

Mardi 21 février 20h00 :

Nous voilà, Sabine et moi, au cœur de l'Archipel Espagnole des Canaries : huit pastilles de terres sous les alizés. Nous sommes à l'extrême Sud de l'une d'elle : la toute ronde Gran Canaria.

Il y a à peine plus de 4 heures il faisait 6 degrés sur Lille. Il en fait désormais à 20H00, près de 20.

Déjà arrivés à l'aéroport, le spectacle est magnifique, on voit la mer, et au loin, des paysages dignes de l'ouest américain.

Demain, ce sera le tour de mon compagnon de trail, Laurent, d'arriver. Je l'appellerai dès que je peux car il est dans un autre hôtel.

C'est un plaisir de courir avec lui, Laurent c'est une 200ème place à la diagonale des fous, des marathons en 2h48, 10 km en 35'00, le tor de Géants, la Swiss Peak 360 Km,

J'arrête là ... 😊



Mon copain Lolo ...

J'ai donc, connaissant le backlog de mon compagnon de trail, essayé de préparer au mieux mon périple, malgré le froid dominant de ces dernières semaines. Avec des sorties aux terrils parfois sous la pluie, accompagné du froid, du gel parfois



Tout frais avant le départ ...

Moi c'est Vincent, j'ai mis mon prénom pour m'en souvenir à l'arrivée

Je suis serein, car les vacances commencent sous le soleil, la plage, les restaurants. Bientôt commencera, d'ici quelques jours. Un long voyage de 128 km et 7500m d'ascension.



Quatre biotopes à traverser, des falaises déchiquetées, des plaines cultivées, des ravins humides à la végétation luxuriante et des zones désertiques...avant de passer enfin sous l'arche bleue !

La Grande Canaria n'est pas une île mais un continent de par la diversité de ses climats et paysages, malgré sa petitesse. L'année dernière il y avait de la neige au nord et faisait 20 degrés 128 km plus bas C'est pour dire en conséquence la diversité et la beauté des paysages que je vais rencontrer.

Profitons des vacances avant l'heure du départ. Je reste serein car j'ai l'habitude des grands départs depuis la Diagonale des fous et son Maïdo, l'UTMB et sa tête aux vents, l'Échappée Belle Intégrale et ses 147 km de rochers de pierriers, le GRP et son Pic du Midi, l'UT4M, Andorra ultra trail et ses 13500 D+ et sa descente à plus de 30% vers la Margenida, et enfin la non moindre Swiss Peak avec ses 360 km et 24 000 D+.

Chaque course est une remise à zéro, un doute qui s'installe, et une petite voix intérieure qui murmure, en es-tu encore capable de finir cette fois ci ? Et qui cette fois ajoute « t'es pas un peu vieux pour tout ça ? ».

Je ne cesse de me le dire, c'est le dernier ...

22 :00 Départ en bus.

Nous sommes dans le bus qui nous mène au départ. Le calme règne ... Laurent et moi n'avons pas de sac à la base vie. Nous n'avons pas regardé le règlement qui précisait que les sacs devaient être remis au moment du retrait du dossard. Voyons le bon côté des choses, on ne perdra pas de temps aux bases vie 😊, on n'aura pas à récupérer les sacs après la course.

Et puis on en a vu d'autres. Comme diraient certains, il n'y a que 128 km.

23 :00 Las Palmas. Une heure avant le départ

L'ambiance est électrique on se croirait au grand raid de la Réunion !

Les spectacles de rue, la ferveur populaire, le speaker survolté, le grand orchestre posé sur le sable à deux pas d'un océan très agité, tout est là.

Serrés dans nos sas j'observe ce public de 600 coureurs triés sur le volet : la Trans Gran Canaria est une des manches de l'Ultra-World-Tour et ça se voit. Le gratin est sur le départ (Courtney Dauwalter est là !!!!), nous faisons figure d'amateurs. Des amateurs avec toutefois beaucoup d'expérience ...

La barrière horaire me paraît assez serrée, pour la première fois de ma vie, j'ai prévu de la surveiller de très près tout au long du parcours : il faut mettre moins de 30 heures pour faire 130 km (eh oui il y a 130 km et non 128 !!! 😊). Ce qui ferait une BH de 42 heures pour un UTMB !!! Cela dira quelque chose à ceux qui l'ont couru ! 😊

Les musiciens jouent l'hymne de la course, c'est vraiment très émouvant, tout le monde se tait, les rectangles de lumières tendus au bout des bras filment. **Et à Minuit c'est parti !** Un feu d'artifice explose en mer et sur l'arche, c'est totalement fou. ! Un cordon d'aficionados nous harangue à coups de « venga-venga-venga ! ».

Nous partons lentement car le chemin sera long : beaucoup courent sous les 4'30''. Nous nous faisons sans cesse doubler. Du grand n'importe quoi ! ou alors un niveau de fou !!!!! Mais chacun est libre de sa stratégie de course

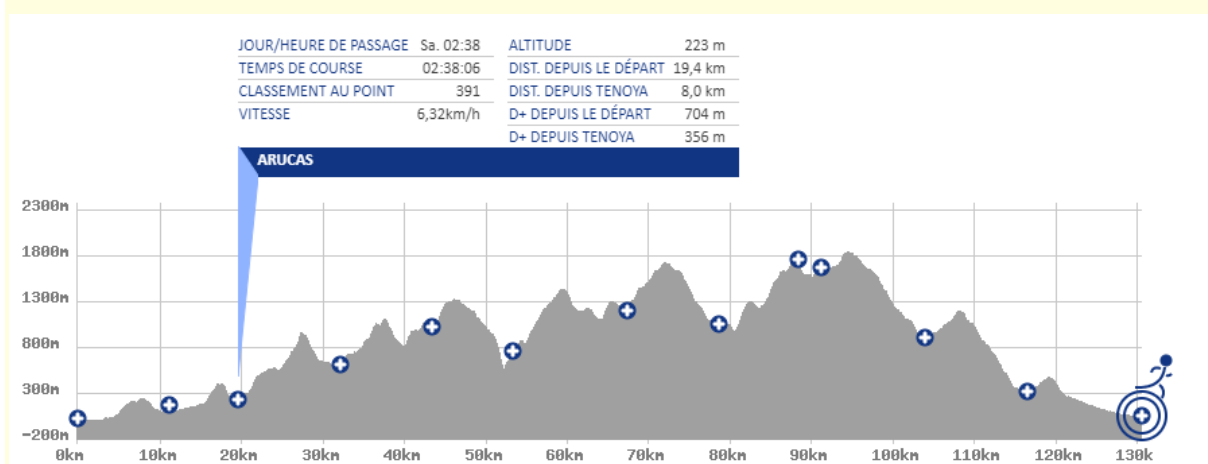
L'ambiance musicale le long des deux premiers kilomètres c'est de la folie.

Mais bientôt, nous nous enfonçons dans les terres et peu à peu le cliquetis des bâtons s'installe, un bruit doux et familier dont j'avais oublié l'existence ces deux dernières années.

Mon rythme est, pour le moment, un peu supérieur à celui de Laurent, parce qu'il a décidé de partir très lentement. Je me retourne souvent pour vérifier s'il est juste derrière. Le temps d'un petit pipi et il revient vers moi. Nous parcourons plusieurs kilomètres ensemble mais son rythme n'est pas le mien et ses points forts ne sont pas les miens : il est très puissant en montée et moi, je déroule en descente. J'adore la caillasse et lui pas vraiment. Je me retrouve à nouveau devant lui, j'essaie donc de temporiser mon rythme mais je ne le vois plus.

Les températures baissent, mais il ne fait pas très froid. Le cordon de balises rouges clignotantes au dos des sacs (c'est obligatoire) s'étire comme un serpent magique au milieu des bourrasques. Tous les indicateurs sont au vert, je me suis raisonné sur mon allure, tout en essayant de me mettre le plus possible à l'abri de la barrière horaire.

ARUCAS (km 17) 2h38 premier ravitaillement. 391ème



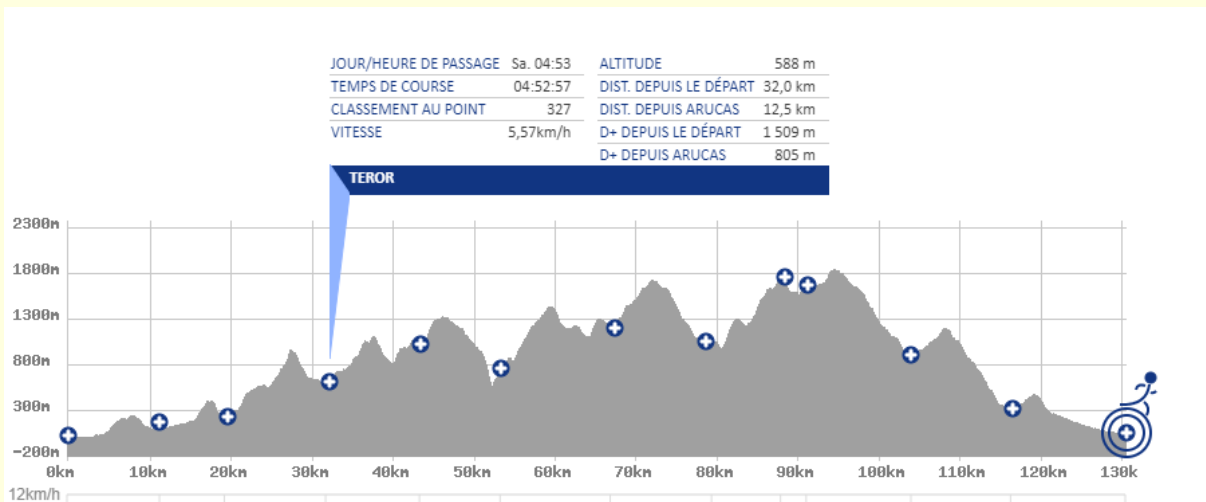
Je me pose 5 minutes au ravitaillement, le temps de jeter mes déchets et prendre ce qu'il faut pour la route. Je ne traîne pas car je n'aime pas les premiers ravitaillements : trop de monde, service impersonnel 😊

Peut-être aurai-je la chance de voir arriver Laurent, mais le chemin est déjà pourvu de cailloux et je vois déjà certains coureurs peiner. Je me dis que cette partie n'est pas la plus sympa pour Laurent je repars donc tranquillement vers le second point de ravitaillement.

Le parcours devient plus difficile, ça bouchonne car certains ont du mal à monter les pentes raides et glissantes. Je suis à l'aise car ce profil de terrain correspond complètement aux terrils. Certains coureurs essoufflés se posent déjà contre un arbre pour se reposer. J'emboîte le pas d'un coureur qui semble assez à l'aise dans ce type de terrain et qui avance sans prendre de pause. Il doit être français, car il est écrit Philippe sur son dossard.

J'arrive donc au ravitaillement suivant.

Teror (km 32) 4h53. 327ème



J'avais prévu de me poser 15 minutes à chaque ravitaillement mais là je n'en éprouve pas le besoin.

Le temps passe vite, ce qui est une bonne chose, je n'ai pas ressenti la distance non plus. Tout va bien, ...et hop, 800m D+ de couru depuis le précédent ravitaillement. Et désormais c'est 950 D+ qu'il faut parcourir jusque Fontanalès pour 11 km. Tout est désormais moins roulant, on entre vraiment dans le dur

J'ai déjà fait plus que la plus grande distance courue des deux dernières années, à savoir le 26 km du mont saint Aubert l'année dernière que j'avais couru en partie avec coach Jerem' « on trottine !! ».

Et pendant ce temps là



Fontanalès (km39) 7h04. 304ème



J'arrive à Fontanalès. Il fait presque déjà clair, mais encore trop tôt pour éteindre sa lampe compte tenu du profil du parcours. En étudiant le parcours, je m'étais dit que la partie sérieuse démarrerait maintenant et que je devais au moins être bien jusqu'à ce point. Mission accomplie.

En effet, un V géant nous attend 1000m de descente humide et 1200 de remontada au programme.

Je double à nouveau et pour la dixième fois le coureur nommé Philippe, l'occasion est trop belle pour ne pas le chambrer. « Accroche-toi, Philippe on y est presque ».

Il semble apprécier la plaisanterie car il accélère et me dis « ah tu es français ? Moi je suis de Marseille. »

« Oui tu es français aussi donc ... » 😊

Nous allons donc parcourir un bout de chemin ensemble. Lui restant toujours 10 mètres devant moi, mais se préoccupant sans cesse de mon état. C'est bien de s'occuper des vieux

Il semble plus alerte que moi car il me parle en descendant.

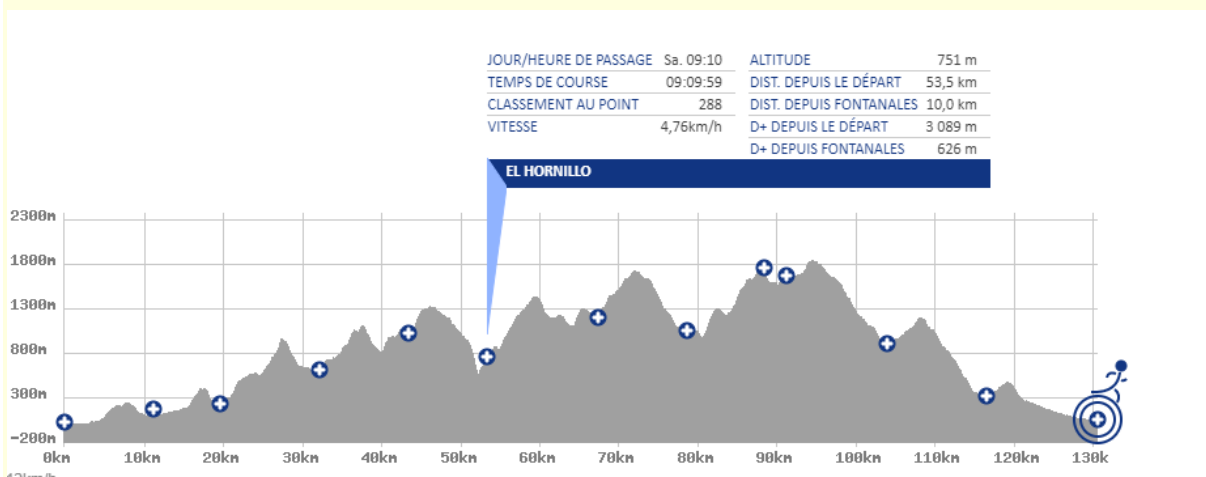
Il me raconte que lors de son dernier trail il avait couru avec un gars du nord qui pour s'entraîner faisait toujours la même montée descente de 100m.

« Quel plaisir peut-on avoir à faire cela ? » me demande-t-il

Je lui réponds « Je n'en sais rien mais on n'a pas le choix » ;

Nous voilà arrivés ensemble au ravitaillement à El Hornillo. Sans nous concerter nous prenons quelques barres au ravitaillement et repartons ensemble poursuivre notre route.

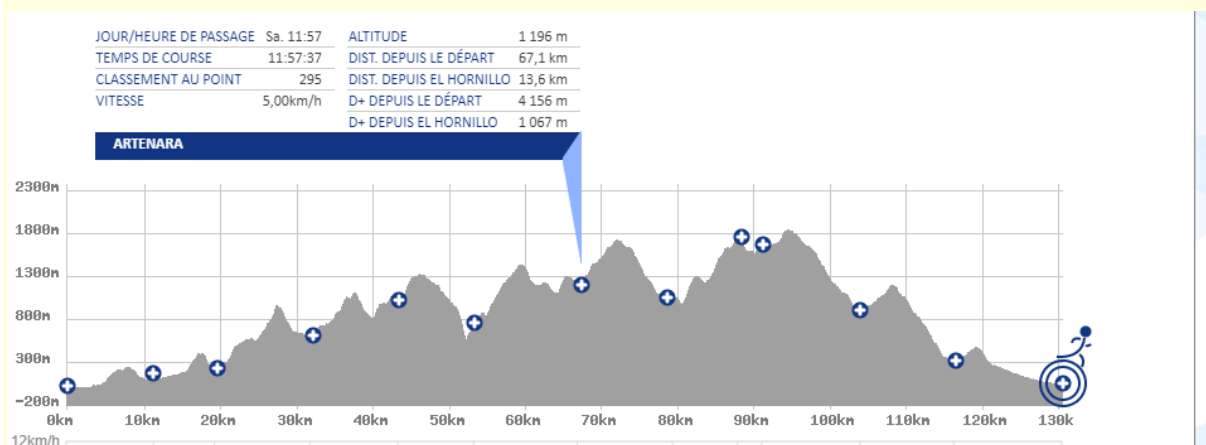
El Hornillo (km53.5) 288ème



C'est la première partie de la montée qui est faite. Nous attaquons la première vrai vrai vrai montée. Le manque d'entraînement en dénivelé et de distance se fait sentir, je ralentis pour ne pas le payer par la suite.

Philippe part devant, je l'encourage à faire sa route. Il a l'air plus frais que moi. Il m'attend tout de même, tel un ange gardien et se mets parfois derrière moi pour ne pas que je me mette en sur-régime. Je savais que le manque de ces deux dernières années se ferait sentir, mais je compte faire jouer l'expérience. J'encourage donc fortement Philippe à partir une nouvelle fois, ce qu'il refusera de faire.

Artenara (km 63) 295ème



Nous arrivons ensemble à Artenara où je compte vraiment me refaire la cerise. Tout est planifié dans ma tête : remplissage du camelback, je vide mes déchets, je mange de la soupe avec du pain, et surtout je change mes chaussettes et je nok mes pieds.

En 20 minutes, tout est fait, je me sens comme neuf. Philippe me propose qu'on reparte ensemble. Eh bien allons-y !!!!

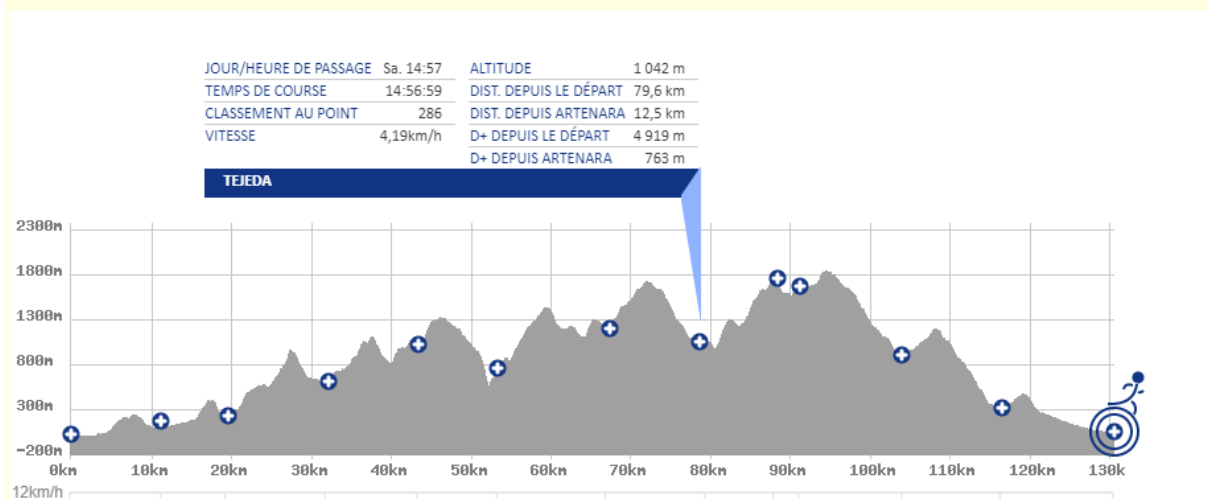
Nouvelle montée juste après le ravitaillement, sur mes conseils cette fois ci Philippe part car il a des bonnes sensations.

Je jette un coup d'œil à ma montre : je ne suis qu'à 2h20 de la barrière horaire. Il ne faut pas que je traîne car il reste encore de nombreuses difficultés. Et les descentes ne sont pas aussi faciles que je croyais, elles sont cassantes, et interminables.... Et je dois parcourir 1000m D- et 800 m D+ pour 12 kilomètres pour arriver à TEJEDA.

Le chemin qui mène à TEJEDA paraît interminable, ça monte, redescende, remonte, redescende. Pourtant le graphe ne montre qu'une montée et une descente, me serai-je trompé de route ?

Je rattrape un coureur Norvégien qui semble à la dérive. Nous discutons un moment, son anglais parfait me fait avoir presque honte de lui répondre... Il m'explique que l'année dernière il avait abandonné au prochain ravitaillement car il neigeait et il y avait des rafales de vent à 55 km/h. Cela fait passer le temps de discuter et cela m'a fait ralentir donc je me sens mieux. Nous arrivons ensemble au ravitaillement de TEJEDA. Après le ravitaillement il faudra s'attaquer la fameuse montée qui mène à GARANON.

Tedjeda (km 79.6)



Arrivé à TEJEDA, je décide de prendre mon temps car je sais ce qui m'attend : on va se retrouver face à la montée Garanon, un mur qui tape dans le dur, des relances c'est interminable 950 de D+ d'une seule traite ...

Mon objectif est de bien me restaurer pour ne pas trop perdre de temps au prochain ravitaillement de Garanon qui à mon sens sera bondé de monde puisque nous rejoignons les coureurs du 84km depuis plusieurs heures.

Je reste donc 45 minutes à me restaurer, puisque j'ai 2h45 d'avance sur la barrière horaire et compte tenu de la difficulté qui m'attend.

Mais quelle difficulté !!!!

Pendant que je me restaure le Norvégien vient me remercier pour notre échange. Cela l'a remis d'aplomb et il repart bien avant moi.

Finalemnt j'aurai choisi la bonne stratégie du repos, car en vérifiant les résultats de retour à l'hôtel, je me suis rendu compte qu'il avait abandonné au prochain ravitaillement de Garanon.

Je repars seul dans la montée vers Garanon. Au pied de la montée quelques coureurs du 84 attendaient et me font passer devant comme pour me faire faire le rythme.

Je leur montre mon dossard, histoire de ne pas pousser mémère dans les orties : c'est pas à un gars du 128 de faire le rythme pour les coureurs du 84.

Ils ont compris, sourient et se rassolent. Cela ne change rien pour moi, je dois y aller de toute façon, donc j'y vais seul ... Finalemnt la montée se passe lentement mais sans douleur, ... je reprends 20 minutes sur la barrière horaire et je rattrape même quelques coureurs du 84 kilomètres.

Comme la nuit commence légèrement à tomber je reste dans leur groupe. Nous arrivons au Roque Nublo, où je ne vois absolument rien compte tenu de la brume qui s'est installée !!!



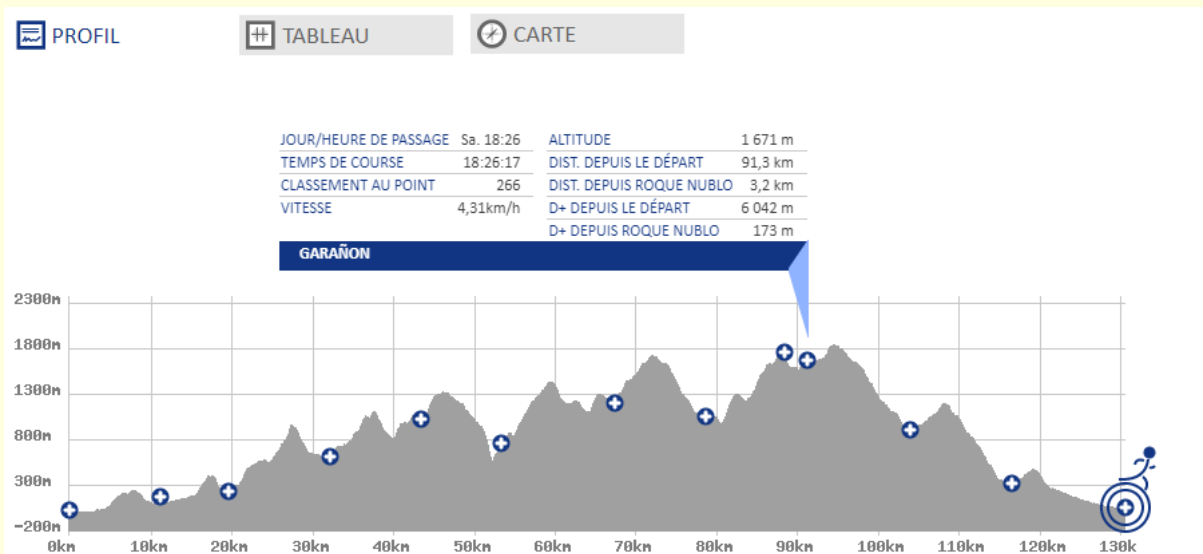
Roque Nublo (photo non contractuelle, là il fait beau !!! 😊)

J'arrive donc à Garanon, fatigué mais pas entamé, avec toutefois un gros doute : étais-je sur le bon chemin ? Il n'y avait plus que des 84 km autour de moi.

Et pendant ce temps là



Garanon (km 91.3)



Au ravitaillement de Garanon, je me sens sale, j'ai envie de changer de T-shirt, de chaussettes. Mais ce n'est pas possible je n'ai pas mis de sac aux bases vie. Je repars donc très rapidement juste après avoir bu de la soupe et mangé quelques pâtes qui cette fois ci ont du mal à passer.

De toute façon il reste environ 600 D+ et 2500 D- pour 37 km. De la descente, c'est mon truc.

Mon genou gauche ne sera pas du même avis ...

La descente entre Garanon et Tunte est un enfer à cause de mon genou. Ah je l'avais oublié celui-là et donc j'ai oublié de le ménager... Impossible de tenir une certaine posture à cause des cailloux,

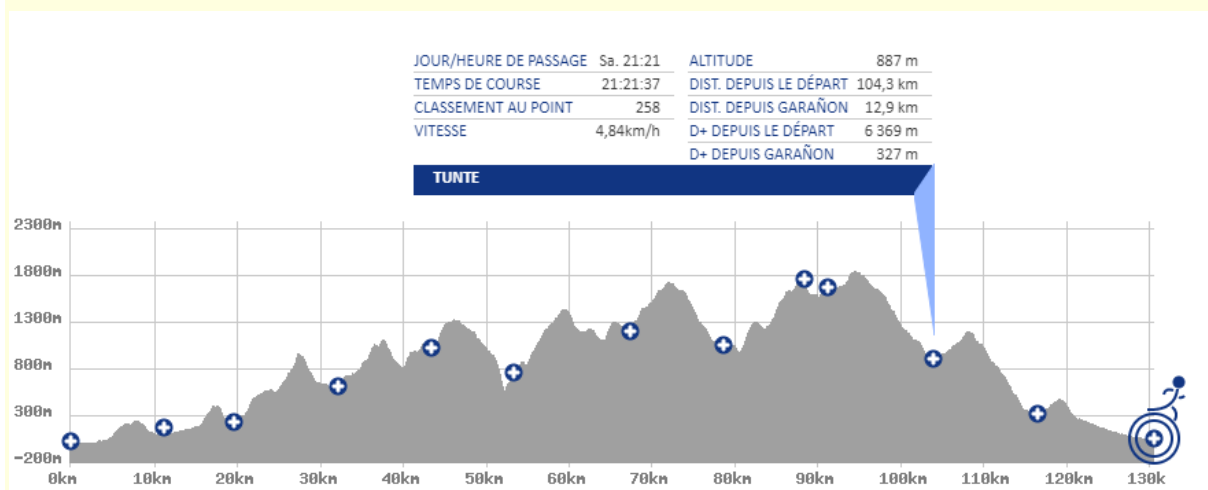
Les 1000m de D- qui mènent au prochain ravitaillement seront les plus longs de ma carrière de coureur. Je suis frustré, moi qui adore les descentes techniques !!!!

Mais surtout, j'espère que le genou va tenir jusqu'au bout, car la prochaine portion est de 800 D-.

Domage, au moment où j'avais le plus besoin de me faire plaisir

C'est donc clopin-clopant que j'arrive au ravitaillement de Tunte ...

Tunte (km 104.3)



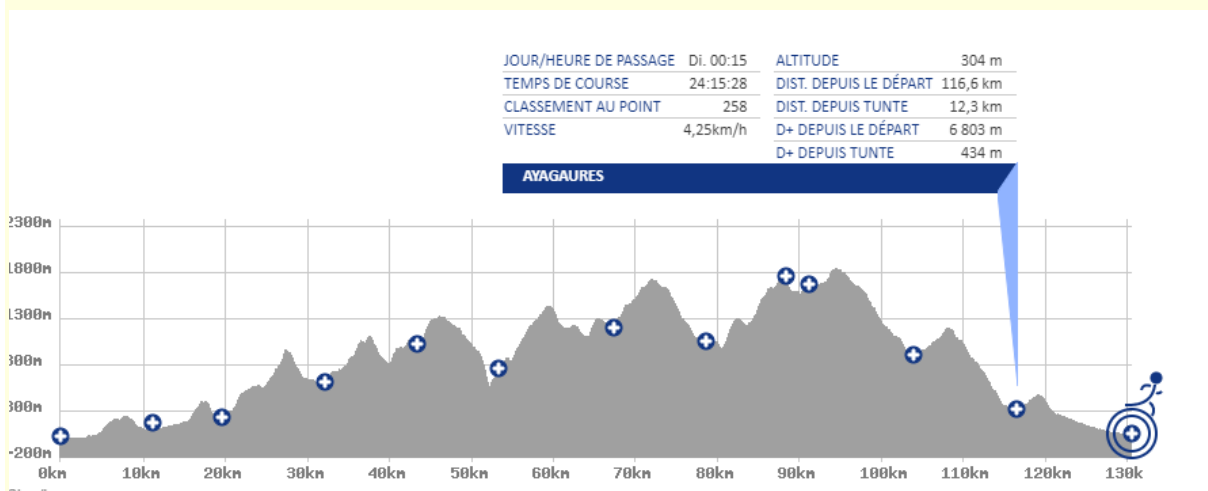
Tunte, c'est l'avant dernier ravitaillement, musique, fiesta au milieu de nulle part ces espagnols ils sont incroyables ! Mais je n'y reste pas, je suis pressé d'en finir et surtout me mettre à l'abri d'un éventuel problème avec mon genou. La seconde descente sera pareille à la première, avec un genou vacillant.

Je peste et prie pour avoir un terrain moins parsemé de cailloux afin de le préserver. Je suis seul sur toute la portion de course, peut être le dernier, peut être non

J'en profite pour me remémorer tous les bons moments de course et me dire qu'il faudra bien que cela s'arrête un jour tout ça Mais je suis tellement bien, là, seul, dans le noir, dehors, à la seule lumière de ma frontale,

J'ai transformé la descente en marche rapide depuis plusieurs kilomètres déjà et pense avoir perdu au moins une heure sur mon timing prévu de 26 heures. Heureusement c'est la fin, et la barrière horaire s'ouvre Le dernier ravitaillement est à portée de vue.

Ayagaures (km 116.6)



Dernier ravitaillement, j'ai donc perdu du temps à cause de mon genou mais il me reste environ 2 heures de marge sur la barrière horaire. Allez paëlla party !!! j'adore ça. J'en mange une alors que je ne l'avais pas prévu. Et un coca ... Le coca du besoin de sucre ... Il y a tant de bonnes choses au ravitaillement !!! Mais il reste encore près de 15 km pour arriver. Je repars donc. Bonne surprise, des galets, ce qui facilite la pose du pied et donc plus facile pour mon genou. Nous voici revenu sur le parcours de la diagonale des fous !!! La fin du parcours se fait sur des kilomètres et des kilomètres de galets !!

Et les 5 derniers kilomètres seront finalement roulants. L'arrivée est proche je rattrape un autre coureur mais ne le double pas par respect. Cela ne sert à rien, après tout, il était devant ... Il passe la ligne d'arrivée, tel un marathonien qui a battu le record du monde....

Chacun son élan d'émotion.

Pour moi, c'est une course de plus, gérée sans douleur autre que le genou, sans cloque aux pieds, où je ne me suis jamais posé la question si j'allais aller au bout. Bizarre sensation.... Cela paraissait presque certain que je finirai...

Mais tout n'est-il pas plus facile et plus évident « après coup ? »

En passant la ligne, je vois Sabine et Michèle (épouse de Laurent)

Et là bonne surprise !!! Laurent n'est pas là. Ce qui prouve qu'il est encore en course.



De toute façon il n'aurait jamais abandonné. Seule la barrière aurait pu avoir raison de lui. Et encore, il était capable de la finir sans dossard si on lui avait retiré....

Ou alors il aurait tellement insisté que les organisateurs l'auraient laissé repartir.



A l'arrivée, un peu fatigué...Comment je m'appelle déjà ?

Carton plein, Laurent arrive sereinement une heure après moi : nous avons à nous deux, un taux de 100% de finisher 😊.

Dans une course qui compte 40% de nonfinishers !!! Ce qui est énorme. Près d'un gars sur deux dans le bus de départ n'a pas fini....

La barrière horaire, qui faisait peur à de nombreux coureurs avant la course a eu raison de beaucoup Je regarde rapidement après la course, quand a fini mon compagnon de quelques ravitaillements Philippe : il a abandonné à Garanon.

Peut-être un problème physique, ou le mental qui joue pour plus de 50% dans ce genre de course.

Content d'avoir fini cette course, très bien organisée, très bien balisée (normal puisqu'elle compte pour une des manches de l'Ultra-World-Tour), une ambiance très sympathique, un gros gros niveau de coureuses (les femmes sont de plus en plus fortes et rattrapent le niveau des hommes !!! Bravo mesdames) et de coureurs (les espagnols sont incroyablement faciles sur les zones techniques et caillouteuses!).

Je la recommande, pour ceux qui rêvent « d'exotisme » 😊 ; il y a d'autres formats (84, 45, 20, 14 ...) ; donc pour tous les goûts

Place à la récup', au soleil, à la plage et ensuite au travail...



Ça c'est pas le travail

Content de n'avoir, comme depuis plusieurs années de course, rien lâché 😊

Merci encore aux copains copines qui ont suivi la course et qui ont encouragé...