

# Trail Grand Brassac

01 et 02 Février 2014

Défi Extrême 22km+22km



Avec Stéphane, mon copain de Nantes, nous avons coché cette course pour aller passer un bon Week End.

Le principe est simple :

un 22 km nocturne (800 m D+)

un repas

une nuit chez l'habitant

on remet ça le lendemain matin 10h00 pour le même circuit.

J'avoue qu'en nous inscrivant, je craignais le froid, nous aurons eu du froid le soir, mais surtout de la boue, beaucoup de boue...

En arrivant sur place, nous rencontrons, Fred & Steph accompagné de Max qui sont inscrits pour la même course.

Bilan : **carton jaune** à Arnaud D. et Jérôme D. qui savaient mais n'ont pas percutés...

## 22 km nocturne :

Stéphanie part avec Max et moi avec Stéphane. Fred décide de faire la course seul ce soir et de courir avec tout le monde demain. Durant toute la course, nous ne serons jamais bien loin de Max et Steph, parfois devant, parfois derrière.

3 pépins d'ampleur variable sont venus entacher notre course :

- En discutant avec des Rochelais, nous nous sommes égarés. Bilan une petite boucle de 1.3 km supplémentaires.
- Stéphane est tombé 4-5 fois, dont une fois lourdement, la cuisse sur une pierre.
- La particularité de l'épreuve est de franchir « des falaises » par des petits goulets à l'aide de cordes. Mais avec la boue, le passage est devenu très délicat ce qui a provoqué un gros gros embouteillage. Au final, après avoir attendu 45' d'après Stéphanie, les organisateurs ont décidés de contourner les obstacles : demi-tour. Bilan, les derniers sont devenus les premiers, du grand n'importe quoi pour ceux qui voulaient faire une place.

Inutile de vous dire que nous étions frigorifiés et que la reprise a été dure pour tout le monde...

En plus les 8 derniers kilomètres sont les plus vallonnés et la cuisse de Stéphane qui avait doublé de volume est devenue très douloureuse.

Stéphane termine comme il peut au courage en claudiquant, Max ralentit pour éviter les crampes... Et nous terminons en plus de 4 heures une épreuve mémorable pleine de boue.

Allez, petite collation d'après course, rinçage des chaussures, douche presque chaude, les vêtements sales dans une poche poubelle et un repas chaud avant d'aller dormir.

Je vous passe le plan galère où nous passons une heure à 0°C pour récupérer les clés de la voiture coincées sous le frein à main (un vrai sketch)...

22 km matinaux :

Stéphane ne repart pas, il a un super hématome à la cuisse droite et marche difficilement.

Du coup, nous aurons quelques photos...



Le départ



La photo pour les points championnats du monde et la photo du team avant le départ, sans Stéphane.

Le soleil est au rendez vous et le parcours est drainé nous annonce l'organisateur. Tout est relatif...

La falaise sera quand même contournée car encore impraticable compte tenu du terrain.

Nous décidons de partir tous les 4. Au bout de 9 kms environ Max est cuit. Fred sort la laisse du chien de Max et décide de le tracter. Trop fort ce Fred ! Ils feront les 13 kms restants comme cela. Du coup, notre progression devient régulière, Max retrouve presque le sourire et Fred finira cramé en hypoglycémie...



A l'arrivée, tout le monde a le sourire.

C'était un beau Week-End, dommage pour Stéphane que vous ne verrez pas en photo...

