

## Compte rendu

Tout débute le 9 Décembre 2017 , après les foulées Helyce nous sommes tous réunis au Tiki Hut bar situé sur le port de notre belle ville nazairienne avec tout le groupe de copains de la course à pied du club. je suis content je viens de réaliser une belle performance , une belle 10eme place avec un record perso sur 10km en 34:17. Ce soir là il y a évidemment Clément qui lui n'a pas couru ce soir car il revenait le weekend d'avant d'une épreuve assez spéciale la SaintéLyon dont il a été finisher . A ce moment je ne connais encore pas du tout cette course un trail nocturne reliant la ville de Saint-Etienne à celle de Lyon en passant par les crêtes des monts du Lyonnais soit 72bornes et le tout dans des conditions souvent dantesques... bref un truc de malade. Sur le moment c'est intéressant mais je n'y prête guère plus attention que ça. C'est seulement des mois plus tard que j'apprends que Clément va retenter sa chance cette année , je décide donc de me lancer dans ce défi fou et donc d'en faire le grand objectif de cette année 2018. Ça tombe très bien, cette année c'est une édition spéciale, le traceur officiel du parcours étant malade et sachant qu'il allait tracer le parcours de sa dernière saintélyon nous a concoctés avant de nous quitter un parcours de 81km avec 2100m de dénivelé positif contre 1900 les autres années !!! Lorsque j'ai su tout ça, deux pensées me viennent à l'esprit : la joie de me dire que je vais participer à une épreuve encore plus valorisante et la peur de faire l'édition qui sera trop dure!! Bref inscription faite et de toute manière c'est aussi la seule édition où il y aura une médaille de finisher donc une raison de plus !!! Dans mon sillage j'emmène mon camarade de marathon de l'an passée Antoine qui se laisse également tenté par l'aventure mais qui au final blessé quelques semaines durant la prépa renoncera :/ . J'espère que tu la feras un jour pour souffrir autant que j'ai souffert xD .

Arrivée à Lyon veille de course , nous allons retirer nos dossards avec Clément et Léa, sa copine, a la Halle Tony Garnier c'est grand et j'aperçois tout à coup cette immense arche d'arrivée qui scintille avec d'énormes gradins derrière !! Magnifique je me dis que je passerai en dessous deux jours plus tard enfin je l'espère... Une fois avoir traversé tous les stand d'expo du salon , nous arrivons devant un énorme décor de la course avec de toutes petites inscriptions blanches qui recouvrent toute l'affiche. Ce sont les noms d'absolument tous les participants tel un mémorial : Impressionnant !!! Tout le monde cherche évidemment son nom et fait la petite photo souvenir, j'en fait de même. Dossard récupéré , obligation de faire la petite photo devant l'arche avec le dossard mais également devant le profil de la course pour montrer les difficultés que l'on va rencontrer. Désormais j'ai tout , il n'y a plus qu'à revenir demain soir.

Samedi jour de course , Clément m'avait bien conseillé avant de partir de faire absolument une petite sieste l'après-midi , ça aidera à tenir toute la nuit . Je suis donc son conseil, je ne suis pas fatigué mais je me pose un peu après manger et j'arrive tout de même à fermer l'œil quelques temps. A ce moment là sur mon lit je commence quand même à psychoter un peu comme dirait Alexandra, la copine de club ;) Je pense aux différents moments où ça va être un calvaire, où je vais vraiment regretter d'être venu et de m'être embarqué là-dedans xD .

Arrivée l'heure, je file à la Halle rejoindre Clem et hop nous sautons dans la navette qui nous déposera jusqu'à Saint Etienne pour le départ, ensuite eh bien je rentrerai à Lyon a pied xD . A 13euros la navette pour 45minutes de route jusqu'à St Etienne ils auraient bien pu faire également le retour lol. Nous arrivons au parc des expo où le départ sera donné , nous somme super tôt il est 18H30 pour un départ à 23h30 mais il y a déjà énormément de monde dans les 2 grand hall mis a disposition pour se poser , préparer ses affaires , manger, dormir etc . Nous posons nos affaires et allons récupérer notre repas à la pasta party , une

bonne grosse barquette de patate, du fromage, une banane : ça fait du bien !! De plus en plus de monde arrive dans le hall jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune place par terre, tout le monde est couché les uns à côté des autres, nous attendons l'heure fatidique vraiment un moment sympa!! Il est presque 22h30, il est temps d'aller sur la ligne. Le départ se fait en 5 vagues de 1500 personnes, décalé de 15 minutes chacune mais il n'y a pas de sas : Premiers arrivés, premiers à partir ! La bataille commence déjà à cet instant. Nous sommes 1h10 avant le départ et il y a déjà quasi les 1500 personnes placées, nous serons donc soit en fin de 1ère vague ou en début de 2ème c'est très bien comme ça. Clem m'avait dit qu'il fallait être à peu près ici sinon c'était trop la galère après avec le monde dans les chemins. A 1h10 du départ je pense que ça va être très très long.. surtout que nous sommes tous collés comme des sardines... à ma grande surprise ce ne fut pas le cas, l'ambiance était géniale. Nous pouvions apercevoir, au loin devant nous et au dessus de toutes ces têtes, la magnifique arche de départ, elle aussi toute illuminée et avec la musique électro nous avons l'impression d'être en boîte de nuit !! Pourtant nous étions sur le point de passer la nuit d'une toute autre manière. Seul point négatif à ce moment-là, les gouttes de pluie qui commencent à faire leur apparition... j'espère que ça ne va pas tomber des cordes maintenant parce que sinon on n'est pas rendus.... A peine placé et serré contre tout le monde qu'il faut déjà sortir et enfile le K-Way du sac, la galère lol Au final ce ne sera que quelques gouttes ouf !! . Sur la ligne tout le monde fait des selfies, continue d'envoyer des messages à leurs amis, leur famille bref un truc que je n'avais jamais connu jusqu'à présent, c'est quand même le départ d'une course merde !! mdr mais forcément ça n'a rien à voir avec les courses courtes et nous avons tous notre portable dans notre sac pendant la course. Un peu avant l'heure fatidique j'entends tout à coup Clem me parler brusquement " AVANCE-TOI !". En effet, les organisateurs étaient en train d'installer la rubalise qui allait séparer la 1ère de la 2ème vague et gros coup de chance la rubalise me passe juste derrière les fesses xD, nous partons donc derniers de la 1ère vague, c'est encore mieux ! Nous avons de la place derrière nous pour bouger.

23h30 claping, allumage des frontales et compagnie : la magie peut commencer c'est parti !!!

Nous partons ensemble très prudemment, on s'arrête même quasiment direct afin de satisfaire un besoin naturel, eh oui nous avons attendu plus d'une heure sur la ligne donc l'envie était pressante mdr Cette année la température est très douce et dès le départ j'ai super chaud. Je m'arrête vite fait pour remettre le K-Way dans le sac et je repars. Il y a plein de photographes au départ, tout le monde fait des conneries, est joyeux devant l'objectif, tout ça ne durera évidemment pas bien longtemps. Nous sommes même pas encore arrivés dans les chemins que la pluie se remet à tomber et là ce n'est plus quelques gouttes, rebelote je décide donc de remettre le K-Way.. Pendant ce temps-là, Clem file, je vais mettre un petit peu de temps à le retrouver en haussant un poil le rythme mais vraiment sans m'employer. Nous parcourons à peu près les 15 premiers km ensemble, puis je finis par lâcher Clem dans les montées, non pas car il ne peut pas me suivre mais parce qu'il décide de gérer différemment que moi. Me voici donc seul face à moi-même désormais.. Les premières pentes sévères commencent à se dresser sous nos pieds, je finis par lever la tête et me retourner : Ouaaaaa !!! Magnifique ! Le fameux serpent de lumière, ce ballet de frontales qui avance et qui se distingue sur des kilomètres dans les lacets, un véritable spectacle !! Je décide d'immortaliser l'instant et de prendre une photo, bon ça ne rend pas super, j'aurais sûrement dû prendre une vidéo!! Tant pis... . Nous ne sommes qu'en tout début de course mais tout le monde marche dans les forts pourcentages, il ne faut pas se griller il y a 81km !!!

19ème kilomètre, j'aperçois une ville. J'arrive en effet à Saint-Christo en jarez au premier point intermédiaire et de ravito, un grand barnum dressé pour l'occasion, je prends bien le soin de me ravitailler en salé car je n'ai sur moi que du sucré et on m'a conseillé de varier entre les deux donc je saute sur le gruyère, les TUC mais également quelques carrés de chocolat et bananes, je remplis également ma flasque d'eau qui était

déjà presque vide. Mon autre flasque, mélangée au produit énergétique menthe agrume, peut quant à elle tenir le coup jusqu'au prochain ravito. je ne m'éternise pas du tout ici car tout va très bien pour le moment : Je repars.

Sur les chemins il y a toujours énormément de monde, je ne suis jamais seul et avec cette pluie qui ne s'arrête pas , c'est une véritable marre à cochon ce sera le cas du début à la fin , ajouté a cela le passage de ces milliers de traileurs... Je vous laisse imaginer l'état. C'est là qu'est aussi l'importance d'être parti dans les premiers , les pauvres qui sont partis en 5eme vague ont dû avoir un terrain encore bien pire que pour nous. Pour l'instant, tout se passe bien pour moi je marche quand ça monte et je prends soin de bien relancer en courant quand ça redevient plat mais je sais que ça ne va pas durer bien longtemps.

En effet, on approche du 30eme km et une fois de plus en course a pied on sait très bien que cette barrière kilométrique est compliquée. Bon là, je suis sur un trail , c'est quand même bien différents du mur des 30km en marathon où l'on explose complètement. Là ça n'a pas du tout un effet aussi dévastateur mais tout de même, les jambes commencent à se faire légèrement lourdes, j'entends d'ailleurs autour de moi d'autres personnes s'en plaindre, ça va : c'est normal je ne suis pas seul !! xD.

Au 32eme km une nouvelle ville en approche c'est Sainte-Catherine 2e point de ravito , j'arrive et là je suis stupéfait de voir ce ravitaillement , une véritable honte. Les bénévoles sont à l'abri sous les tentes et les tables pour nous servir arrivent pile au bout des tentes autrement dit pas moyen de s'abriter et je peux vous dire qu'à ce moment ce sont vraiment des cordes qui tombent. Il y a seulement de l'espace pour une rangée de bonhomme pour s'abriter donc forcément tout le monde reste à sa place et empêche tous les autres de venir se ravitailler, il faut donc jouer des coudes bref vraiment pas terrible ce coup-là. Cette fois, ma flasque énergétique est presque vide je sors donc de mon sac un nouveau sachet et refais le plein . Je vois à cet instant toutes les navettes qui ramènent sur Lyon ceux qui jettent l'éponge.. non merci ce n'est pas pour moi !! Je repars. Je n'ai pas arrêté d'entendre que les choses sérieuses commencent vraiment ici, à Ste Catherine car le plus fort du dénivelé allait intervenir et ajouté à ça le début des organismes entamé ça ne va donc pas être une partie de plaisir sur les prochains km.

En effet, c'est un peu plus loin que les ennuis vont commencer. Non pas a cause des jambes, bon elles sont un peu lourdes c'est vrai mais ça va encore. C'est à cause d'une tout autre raison , tout mon ravitaillement sucré que je transporte a fini par me dégoûter , je ne peux plus rien avaler et j'ai comme une envie de vomir . Ce n'est pas une énorme envie mais tout de même c'est gênant , j'essaie de ne pas y penser et de ne plus rien avaler pour le moment pour voir si ça fini par passer. A ce point du parcours, apres avoir effectuer la descente du bois d'arfeuille, j'approche de la fameuse montée du rampeau , une côte dont j'ai beaucoup entendu parler et que j'avais repérer sur le profil par sa pente vertigineuse, on nous annonçait 750m de montée a 20% !!! eh bien je peux vous dire que lorsqu'on a planté le nez dedans j'ai tout de suite compris que c'était bien celle-là. Un véritable mur au milieu des arbres !! Nous sommes tous arrêtés les uns à côté des autres comme collés à la gadoue qui jonchait le sol , certains s'aident même des troncs d'arbre pour escalader un peu plus facilement la pente. En haut ça fait du bruit, il y a pas mal de spectateurs qui font du boucan certains même avec des cloches ou autres , ça me fait penser au tour de France. Une fois arrivé à leur hauteur, on croit que c'est terminé mais non toujours pas, ces bougres de spectateurs ne s'étaient pas placés au sommet de la côte... il faut continuer.. 750 mètres ce n'est pourtant pas long mais lorsque c'est un mur de la sorte je peux vous dire que c'était interminable. Ca y est nous sommes en haut a Saint andré la cote. La difficulté passée j'ai de plus en plus de mal à relancer sur les plats, j'hésite pendant nombre de kilomètres à m'arrêter sur le bord

du chemin pour essayer de me faire vomir mais au final : Non, je continue. Je commence tout de même à prendre peur et à me poser pas mal de questions, j'ai arrêté de m'alimenter depuis un petit moment pour ne pas être gêné, mais du coup, j'ai peur de tomber en hypoglycémie ! Heureusement cela finit par passer , ça devenait vraiment pénible et flippant pour la suite de ma progression. Nous en sommes au 40ème km à ce moment précis et je vais bientôt atteindre le signal de Saint André la cote le point culminant de la Saintélyon à 934m d'altitude et 2ème point culminant des monts du lyonnais juste derrière le crot malherbe , il y a de fortes rafales de vent très froides en haut, c'est exécrable et la pluie continue de plus belle . Forte heureusement avec mes 4 couches: seconde peau, petit pull plus ample, veste Gore Tex et le K-way je ne risque absolument rien et ne ressens aucun froid. J'ai tout de même pris le soin d'enfiler mon bonnet , je n'ai pas spécialement froid à la tête mais je me dis que je vais perdre beaucoup d'énergie à lutter contre le vent frais et la pluie, autant garder la tête protégée bien au chaud. Je continue ma progression , nous sommes des milliers les uns à côté des autres mais un sentiment de solitude profond se fait ressentir, c'est un silence de mort il n'y a pas un bruit , personne ne parle concentrer et occuper par leur effort. Ce sentiment est d'autant plus accentué par la nuit qui donne ce côté encore plus terrifiant à cette épreuve. En levant la tête, je peux apercevoir les villes illuminées partout au loin en contrebas c'est magnifique , j'ai envie de m'arrêter prendre des photos mais c'est tellement pénible d'enlever le sac, prendre le téléphone etc que j'abandonne l'idée et puis je ne sais pas ce n'est pas naturel pour moi plus habitué des courses courtes de m'arrêter en plein effort pour faire du tourisme xD j'ai l'impression de perdre des places et du temps c'est con car j'ai toute la nuit mais bon lol. Une fois en haut il faut forcément redescendre , c'est une énorme descente dans laquelle je m'engage la descente du bois des marches , cette descente est terriblement longue et terriblement accidentée , des pierres et des rochers de partout , il faut vraiment faire gaffe à où l'on met les pieds , je suis d'autant plus prudent car je me suis fait ma toute première entorse de la cheville cette saison sur le triathlon d'Angers en juillet donc forcément on y repense et il est hors de question de ne pas finir à cause d'une connerie de la sorte. Je peux apercevoir devant moi pas mal de concurrents faire quelques cabrioles et aller goûter le sol sans dégâts. Les jambes déjà meurtries par l'effort réalisé souffrent terriblement pour retenir tout le poids de mon corps mais je finis par arriver sans encombre au 3ème point de ravito au camp-Saint Genou au 46ème kilomètre.

Arrivé sur place, je constate une fois de plus un ravitaillement sans abris , vraiment pas top encore une fois... Je refais le plein en eau et je me tâte à appeler Clem pour savoir comment il se porte , je n'ai même pas le temps d'ouvrir mon sac que je le vois se porter à ma hauteur , quel hasard !! Cela faisait 30 bornes que nous faisions cavalier seul vraiment très proche l'un de l'autre. Se retrouver était vraiment une très bonne chose pour lui et pour moi car il venait un peu plus tôt de m'envoyer un message me demandant si je pouvais l'attendre au ravito car il n'avait plus de pile pour sa frontale et pour ma part j'avais cruellement besoin de salé et nous étions malheureusement à un ravito en liquide uniquement. Pour le coup, chacun a pu aider l'autre et nous décidions de repartir ensemble. Le fait de le retrouver fit énormément de bien au moral, pouvoir reparler un petit peu et reprendre un rythme un peu plus important. Je constate que, comme au Raidlight Vendée trail à St Jean de Monts, trail de 45 bornes placé dans la préparation, je me refais la cerise à peu près lors du même kilométrage c'est plutôt bon signe. Tout à coup ma montre vibre je regarde et je m'aperçois que je n'ai plus de batterie bon tant pis il va falloir faire sans . De toute manière pour ce qui est de l'allure, il y a bien longtemps que je ne suis plus maître de la situation et que je progresse au feeling xD Pour ce qui est du kilométrage j'ai étudié le roadbook comme on dit à la perfection avant la course donc je sais exactement où l'on en est lorsque l'on atteint tel ou tel ravito et je me sers également de quelques infos entendues à droite à gauche par mes concurrents et compagnons de course.

Vers le 50e, tout va de nouveau très mal. Je commence à ressentir une belle douleur sur le côté de la rotule gauche , à chaque foulée je la sens et surtout dans les descentes... Je commence donc à avoir un peu de mal à suivre Clément à certains endroits surtout que lui a l'air d'être très en jambe à ce moment précis. Je lui dis de filer mais il est déterminé à rester avec moi pourtant je finis par le voir prendre du champ , il a peut-être changé d'avis après tout bref il a de toute manière bien fait je ne vais pas lui faire perdre encore plus de temps comme ça... Je

vois ce panneau qui m'indique arrivée à 30km et je souffre mais j'avance. Ça risque d'être long. A travers les bois, on peut distinguer la clarté sortir du ciel et j'entends une personne à côté qui, voyant également le phénomène m'apprend qu'il est 8h ou 8H30 je ne sais plus trop. Ça y est le jour se lève ! Je suis stupéfait de l'allure à laquelle ça s'est levé , nous sommes passés d'un petit voile de clarté sur notre gauche à un ciel tout blanc en quelques secondes. Je suis un peu déçu car le jour se lève alors que nous commençons à sortir de la montagne , je n'aurai donc pas pu profiter des monts du lyonnais... Bon je peux tout de même admirer pas mal de monts au loin, c'est quand même beau !! En revanche il semblerait que la pluie ait décidé de nous laisser tranquille , eh bien il était temps ! Cela fait plus de 8h que nous recevons de la flotte sur le coin du nez . Je file vers l'avant dernier ravito qui se trouve au 61eme km à Soucieux en Jarrest. Jamais depuis le début de la course, j'ai trouvé un ravito aussi loin. C'était la plus grande distance entre deux avec 15km d'intervalles, mise à part le premier mais étant frais à ce moment, les répercussions n'étaient pas les mêmes. Il faut dire que je suis extrêmement mal à ce moment, la rotule me fait toujours souffrir et je me fais doubler doubler toujours et encore.. Bref démoralisant.

Km 61 : J'arrive enfin à ce ravito de Soucieux en Jarrest, ce fut une éternité pour y parvenir. A ce moment je suis au bout de ma vie ! Je suis très mal et il me reste encore 20km, je me demande honnêtement comment je vais pouvoir les faire dans un état pareil, ça fait vraiment peur ! Je me souviens avoir eu cette pensée me disant que c'était l'équivalent d'un semi marathon qu'il me restait à parcourir : L'HORREUR lol . Allez pas de panique, je reprends mon souffle , me remets de mes émotions et je me pose un petit peu, cette fois le lieu de ravito est nickel , nous sommes dans un gymnase à l'abri et des bancs sont même à disposition des athlètes. J'en profite pour bien prendre mon temps et me changer. J'enfile mes 2 premières couches de rechange qui étaient plus imbibées de ma transpiration que par la pluie. Ça fait du bien au moral, je pioche un peu partout dans le salé. J'aperçois pour la première fois de la course des clémentines. J'hésite à en prendre par peur d'être gêné par l'acidité. Tout compte fait, qu'est ce que je risque à cette allure? Pas grand-chose ! Je prends donc quelques quartiers et à cet instant j'ai cru redécouvrir ce fruit. Ça me semble délicieux, frais en bouche. J'en redemanderais volontiers mais il est grand temps de repartir.

C'est désormais la dernière ligne droite qui m'attend : Courage !! Comme par magie ce ravitaillement m'a fait un bien fou. Moi qui étais en perdition totale, je commence à reprendre un bon petit rythme et ne m'arrête quasiment plus pour marcher. J'ai pourtant 2 gros bâtons à la place des jambes mais je sens la détermination d'en finir m'envahir. Il faut dire également que nous retrouvons sur ces 20 derniers km un profil beaucoup plus roulant : terminer les cols et côtes dans les chemins montagneux. Comme quoi les choses changent à tout instant sur une course de la sorte et il faut toujours y croire.

Le prochain ravito est au 70eme km et je fais une superbe portion sur ces 9km. J'arrive donc sans trop de mal à Chaponost pour le dernier point intermédiaire, je commence à me dire que Clément doit être sacrément loin vu la forme qu'il affichait.

C'est encore dans un gymnase que ça se passe et après avoir refait le plein en eau et en solide , alors que je m'apprête à prendre la sortie , qui vois-je assis tranquillement à l'autre bout de la salle ? Clément !! Alors là, je ne pensais vraiment pas le voir. Sur le coup, lui aussi est surpris de me voir. Il me raconte qu'il pensait que j'étais devant, il n'avait même pas fait attention que j'étais largué derrière lorsqu'il est parti 20km plus tôt. Il s'en excuse presque.

Ce coup-ci, c'est moi qui l'avait suivi de très près pendant de nombreux kilomètres et lui aussi avait dû avoir ses propres coups de mou à des moments bien différents des miens . Nous décidons donc de repartir et de rallier l'arrivée ensemble cette fois-ci.

Ces 11 derniers kms vont être long mais je commence de plus en plus à me sentir habité par la hargne d'en finir et d'aller chercher cette médaille. Tout le long de cette portion, je me fais tirer par Clément qui est, il faut le dire, un peu mieux que moi et qui pourrait partir devant. Je ne manque pas d'ailleurs de lui dire une ou deux fois mais il refuse. Tout le long, il sera là à quelques cinquantaines de mètres devant moi, à me donner la rage de courir toujours et encore. Sur ces moments, j'en apprend énormément sur moi et sur la capacité de l'être humain à se surpasser. Je me rends compte que je suis capable de continuer à galoper avec 70 bornes dans la gueule !! C'est génial!! Seul bémol : les descentes. En cette fin de course, elles sont vraiment horribles , j'ai un mal de chien indescriptible dans les pattes dès que nous devons descendre et que je dois faire un effort pour me retenir sur les cuissots.

C'est un paradoxe mais je suis content lorsque ça monte, les dernières grosses pentes me permettent de me soulager en marchant contrairement à ces satanées descentes.

Nous commençons à apercevoir Lyon. La fin est proche. L'environnement autour de nous devient très urbain : c'est ça le charme de cette Saintélyon. En l'espace de 81km, on passe de la nuit au jour, de la pleine nature, à la pleine ville bref on passe par tous les états. On en prend plein les yeux!!

Le juge de paix survient juste avant les 5 derniers km avec la montée des aqueducs dans Lyon, une grande route large qui n'en finit pas de monter sur un pourcentage effrayant. Nous mettons pas mal de temps à arriver en haut. Là intervient ce fameux panneau arrivée à 5km. Je suis dépité, je pensais qu'il restait beaucoup moins lol. Les 5km les plus longs de ma vie je pense.

A 3km de l'arrivée j'ai quelques moments d'euphorie, des moments où je ne sens même plus la douleur dans les jambes tellement je sens l'arche d'arrivée me tendre la main. Je sprint même un petit peu mdr. A 2km nous y sommes, la grande vue sur le Rhône s'offre à nous, avec ce grand pont que nous allons traverser pour rejoindre la halle Tony Garnier mais également ce fameux musée des confluence, son bâtiment imposant et original.

Une fois le pont franchi, de nombreux spectateurs sont là. Ils sont de plus en plus nombreux au fur et à mesure que l'on se rapproche de la Halle. Ça fait chaud au cœur. De nombreux photographes sont également là. Tout le monde retrouve le sourire et à gesticuler devant les objectifs comme lors du départ. Avec Clem, nous pénétrons dans la halle Tony Garnier, les bras sur les épaules de l'autre. « Elle est là... Elle est là!! » me dit Clément. Il me parle de l'arche d'arrivée que je vois se dresser sur ma gauche avec des gradins plein à craquer derrière.

Ça y est ! Magnifique ! Nous franchissons ensemble cette ligne. Je l'ai fait ! Nous l'avons fait !!

Quel beau moment de partage ! Dans le sas derrière, on nous enfile notre belle médaille autour du coup. J'adore, elle est amplement méritée. On pose également devant le décor de Finisher avec notre médaille et notre tee shirt : Quelle fierté !!

Je ne tarde quand même pas à m'écrouler par terre, j'en ai bien le droit maintenant xD

Je n'arrive même pas à me relever tellement j'ai mal... mais ça valait vraiment le coup.

Sur le coup je me dis que jamais je ne referais cette course. Cependant, seulement 3 jours post course, je ressens déjà l'envie de re-signer pour une prochaine mdr.

Grand bravo et grand merci à Clem qui réalise une superbe performance comparée à son édition de l'année passée, comme quoi le travail paye. Ce qui m'a permis d'encore plus me surpasser pendant cette épreuve et également pour tous ses conseils de traileur aguerri pendant la prépa. Finisher en 12:00:08. Le temps n'est vraiment pas sensationnel mais le but était surtout de finir et pour une première expérience, je me dis que c'est déjà pas mal. Je trouve également beaucoup de satisfaction dans le fait que je ne me suis jamais arrêté sur le bord de la route ou du chemin mis à part les ravitos et les montées ce qui est bien normal. J'ai toujours été dans la volonté et l'esprit de progresser coûte que coûte sur le parcours.

Maintenant, place à la récupération pour de nouvelles aventures !!!