

VVX 2023 - 110 BORNES AU PAYS DES VOLCANS

Voilà, ce week-end tant attendu est terminé et je n'y couperai pas, El Inститutor m'a commandé un compte-rendu.

J'ai un peu l'impression de retourner à l'école pour faire une rédaction mais tant pis je m'y colle même si je n'ai pas fait de grandes études littéraires.

L'idée de me mesurer aux volcans d'Auvergne naît dès l'automne 2021, après un premier passage réussi à 75 km lors du Grand Trail du Lac avec Étienne et El Profesor Philou.

Je découvre cette course un peu par hasard dans un magazine Nature Trail et le concept me séduit immédiatement : courir d'accord mais aussi venir en famille avec des activités pour tous, des concerts, des visites culturelles, etc ..

Cela me paraît être une bonne porte d'entrée dans le monde des 100 bornes avec 110km mais "seulement" 3600 de D+

Ce ne sera pas pour 2022, trop tôt et de toute façon toutes les places sont déjà prises par les inscrits de l'édition précédente annulée à cause d'un fichu virus.

Ce n'aurait pas dû être non plus pour 2023 : je réserve le week-end de l'ascension pour le week-end famille de l'ALL.

C'est alors que j'apprends par Nathalie que ce dernier est déplacé à la pentecôte, impossible pour nous de changer nos dates de congés, ce sera donc la VVX!



Depuis le trail du lac, la Montagn'Hard 2022 est passée par là avec ses 75 bornes et surtout ses 5500m de D+, magnifique mais très très "hard".

Pas question pour moi de souffrir autant à Volvic, je m'astreins donc à une prépa difficile mais nécessaire, l'organisation nous fournissant des plans d'entraînements spécifiques.

J'arrive donc le 18 mai à Volvic avec quelques certitudes mais aussi avec pas mal de doutes, une fichue sinusite me collant aux basques depuis presque une semaine.

Sur place on voit tout de suite qu'il s'agit d'une très grosse machine mais avec une ambiance très cool et très champêtre.

Beaucoup de monde et quelques stars, Sange Sherpa et bien sûr François D'Haene le parrain qui est toujours blessé mais passe son temps à signer ses bouteilles de vin ...

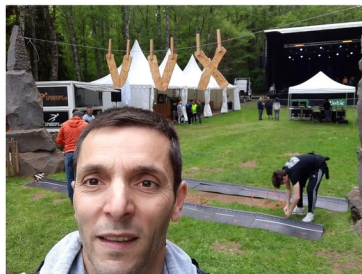
Le retrait des dossards se fait dans l'ancienne usine Volvic et il y a déjà beaucoup de monde.

Les enfants et Marlène récupèrent chacun leur sac de participation à la randonnée du lendemain (sur le parcours du 15km) pendant que je fais la queue pour le contrôle assez strict des sacs et le retrait de mon dossard.

Les bénévoles me donnent aussi quelques bons conseils, la veste n'est pas obligatoire mais recommandée car il peut faire bien froid au sommet du Puy de Dôme, même si les prévisions météo sont optimistes.

Je les écouterai donc et pour le bas après moult hésitations j'arrêterai mon choix sur un corsaire plutôt qu'un short, je n'aurai pas à le regretter.

Nous faisons un rapide tour du site pour repérer les lieux et nous repartons dans notre location pour préparer le grand départ du lendemain.



Jeudi après-midi, une grande envie d'en découdre !

Je passe une bonne heure à préparer mes affaires pour le lendemain et les enfants se prennent une volée de bois vert dès qu'ils s'approchent à moins d'un mètre de moi !

L'instant est de la plus haute importance, surtout ne rien oublier !

Après avoir dégusté un indémodable coquillettes-jambon je vais me coucher vers 22h, réveil réglé à 2h30.

Le canapé lit de notre airbnb est plus canapé que lit et je dors assez peu mais toujours plus et mieux que sur le sol du camping-car d'Étienne au Grand Trail du Lac.

Une collation rapide, je remplis mes gourdes et check pour la 482ème fois mon sac, cette fois c'est parti, Marlène me pose à l'entrée du site vers 3h20 ce qui me laisse le temps de me préparer tranquillement au départ.

J'ai du mal à m'enlever un grand sourire d'imbécile heureux du visage, j'ai compté les semaines, les jours et voilà c'est maintenant.

Le grand François s'est levé pour le briefing malgré sa non-participation, la foule l'écoute religieusement et je retiens une phrase que j'aurai bien le temps de méditer : " c'est plus roulant qu'un trail alpin mais les 110 km il faut quand même les faire, ça reste un bel ultra ! "

Notre François national fend la foule, la musique monte et la déesse des volcans allume le feu, bref l'émotion est à son comble lorsque nous partons à 4h00 précises.



4:00 l'heure du grand départ

Le départ est assez tranquille, je me place au milieu d'un peloton de 650 coureurs (600 solo et 50 relayeurs du duo) mais j'essaie de remonter, le départ est assez étroit et ça bouchonne pas mal...

Mes premières sensations sont moyennes, entre le voyage et le départ matinal je sens les jambes bien raides mais je ne m'affole pas, j'ai l'habitude lors des dernières semaines d'être beaucoup mieux en jambes après 10 ou 15 bornes qu'au départ.

Les premiers kilomètres sont montants mais assez "faciles", en sous-bois, il faut de toute façon patienter dans la file dès qu'un sentier se rétrécit et monte un peu plus raide.

Je passe le Puy de la Nugère (le premier d'une longue série) dans la nuit et poursuis dans le jour naissant par le Puy de la coquille au sommet duquel un auvergnat en costume traditionnel nous attend en jouant de l'accordéon. Je découvre également pour la première fois la star de la journée : le Puy de Dôme.

Après un autre Puy et une courte descente peu technique sur un terrain souple et agréable, je zappe le premier ravito du km 14, j'ai embarqué deux litres d'eau (deux fioles de 500ml et 1 poche d'un litre), je compte tenir ainsi jusqu'au deuxième ravito au km 29 soit environ 4 heures. Pour le solide je compte principalement sur ce que j'ai emmené : barres, compotes et mini-sandwichs maison, dans lesquels je croquerai toutes les demi-heures avec une alarme pour me rappeler à l'ordre.

Comme le dit mon beauf qui a déjà fait entre autres la TDS, le trail c'est aussi un concours de bouffe donc il ne faut pas se rater et bien s'alimenter.

Cette impasse du premier ravito me permet de gagner quelques places et après un plat d'environ un kilomètre me voici à l'entrée du parc Vulcania, qui ouvre ses portes à cette heure matinale juste pour les

courageux du 110 km.

Je traverse le parc, enlève ma frontale et après une légère montée au Puy de Côme se profile déjà la principale ascension du jour : le Puy de Dôme

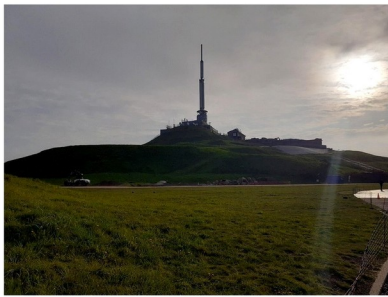
C'est un aller/retour avec une boucle au sommet. Lors de la montée je croise les cadors, qui nous saluent, ils sont à la fin de la descente, c'est assez sympa comme principe (ou pas ...).

La montée est bien raide mais c'est une formalité, la forme est là, je remonte des places, c'est top !! J'arrive en haut vite et frais. Par contre les coureurs croisés m'ont tous prévenu, ça souffle fort au sommet, il faut se couvrir et il ne faut pas trainer car le coup de froid serait préjudiciable.

Je m'arrête donc peu avant le sommet pour enfiler la veste AVANT le coup de vent (pas comme aux Glières avec Jean-Marc ...)

Je fais le tour du cratère tête baissée et une main sur le dossard pour ne pas qu'il s'envole, et je pointe au ravito en 4:05 en 249ème position.

La vue est dégagée et magnifique et le froid effectivement assez mordant.



Le Puy de Dôme au sommet et la vue sur la chaîne des Puys

Une gentille bénévoles me remplit mes fioles au ravito.

La descente est raide mais peu technique, la plupart des coureurs descendent avec le frein à main, je ne veux pas tétaniser les quadris et donc tel le verdier d'Europe je me sens pousser des ailes, tel l'Isabelle de l'A.L.L. je double beaucoup de monde dans la descente.

Je suis en pleine forme, mes jambes sont au top (bien mieux qu'au départ) et j'ai déjà effectué 1600 de D+ sur les 3600 promis.

Je suis donc en pleine euphorie et j'appuie sur l'accélérateur sur des sentiers très agréables, toujours en single souple en sous-bois avec quelques passages en crêtes.

Bien sûr je m'enflamme un peu trop et je le paierai plus tard ...

Je commence à entendre des bip messenger sur mon téléphone, les premiers messages que je consulterai jusqu'à la fin pour me rebooster lors des moments difficiles.

J'arrive donc assez vite au troisième ravito, au kilomètre 45, au lieu dit la plage de Montlosier dans une ambiance festive.

Je badge en 5h51 soit 1h46 pour 16km ! J'ai gagné 52 places et me voilà 197ème.

Je repars en forme pour l'ascension d'un Puy de plus et il est temps de "rentrez".
J'ai atteint le point le plus méridional du parcours et il faut maintenant tout remonter.

Le parcours devient moins sympa, beaucoup de chemins blancs interminables en faux-plat montants et avec vue dégagée pour casser le moral, le tout avec une bise en pleine face.

Tout se passe encore bien même si c'est pénible et tout en courant lentement je remonte encore des places, beaucoup de concurrents marchant dans ces faux-plats montants.

Je passe le point d'eau du 55 km usé moralement et poursuit par un énième chemin blanc.
C'est le moment choisi par un gros caillou pour venir se placer sournoisement sur mon chemin.
Je n'ai pas le temps de réagir que je suis déjà par terre.
Pas de gros bobo en apparence, un peu l'épaule, le genou (merci le corsaire pour la protection!) et les deux mains en sang.

Je repars rapidement mais je suis un peu plus "secoué" que je ne veux me l'avouer.
J'arrive sur une des seules portions de route du parcours, 700m en montée légère, je marche et j'essaie d'arrêter de saigner des mains, c'est compliqué, ça coule et j'en mets partout ...

Le prochain ravito est dans 5 kilomètres, ça va être long ...
Heureusement, deux kilomètres plus loin je peux m'arrêter près d'un véhicule de secouriste à un croisement de route.
Ils sont déjà bien occupés avec deux coureurs mal en point qui abandonnent.
L'un d'eux me nettoie les plaies des mains et me pose un pansement, me voilà prêt à repartir !

Enfin je rejoins des sentiers plus ludiques en sous-bois, mais à peine 300 mètres après avoir quitté les secouristes je tape une racine et bim re-chute !!
Je m'inspecte rapidement, je suis sale mais je n'ai rien de plus sur ce terrain souple, ouf!
Malgré tout je sens bien que ça ne va pas, j'ai l'impression de somnoler et je ne suis qu'à la mi-course !
Peu avant le ravito du 62ème kilomètre je re-re-chute !!!
Là aussi pas de dommages importants mais j'en ai marre, je hurle dans les bois pour me remettre dedans ! (p****n! réveille-toi espèce de ****! Tu fais de la m***! j'en passe et des meilleurs)
Les autres me prennent pour un fou mais ça me permet de tenir jusqu'au ravito.

Je prends un peu plus de temps au ravito, m'accorde pour la première fois de boire un cocktail eau gazeuse-coca, quelques chips et je repars un peu requinqué.
Je badge en 8h12 et malgré mes arrêts aux stands j'ai gagné quatre places, je suis 193ème.

Les seize kilomètres qui me séparent du prochain ravito se passent bien mieux, je reprends le dessus, le parcours est toujours essentiellement en sous-bois et alterne légères montées et faux-plats descendants, même si ça tire un peu, j'avance ! 2h15 pour ces seize kilomètres jusqu'au site impressionnant du Puy de

Tenuzet, une énorme carrière de pouzzolane, une roche volcanique très utilisée notamment par les romains.

La carrière me fait penser aux énormes mines à ciel ouvert d'Amérique du Sud.



Le Puy de Tenuzet, énorme carrière ou j'ai retrouvé le sourire

Je pointe donc au kilomètre 78 à 10h27 de course, j'ai gagné vingt places et je suis 173ème.

Le moral est bon, les jambes tirent de plus en plus et j'attaque rapidement une des principales difficultés restantes, l'ascension du Puy de Louchadiere, difficile mais avec ensuite la perspective de retrouver pour la première fois femme et enfants au kilomètre 85.

Je passe cette difficulté sans encombre boosté par l'approche de mes supporters.

Malheureusement, le rendez-vous est manqué, une incompréhension sur le road-book accompagnateur, ça me coupe un peu les jambes et l'émotion est difficile à contenir.

J'appelle Marlène sur le portable et nous convenons d'un rattrapage au prochain ravito (km88).

J'arrive au ravito et je ne vois personne de connu, c'est à nouveau difficile et je repars un peu sonné avec en prime le retour de chemins blancs ...

Heureusement après le passage du Puy de Paugnat j'aperçois et entends enfin ma tribu.

Je suis vraiment content de les retrouver mais j'ai du mal à faire bonne figure, c'est dur!



Du réconfort pour le corps et pour la tête !

Je propose qu'on rentre tous en voiture mais face au refus unanime du trio je repars reboosté, courant même quelques mètres en famille.

Le prochain et dernier ravito n'est plus très loin, au manoir de Veygoux, kilomètre 98, sans grande difficulté et je retrouve à nouveau les miens dans une ambiance festive, je m'autorise même quelques pas de danse au son d' IAM (je danse le mia pas de pacotille, chemise ouverte chaîne en or qui brille !) Je repars quand même en claudiquant, passe avec émotion la barre des 100 km et badge au 102 en 14h12, j'ai encore gagné une place et me voilà 172ème.

Ça y est, je ne pense plus qu'à l'arrivée, il reste neuf kilomètres, je vais le faire et mon temps sera plutôt bon.

Grosse erreur de débutant de se croire presque arrivé, ces neufs derniers kilomètres seront interminables (1h40) et je perdrai treize places.

Une descente très technique pour commencer où la course aurait pu se terminer pour moi.

Je tape à nouveau une racine et me bats pendant plusieurs mètres pour ne pas tomber!

Au vu de la pente et de mon état, pas sûr que je m'en serais relevé...

Je n'arrive plus à descendre, mes muscles me lâchent, j'avance tout doucement et me fait doubler par des avions.

Après cette descente infernale vient la dernière grosse côte que j'avais un peu zappé, 300m de D+ que j'avale plus facilement que la descente qui suit, la bien nommée descente du chemin de Croix.

Je fais peur aux spectateurs et bénévoles que je croise mais me voilà bel et bien à Volvic!

Je traverse le bourg et une dernière petite montée m'attends pour rejoindre le site du Goulet, lieu de l'arrivée.

Ma gorge est nouée, l'émotion commence à monter et j'entends avant de les voir mes enfants au son des "ALLEZ PAPA !"

Ils courent avec moi les trois cents derniers mètres, c'est beau, c'est fort, c'est trop ... je passe la ligne et je craque.

Une fois l'émotion un peu retombée je demande dans un sourire : "Bon, c'est quoi le prochain?"

J'ai atteint mon objectif, je termine en moins de 16h (15h52), 185ème/595 partants et 19ème/95 M2 à l'arrivée, je n'en reviens pas !



FINISHER !!!

C'est mon premier 100 bornes et ma première grande course "en famille", ma joie est indescriptible!

Je me lache enfin sur les fromages et charcuteries des locaux au ravitaillement d'arrivée.

Je vais prendre une douche à la température "glèriesque" et savoure mon repas d'après-course.

IL est temps de rentrer pour une douche plus chaude, tant pis pour les concerts.

Je rejoins la navette avec une démarche que Valentin et Franck n'aurait pas reniée au Grand Ballon.

Je m'endors avec la satisfaction du devoir accompli, je passe le relais aux UTHGistes et autres UTPMAistes, à eux de jouer, je n'ai aucun doute quant à leur réussite !

C'est chouette le trail !