



Deuxième participation sur la course des 24h de ce rendez-vous de fin de saison, et seul représentant de nos couleurs, cette année.

La course s'annonçait donc doublement solitaire, puisque je participais en solo sur la distance et sans le confort du soutien des copains du club. Mais bon, il en fallait plus pour m'arrêter...

La météo acceptable bien qu'un peu fraîche la nuit à mon goût comme on pourra le voir plus loin.

Le parcours « durci » par rapport à l'année dernière avec 63m de dénivelé par tour de 2,5km au lieu de 30m l'année dernière, ce qui était déjà bien suffisant! Je suis curieux de savoir quel est l'intérêt pour les organisateurs de cette course d'endurance de martyriser à ce point les coureurs...

Une constante heureusement : l'ambiance et l'organisation tout au long de ces 24h sont toujours aussi fabuleuses, ce qui aide quand même beaucoup à tenir le coup ! Merci aux organisateurs.

J'installe mon stand avec une table de repos-casse-croûte-vestiaire en retrait du parcours et une table avec ma caisse de ravitaillo rapide en bord du parcours, selon mes habitudes prises sur les courses horaires.

Départ donc gentiment le samedi à 16h du camping pour une ronde de 24h : pas de stress, je prends d'emblée mon rythme avec alternance de course et marche (marche dans les raidillons pour ne pas se cramer). 77^{ème} au passage du premier tour, j'ai de la marge de progression !

Trois heures de course, 10 tours, je suis passé sur un tour de la 67^{ème} place à la 60^{ème} ! C'est là que commence à payer la stratégie de la sagesse : à partir de ce moment et pendant 3 heures je remonte entre 3 et 5 places à chaque tour.

20h, c'est l'heure de manger : une petite pose pour avaler quelques nouilles après 4h de course, pour entretenir le stock de carburant.

21h : l'afficheur que je consulte à chaque passage de la ligne est transformé en écran de télé géant pour la retransmission du match de foot Italie-Allemagne. C'est sympa pour les accompagnants, mais ça me perturbe de ne plus suivre mon compteur.

8 heures de course : nouvelle pose nouilles. Il est minuit, les choses sérieuses commencent : la course de nuit. Outre la difficulté de la lecture du parcours avec la lampe frontale (une partie du parcours en sous bois empreinte une allée en schiste boueuse et non éclairée), mon attention est prise à guetter le moment où le métabolisme va se rebeller, en rappelant d'une manière ou d'une autre que sa place n'est pas à faire du sport à cette heure... Pour tromper un peu l'esprit j'ai mis en route le MP3. Je suis 38^{ème}, et je sais qu'au cœur de la nuit mon classement va faire un bon (en profitant de l'arrêt des autres compétiteurs).

Ca y'est, un coup de pompe avec un début de lassitude! Je soigne ça au ravitaillo « 24h solo » avec un double café bien sucré : ça repart!

4h30 du matin, soit 12h30 de course, pose nouille, je cherche dans le ciel les signes avant coureurs du levé du jour : sortir de la nuit fait toujours du bien au moral, d'autant que je suis 19ème. Les oiseaux commencent leur concert, trop heureux aussi d'avoir réchappé à la nuit.

5h30 : je vois ma fille Céline qui a fait 50km juste pour me supporter à cette heure charnière du petit matin, comme l'année dernière. Cette année elle aura au moins la chance de me voir encore courir ! On discute brièvement, je lui recommande d'aller voir la cote sympa, celle qui fait mal à chaque tour... Au tour suivant, en haut de la dite cote, on se dit au revoir, elle rentre se coucher...



14h15 de course, je commence à avoir des problèmes digestifs : il y a un truc qui passe pas.

14h45 de course: le malaise. En passant la ligne je tombe dans un état d'hypothermie, je tremble comme une feuille, je claque des dents. Je me traîne jusqu'à mon stand : défaire les chaussures me semble prendre des heures, j'enfile des collants, un sweat en haut. Je prends un berlingot énergétique et du Coca, me force à manger, puis je repars en marchant... 20 mètres avant de vomir ! Bon, ben ça c'est fait, je continue, je suis 21^{ème}.

Je sors les antennes, je vais puiser de l'énergie mentale dans les encouragements des coureurs, de la bande à Muriel dont le stand est juste en bas de la cote, des bénévoles du poste de ravitaillement des « 24h solo » (merci les bénévoles!), des accompagnateurs, des spectateurs qui arrivent pour la course des 6h.

3 tours de marche, je me refais une santé avec du ravitaillement léger. Pendant ce temps ça cogite : 17h de course et je viens de passer les 105km. Il me reste 7 heures pour atteindre mon objectif de 150km. 45km en 7h. En comptant une moyenne de 25 minutes par tour ça devrait rentrer tout juste, mais il n'y a pas de marge !

J'enlève les épaisseurs de vêtement et reprend mon allure course et marche : c'est reparti, je tiens bien en dessous des 25' par tour !



19h30 de course, je faibli, je ne tiens plus la course à pied. Je suis 17^{ème}, je m'autorise la marche jusqu'aux 22h, avant de sortir l'arme fatale !

Voilà, je suis à l'heure stratégique, à un peu plus de 2 heures de l'arrivée, je sorts les bâtons de marche nordique. De l'expérience de l'année passée ou j'avais utilisé des bâtons de rando pour m'aider dans les derniers tours à gravir les côtes, j'ai opté pour des bâtons monobrin de marche nordique un peu courts de 10cm, plus faciles à « emmener » que mes grands bâtons habituels et bien adaptés aux montées. Me voila parti pour un rush final de 2 heures, avec pour objectif de tout donner pour passer la ligne juste avant les 24h afin de pourvoir comptabiliser le tour supplémentaire qui me permettra de dépasser les 150km.

Ca gaze, je sens que j'ai repris de la vitesse, je réduits les temps de ravitallo au minimum : berlingots énergétiques pris au passage sur ma table et un verre d'eau 200m plus loin pour faire passer le goût (le dégoût...).

Plus qu'une heure: plus d'arrêt. Je n'ai plus de notion de mon compteur, mais à ce point la pire des choses serait de réfléchir. Les dés sont jeter, les dernières forces vont bientôt l'être aussi. D'ailleurs l'afficheur de comptage des tours est désactivé pendant la dernière heure...

Dernier tour avant de passer sous les 24h, du moins je l'espère. Je retrouve la force de courir dans une ou deux descentes : 23h55, passage de la ligne de contrôle, j'ai droit à encore un tour !

Classement Général

24h de l'ECHO SOLO

RESULTATS - Classement Général Numérique : 24h de l'ECHO SOLO - 03/07/2016

<i>Place</i>	<i>Dossard</i>	<i>Nom, Prénom</i>	<i>Club/CE/Ville/Pays</i>	<i>Nation</i>	<i>Catégorie</i>	<i>Sexe</i>	<i>Place /Cat</i>	<i>Vitesse Moy</i>	<i>Tours</i>	<i>Distance</i>	<i>Temps</i>
17	24056	QUEVALLIER JEAN CLAUDE	FRANCE	FRA	V2	M	9	6,2	59	151335	24:20:42

Nombre de participants pour votre sélection : 104