 octobre pour mon trail se déroulant le vendredi matin sur Millau. Petit détour sur Montpellier dans ma famille et visite de l'exposition d'un de mes artistes préférés : Miro (normal c'est un Catalan !!!) au musée Paul Valéry dans la ville de Sète.

Les choses sérieuses approchent et jeudi nous partons direction les cévennes pour aller retirer mon dossard.

Je retrouve Gilles un V2 de mon ancien club qui participe à la même course que moi , je connais au moins une personne sur les 323 inscrits. Peu de filles inscrites : seulement 38.

Un petit tour sur les stands du village expo du domaine Saint Esteve et je repère au moins les 100 derniers mètres avant l'arche d'arrivée où je finirai peut-être le lendemain en rampant

Nous rejoignons notre gîte situé à 7 km au village de Paulhe (ville de la cerise) . Nous sommes accueillis par un décorateur d'intérieur qui loue pour la première fois sa petite cave relookée de façon contemporaine. Vérification en soirée de mon matériel et là je m'aperçois que j'ai encore oublié quelque chose . Cette fois-ci, ce ne sera ni mes semelles ni mes baskets mais ma brassière de sport . Dommage , Isa ne peut pas me dépanner elle n'est pas là cette fois....

Réveil 4h30 et mon père me dépose au village de Mostuéjols où se situe le départ. Les premières navettes arrivent et le départ est donné à 6h55 sur la musique d'Era.

Il fait un peu froid seulement 5° mais je me réchauffe rapidement. Première plante pour le peloton de tête à la sortie du village et nous revenons sur nos pas pour rattraper le raidillon (pas de commissaire à cet endroit) et de nuit il faut être vigilant sinon on loupe facilement la rubalise. Je me retrouve à ce moment là avec la première fille qui râle de s'être trompée ! Pas moi : au moins ça me réchauffe....

Le peloton s'étire et 3 km plus loin j'ai l'impression d'être seule sur les sentiers, il y a bien des lumières au loin mais elles semblent revenir vers moi : un groupe de 4 revient et on s'interroge sur notre balisage. Est ce celui de l'endurance trail ou le nôtre ? 2ème plante , en fait, là on a fait un beau détour ce n'était pas notre parcours, demi-tour et nous retrouvons une

20 aine de trailers qui on fait la même erreur. Ca commence fort : la petite boucle au final nous rallonge de 5km !!!

Du coup, là on se retrouve dans les derniers, mais le lever du soleil me fait oublier l'incident.

Les paysages sont magnifiques, le parcours technique et on doit vraiment regarder où on met les pieds. Les km défilent , je ne vois pas le temps passer tellement c'est beau et varié. Tout se passe super bien, je prends des photos aux différents points de vue et recharge mes gourdes sur chaque ravito (4 au total) d'ailleurs très copieux . Au bout de 6h de course je me sens vraiment bien et ne suis plus du tout gênée par les trailers qui n'allaient pas au même rythme, je pense être dans mon allure . Les premiers du grand parcours me doublent : ils n'ont pas l'air de souffrir et pourtant ils sont partis depuis 4h du matin.

Je continue à doubler surtout dans les parties techniques et les faux plats où je me force à courir même si ça marche devant moi. Toujours pas de signe de fatigue ou de douleur musculaire, le bonheur ! Je profite vraiment de ma course.

La vraie difficulté c'est la côte de Massebiau-le Cade avant le dernier ravito 2km800 avec 461 m de dénivelé + et des passages à 20% . C'est une belle ascension avec des trailers assis sur le bord qui récupèrent comme ils peuvent. Ca se monte mais le cœur aussi !!! Contentée d'arrivée en haut et de prendre un verre de coca dans une ambiance folklorique animée par un accordéoniste.

Je discute au ravito avec une dame V3 de Millau qui m'explique la technicité de la dernière descente (je confirme)

Elle m'avait prévenue, je me crispe dans la descente j'appréhende l'entorse de ma cheville et je préfère marcher. Je laisse passer une fille et des spécialistes de la descente. Dernière montée pour nous faire passer dans une grotte et bientôt l'arrivée. Mon portable sonne : ça c'est ma mère qui s'inquiète ! Dès que j'ai pu, j'ai recommencé à courir et j'ai accéléré jusqu'à l'arrivée même dans les marches. J'aperçois mes parents et je suis émue de les voir et de finir autrement qu'à 4 pattes devant eux. Mon père me prend dans ses bras par dessus les barrières séquence émotion....

Fière de l'avoir fini sans bobo et sans douleur. J'avais vraiment peur de ne pas y arriver . J'avais déjà couru 2 grands trails mais c'était la première fois que je le faisais sans plan d'entraînement et en favorisant le VTT plutôt que la course à pied. Par contre , le mental était là et ça je crois que c'est le plus important pour ce genre d'épreuve.

Au final , je mets 10h18 pour 68 km au lieu de 63 km avec un dénivelé de 2800 m.

.Au scratch 135 sur 323, 6ème V1 et 13ème fille.

Pendant une semaine , j'ai eu la tête dans les cévennes.....

Beau trail, et super organisation pour cette 20ème édition, à conseiller à ceux qui ne l'ont pas encore fait

Merci à mes parents pour m'avoir encouragée et accompagnée. Merci à mes enfants pour m'avoir téléphoné pendant la course. Et merci à tous ceux du TNA pour leurs messages d'encouragements avant la course ça m'a fait super plaisir.

Sinon, pour l'avoir testé pour vous mesdames : on peut faire un trail sans brassière de sport !!!! lol

La cascadeuse