

Championnat du Canigou 2011

LES 12-14 NIORT



12-14 Niort
Pour courir de "bonheur"

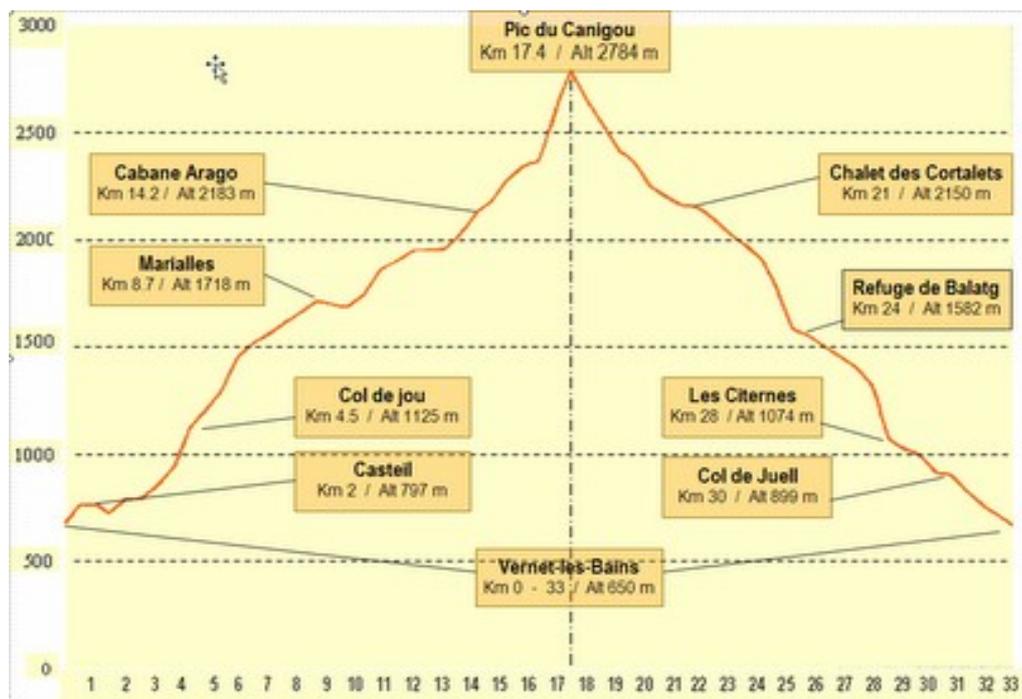


SALOMON 

PARCOURS



PROFIL DE LA COURSE



Compte rendu du championnat du canigou 2011:

c'est suite au trail des citadelles sur lequel je déclare forfait sur le 73 kms pour faire le 20 kms que dans ma tête reste l'envie de refaire une course en montagne un peu plus technique qu'un pauvre 20 kms.

j'en ai donc profité pour venir en vacances d'été dans la région de l'arriège qui m'avait bien séduite lors de notre séjour à pâques malgré un camping (la taillade de montsegur) bien sympa mais le propriétaire est aussi con que le site est charmant sans commentaire.

Restant 1 seule semaine de dispo dans ce camping du 30 juillet au 06 août nous avons donc réservé cette semaine, et ensuite j'ai pris mon bipède pour voir s'il y avait une course sur cette période et il y avait ce fameux canigou le dimanche 7 août mais les inscriptions sont limitées à 800 partants et nous étions déjà fin mai alors j'ai contacté l'organisation qui me confirme qu'il reste quelques places donc il a fallu aller chez le médecin rapidos faire un certificat et envoyer l'inscription.

Ensuite j'ai réservé une chambre d'hôtel le samedi 6 août à Vernet les bains en face le départ pour une nuit.

Après m'être inscrit et en parlant de cette épreuve autour de moi j'ai réalisé que c'était un truc de malade et que la montée finale était vertigineuse et j'ai déjà les boules en haut d'une échelle de 4 mètres.

Préparation :

j'ai fait pour cette course une préparation plus axée sur la quantité en terme de kilomètres que la qualité pour ce genre d'épreuve.

Malgré tout j'ai placé des compétitions de type:

- trail la forsitaine sur 21,1 kms
- raidillon d'autize sur 27 kms 300 m d +
- trail de mortagne sur sèvres sur 30 kms 550 m d +
- chemins du roy sur 23 kms
- dernière sortie à j-7 à Fougax en forêt de Belesta pour une sortie de 2h25 pour 21 kms et 750 m d +
- et diverses sorties voir lien sur mon carnet d'entraînement ci joint ???????????

La veille de la course :

Nous sommes arrivés à Vernet les bains à 18h00 déjà énervé par l'autre abruti du camping des taillades et pour ma part pas mal angoissé par cette cheminée finale. Le sommet du canigou était dans le brouillard mais ce que je pouvais voir me mettait bien mal à l'aise.

Après avoir retiré mon dossard j'ai filé sur la place où se trouvait le village de la course pour me procurer des gels car tellement j'étais perdu je ne savais plus où j'en étais et comment j'allais me ravitailler.

Ensuite nous sommes allés nous restaurer dans une pizzeria et là surprise après une heure d'attente ma platée de pâtes arrive et j'avais à manger pour tenir 4 kms seulement une portion de moineau enfin bref, et pour terminer un petit magnum double chocolat puis un café sur une terrasse où la musique donnait pas envie de se coucher tellement c'était sympa, 10h00 sonne et toute la tribu file à l'hôtel pour prendre une bonne douche pendant que moi je préparais mon sac.

Pour clore la soirée une partie de NINTENDO DS avec mon petit val et au dodo.....Réveil à 4h45 pour un petit déjeuner à 5h00 qui fut light lui aussi.

La course :

Comme prévu le blackberry m'a réveillé à 4h45 après l'avoir éteint 2 fois il faut se rendre à l'évidence qu'il est bien l'heure d'en découdre avec ce con de canigou et de se lever pour prendre mon petit dej dans le bar bien kitch de l'hôtel avant de récupérer ma prépa de H4 et ma boisson d'attente que j'avais entreposé au frais la veille.

Ensuite je remonte dans la chambre pour finaliser de me préparer et de me masser les papates afin de descendre à 6h30 pour voir le départ de la course des porteurs chargés de 8 kg dans leurs sacs mais lorsque j'arrive en bas ils étaient déjà parti donc 30' à patienter et à angoisser dans les rues de Vernet les bains avant le départ a 7h00.

Au départ



Départ :

7h00 arrive et le départ est enfin donné et c'est parti pour une aventure trop flipante.

01 er kilomètre: 48 m d +

05'53 et pas de jambes du tout ça monte légèrement sur route pour sortir du village.

02 eme kilomètre: 125 m d +

06'23 toujours pas de jambes et on sort du bitume pour rentrer dans le vif du sujet là je décide de commencer à marcher et prend déjà un gel pour remonter la pente.

03 eme kilomètre: 217 m d +

07'47 et toujours pas de jambes je commence à me dire que si ça va pas mieux dans quelques kilos je fais demi tour mais je pense que c'était le traque d'attaquer la cheminée

04 eme kilomètre: 395 m d +

11'06 je m'écroule et prend un second gel pour refaire surface et même sur les parties plates je n'arrive pas à courir à 10 kms/h je me pose de sérieuses questions.

05 eme kilomètre: 552 m d +

13'43 le ravito arrive et là pâtes de fruits, abricots sec, raisins sec et eau et un abricot dans la poche pour plus tard et décide de repartir en marchant car la forme arrive doucement mais il ne faut pas que je puise pour remonter les stocks en sucre.

06 eme kilomètre: 730,60 d +

11'54 la forme revient mais le traque toujours présent je gère la montée tranquilou

07 eme kilomètre: 875 m d +

11'55 je continu de gérer cette putain de montée dans des pentes à 20 %

08 eme kilomètre: 09'56 986 m d +

09 eme kilomètre: 09'54 1059 m d +

10 eme kilomètre: 07'44 856 m d +

11 eme kilomètre: 10'11 1211 m d +

c'est 4 kilomètres se ressemble avec des passages plus roulant entre 9 et 10 et le moral revient au beau fixe.



12 eme kilomètre: 11'07 1290 m d +

13 eme kilomètre: 10'29 1345 m d +

14 eme kilomètre: 09'23 1442 m d +

cette partie est très varié au niveau du terrain avec toujours de la côte à fond.

Une vache au milieu de la montagne



15 eme kilomètre: 12'49 1572 m d +

16 eme kilomètre: 13'27 1726 m d +

17 eme kilomètre: 15'59 1905 m d +

A l'approche du sommet les choses sérieuses commencent avec un terrain rocheu très technique et un lacet tracé dans la montagne pour arriver au pied de la cheminée que l'on apperçoit au loin c'est très impressionnant.

18 eme kilomètre: 2340 m d + temps de course au sommet 3h23

26'09 ce kilomètre est le moment le plus attendu de la course avec la montée de la cheminée et l'arrivé au sommet de ce fameux mont canigou à 2785 mètres d'altitude.

Un grand merci à deux coureurs des semelles de plomb de Perpignan de m'avoir guidé dans cette montée.

1 Km avant la cheminée



Apperçu de la cheminée

vu d'en bas



vu d'en haut



A la croix 2785 m



Après une séance photo au sommet il est temps de repartir dans la descente car la pluie commence à tomber sur les pierres qui commencent à être glissante.

19 eme kilomètre: 19'45

20 eme kilomètre: 08'41

comme annoncé au sommet par l'organisation les deux premiers kilomètres de descente sont très techniques et très dangereux car rendus glissant par la pluie. Les conseils donnés au sommet sont : « prudence sur cette partie de 2 kilomètres et ensuite ça déroule ».

Perso j'ai attaqué trop tôt car j'ai voulu rattraper un peu de temps et avant le 20 eme la cheville gauche est partie en live sur un rocher un arrêt de quelques secondes et ça à l'air bon... on repart.

21 eme kilomètre: 06'55
22 eme kilomètre: 06'54
23 eme kilomètre: 05'12
24 eme kilomètre: 06'27
25 eme kilomètre: 05'54
26 eme kilomètre: 05'37
27 eme kilomètre: 04'29
28 eme kilomètre: 04'54

partie roulante avec de grosse descente et une grosse chute au 25 eme qui me colle à terre la tête la première et les bretelles de mon sac dans les côtes, résultat : hématome intercostal.
après cette chute je suis reparti plutôt cool car là je viens de prendre conscience que la fatigue est présente même si j'en ai pas l'impression,

29 eme kilomètre: 10'00
30 eme kilomètre: 08'04
31 eme kilomètre: 06'17
32 eme kilomètre: 06'16

ces 4 kilomètres se ressemblent avec des descentes sur routes en lacet goudronnées avec tout les 200 mètres un chemin qui part à droite pour descendre à pic pour rattraper la route plus bas.
Également une traversée de ruisseau avec encore une grosse chute sur un rocher pour glisser 1 mètre plus bas
quelle galère là je commence à en avoir plein le cul de tomber à tout instant.....

33 eme kilomètre: 04'46
34 eme kilomètre: 04'11

ca y est on voit le bon bout une bonne descente sur route de 2 kilomètres dans laquelle on lâche les chevaux pour ceux à qui il reste des jambes.
Puis arrivée dans le bourg pour franchir la ligne en 5h21'15"

Conclusion :

Je conseille cette course à tous, car c'est vraiment une très belle épreuve.
Je résigne pour l'année prochaine mais là le mbh sera plus détendu et plus serein pour affronter la bête.
Un mal aux pattes de ouf, un hématome sous une côte qui me fait un mal de chien
..... et quelques écorchures aux genoux.

Lien du classement: <http://www.courseducanigou.com/classement.php>

389 eme sur 800
173 eme senior
5H21'33"

A L'ARRIVEE



voili voilou.....