



By Christophe Thomas

# EXPER- IENCES

## TRANSVULCANIA 2016



# DÉTAILS DE LA COURSE

**Nom:** Transvulcania UltraMarathon

**Date:** 7 Mai 2016

**Distance:** 74,33km

**Dénivelé:** 4350m D+

**Départ :** Faro de Fuencaliente - La Palma

**Arrivée :** Los Lianos de Aridane – La Palma

**Barrière Horaire:** 17 heures

**Position:** 167ème sur 1556 finishers

**Temps:** 10h23'



By Christophe Thomas

# EXPERIENCES

## MON EXPÉRIENCE SUR LA TRANSVULCANIA ULTRAMARATHON

Au niveau sportif mon année 2016 comporte cette fois 3 objectifs majeurs : le Marathon des Sables (MDS), la Transvulcania (TVC) et l'UTMB.

Les choses n'avaient pas parfaitement débutées début avril puisqu'après seulement 2 étapes j'ai décidé d'arrêter le Marathon des Sables (finisher à deux reprises en 2013 et 2014).

Très vite après le départ, un manque criant d'envie de refaire cette course une troisième fois m'est apparu. Sans aucune envie je ne voyais vraiment aucun intérêt de « finir pour finir » de plus rien à me prouver sur cette course.

J'avais déjà débuté un remarquable travail de préparation mental avec Isabelle Dumont. Mais suite à mon expérience du MDS, nous avons mis les bouchées doubles afin de bien analyser cela et que je puisse me réapproprier les clés qui me portent depuis 5 ans dans cette passion. Ce travail, qui va encore se poursuivre, a bien porté ses fruits ce week-end.

Preuve que mes premiers abandons (UTMB 2015 et MDS 2016) m'ont bien plus portés vers l'analyse des trails dont j'ai été finisher.

J'avais donc un appétit de feu pour cette Transvulcania, je savais la course de toute beauté, et me réjouissais de retrouver des paysages 5 étoiles comme au Lavaredo en 2015, même si ils sont complètement différents.

Moi-même et Caroline (une amie à nous) sommes inscrits sur l'UltraMarathon et Alexandra (mon épouse) est inscrite sur le semi-marathon, souffrant d'une légère contracture à un mollet elle le fera en mode « cool ».

En arrivant jeudi après-midi, après un Bxl > Madrid > La Palma (Santa Cruz sur la côte Est), nous allons directement chercher nos dossards. Car la « Feria » du trail (et l'arrivée de l'UltraMarathon) est installée à Los Llanos qui se trouve sur la route vers notre hôtel qui lui se situe à Porto Nao sur la côte Ouest.

Tout se passe assez rapidement, organisation espagnole ☺, un rien rock-and-roll, mais avec le sourire.

Le Trail expo s'apparente plus à un mini salon des artisans et commerçants locaux, mais cela change finalement et ce n'est pas plus mal.

Nous poursuivons donc vers notre hôtel, rapidement installés, nous mangeons au resto de l'hôtel avant d'aller dormir vers 22h30 afin de bien récupérer de cette journée de voyage (levé depuis 3h45 à Bruxelles).

Le vendredi matin nous nous levons, en pleine forme, après une

longue nuit de sommeil. Cela ne m'arrive jamais de me coucher avant minuit mais je ne peux que reconnaître que cela fait un bien fou.

Nous retrouvons Jo et John (deux copains vivant à Tenerife) pour le petit déjeuner, celui-ci est copieux mais néanmoins orienté running. Bon briefing de Jo (déjà 4 fois finisher) et suite à cela je décide de le faire vraiment light, c'est à dire sans bâtons et avec très peu de nourriture. Il nous assure (et il aura raison) des ravitaillements 5 étoiles.

Ensuite, Caroline et moi-même allons faire un petit footing de 30min en bord de mer, histoire de garder cet appétit nerveux au niveau des jambes tout en les faisant bien tourner, très bonnes sensations.

A midi nous allons déjeuner des fruits de mer au village, moment très décontractant, alors que nous passerons l'après-midi entre repos en terrasse et piscine. En fin d'après midi, je vais déposer notre voiture de location en bonne place à l'arrivée. Alexandra qui arrivera avant nous pourra la récupérer pour rentrer à l'hôtel.

Le soir nous allons manger dans un restaurant italien et rentrons nous coucher à nouveau vers 22h30.

Réveil à 3h30, direction petit-déjeuner à 4h00 > Muesli lyophilisé (MX3). Après des dizaines de Gatosport (Overstim's) en 5 ans je voulais tester cette solution, alors que je ne mange cela habituellement que lors du MDS.

Plutôt que la navette, nous prenons un taxi (option assez économique étant à 4). Cela nous permet de ne pas devoir faire un grand tour en bus et réduit au max le temps d'attente sur place.

Nous arrivons à Fuertecaliente 25 minutes avant le départ de la course, le temps de descendre le petit bout de route restant jusqu'au phare (point de départ exacte de la course), passés le contrôle matériel (couverture de survie, téléphone et lampe) nous voilà dans la starting zone 15min avant le départ, impeccable. Inconvénient, et oui on ne peut pas tout avoir, nous ne sommes pas très bien positionnés, je dirais après ¼ voir 1/3 de trailers, sur une meute de 1600 personnes cela fait du monde devant nous.

Je ne m'étalerai pas sur le chaos du départ, autant de coureurs partant comme des furieux en oubliant qu'il s'agit de plus de 70km et non d'un 10km sur route...on connaît ☺ surtout qu'ici, il s'agit après 400m de faire passer au chausse-pied cette masse sur un chemin de 1,5m de large...no comment.

Tout comme sur les précédents ultras m'ayant réussis je suis concentré avant le départ en n'oubliant pas ce qui m'amène là : la passion, l'envie de prendre des risques (et oui) mais surtout un appétit de plaisir.



By Christophe Thomas

# EXPERIENCES



Je ne me laisse pas donc pas trop déconcentrer par cela, je prends mon mal en patience en trottinant ça et là sur le bord du chemin, entre le départ et le premier ravitaillement de Los Canarios (km7 et déjà 716m de D+) cela m'a déjà permis de dépasser pas mal de monde en restant complètement dans ma zone de confort. J'arrive donc dans ce village, siège d'une ambiance de feu après 59min, Jo m'ayant dit que pour 11h de course il arrivait là également après 1h, même si je sais que c'est le début je ressens un petit « chouette » au fond de moi.

En effet, mon objectif étant 11h cela colle parfaitement.

Au ravitaillement, je laisse mon coupe-vent (j'avais pris un ancien coupe vent que j'utilise en entraînement) à un jeune homme de mon gabarit et la lampe frontale de mon fils à un enfant qui me renvoie un sourire qui me comble.

Coupe-vent et lampe frontale dehors, place à la visière et aux lunettes sur le front !

Je garderai encore les manchettes jusqu'au km35 avant de les mettre dans mon sac (manchettes TraKKs, première utilisation...il y a rire et rire ©).

Un peu après le ravitaillement (400m) je dépasse Veerle Van Hoeck, championne de Belgique en titre, comme toute championne d'expérience, elle n'est pas partie trop vite, rapide présentation car je vois qui c'est mais nous ne nous sommes jamais croisés. Je poursuis ma route. A peine 5 minutes plus tard, je rejoins et dépasse John (déjà 2 fois finisher avec un best time à 10h35) qui était parti plus vite que moi, chouette de le retrouver.

Les jambes avancent donc je les suis, ravitos 2 de Las Deseadas > RAS et je déboule donc en pleine forme au ravitaillement 3 de El Pilar (km24). Il y règne une ambiance de folie, beaucoup de monde s'y trouve de part le fait qu'il s'agira un peu plus tard du point de départ du marathon et juste après le point d'arrivée du semi-marathon (qu'a fait Alexandra et qui partait également Fuertecaliente 1h30 après nous).

Sandrine (coureuse Belge du Team TraKKs) s'y trouve car elle fait le marathon, ses mots et ses encouragements me porteront sur les 50km suivants.

Ce ravito est installé en plein coeur d'une immense pinède et cela donne aux clameurs du public un écho très particulier.

Nous passerons pas mal de kilomètres tout au long du trail parmi ces immenses sapins, cela me rappelle une fois de plus qu'il s'agit

d'une des ambiances que je préfère. Mon esprit y traverse un autre monde et je ne vois ni ne ressens les kilomètres dérouler sous mes pieds.

Après El Pilar je repars au sein du très petit groupe avec lequel j'étais arrivé et parviens du coup à garder un très bon rythme en course constante avec de bonnes relances. Passage très rapide au ravitaillement 4 de El Reventon (km31). Vers le km42 et 5ème ravito, la portion n'est vraiment pas facile, avec à nouveau 618m de D+ sachant que la chaleur commence à monter. Je perds du temps sur cette section, les quadri chauffent mais je pense avoir limiter les dégâts, je verrai après coup qu'entre le km7 et km47 je passerai de la 270ème à la 170ème place.

Néanmoins, en arrivant à ce 5ème ravitaillement (Pico Nieve) je me réjouis à la vue de mon altimètre. En effet, celui-ci me confirme que la très grosse majorité du D+ est derrière nous, il reste une portion à +256m suivie d'une autre à +126m et toutes les autres seront à dénivelé négatif, Yahoo ! Go go go !

A ce moment je fais un mini stop pour prendre quelques photos de la vue, une nouvelle fois incroyable, et découvrir dans mes messages que tout ce passe bien pour Alexandra. A ce moment Veerle me repasse, toujours aussi sympa et souriante, nous nous encourageons mutuellement avant qu'elle ne parte vers une très belle descente.

Entre le km42 et 52 on court sur un relief de crête, le plus haut de la course à 2400m d'altitude, c'est de toute beauté (voir photos).

Le ravitaillement de Roque Muchachos au km52 (point culminant de l'île et de la course) est installé au niveau d'une importante station météo composée de pas mal de modules blancs. Cette dernière, venant se coupler au paysage volcanique de l'île, confère à ce lieu une ambiance incroyable de station lunaire.

Il y avait moyen d'y laisser un sac (avec vêtements de rechange ou nourriture) mais je n'avais pas retenu cette option.

Au delà de l'organisation qui est incroyable, les ravitaillements de la Transvulcania sont absolument plantureux. J'y mange donc rapidement (pour la troisième fois) deux très bons petits sandwiches ainsi qu'1/4 d'orange.

Au niveau hydratation, je carbure depuis le kilomètre 31 à la boisson électrolyte du sponsor Powerade, je bois en moyenne (et par ravito)

By Christophe Thomas

# EXPERIENCES

entre 250 et 500ml de cette boisson (très bonne expérience, juste magique) + un verre de coca + un verre d'eau.

Du coup je ne boirai "que" entre 1 et 1,5 litres d'eau (parfois avec de l'hydrixir Overstim's) à l'aide de mes softflask TraKKs de 500ml chacune.

Au delà de la qualité des ravitos, ce qui est également très confortable c'est leur nombre, il y en a 9, répartis sur 74km..... un tout les 7km, byzance.

Et encore, j'en ai compté deux "extras" hors organisation.

Au total je serai resté +/- 15 minutes sur les différents ravitaillements, en veillant à chaque fois à bien rester en mouvement et d'étendre mes jambes. Cela fait 2' en moyenne, en sachant que ce fût entre 0 et 30" sur certains et 4" sur d'autres.

Après le ravitaillement de Roque Muchachos c'est parti pour la grande dégringolade tant attendue, 2400 mètres de dénivelé négatif sur 17km !

J'entame cela à bonne allure mais en laissant toutefois mes jambes prendre le rythme durant 2/3 km, concentration au max, plaisir au zenith et c'est parti mon kiki.

Un régal, magnifique comme le reste du trail, technique juste comme il faut.

Je passe en coup de vent au huitième ravitaillement de Torre del Time (km62), après celui-ci suivent encore quelques kilomètres de chemins techniques. Puis une portion de facilement 2km de route asphaltée avec une pente de 30% selon moi, les quadri apprécient avec 70km dans les dents.

Je m'applique à conserver une belle foulée décontractée mi-pied afin de bien vasculariser, mes jambes apprécient. De plus, cela permet à mon allure de rester soutenue.

La dernière partie en direction du ravito situé dans le port de Tazacorte (km70) est un petit chemin pavé très raide qui serpente à l'aplomb du village, encore quelque chose de très original.





By Christophe Thomas

# EXPERIENCES

Arrivée de fou à Tazacorte où il y a également une ambiance de feu et une foule incroyable. En effet, au delà d'être le dernier village de passage de l'UltraMarathon, c'est surtout le point d'arrivée du Marathon.

Alors que je suis occupé à rapidement affonner ma énième bouteille de Powerade, une bénévole me rappelle qu'il reste "seulement" 5km, je regarde alors rapidement ma Garmin Fenix3 qui m'indique que j'en suis à 9h40 de course.

Le calcul est vite fait, même si il y a encore 400m de dénivelé sur ces 5 derniers kilomètres il me semble jouable de finir à du 10" du km et donc de passer la ligne en 10h30. Ce serait génial, mon objectif était de 11h en me disant qu'en dessous ce ne serait que du bonus.

Je repars donc sans m'attarder. On passe d'abord via une rivière asséchée, cela avance pas mal, je suis à 8' du kil donc impec.

Mais, mais...c'était sans compter sur la montée de sauvage qui nous attendait pour les 3 derniers kilomètres. Je me concentre une dernière fois, m'enferme dans une bulle imaginaire et débouche enfin sur ce long boulevard en faux plat montant que j'avais repéré lors du retrait des dossards.

Je sais donc bien que malgré l'arche en ligne de mire il nous faudra encore faire un mini S avant de voir le tapis et le chrono final.

200m avant cette arche, un coureur me fait une tape amicale dans le dos, trop génial, c'est John, notre copain que j'avais dépassé juste après le premier ravito il y a 9h30.

On en rigole, trop génial d'être là ensemble !

Jo est l'une des très belles personnes que le Trail m'ait permis de rencontrer en 2014 sur la Transgrancanaria, nous avons partagé le même chalet en 2016 lors de la semaine UTMB et nous referons de même cette été à Chamonix, cette édition de la Transvulcania m'aura permis grace à Jo de rencontrer John tout aussi belle personne !

Vive le Trail Running ! Vive notre passion !



By Christophe Thomas

# EXPERIENCES

## ÉQUIPEMENT UTILISÉ

**Chaussures** Salomon - Sense Pro 2 > le juste équilibre entre légèreté, confort, dynamisme dont j'ai besoin pour ce type d'Ultra. 6mm de drop, juste parfait.

**Chaussettes** FALKE RU4 Short Black

**Short** : Salomon S-LAB EXO Twin Short

**Manchons bras** TraKKs > Hyper Utile

**Singlet** : Salomon S-LAB EXO TANK M

**Veste** (pour les 7 premiers km) : Salomon S-LAB Light Jacket

**Lampes Frontales** : PETZL TIKKA R+

**Lampe rouge dans le dos** (obligatoire) : SILVA Tyto Red

**Tours de cou** : TraKKs Belgium-

**Sac** : Salomon Advanced Skin Set 12L

**Montre GPS** : Garmin FENIX3 – Titanium

## NUTRITION

**Petit-déjeuner** > Muesli MX3 Nature

**1 X Gel** Overstim's Energix

**3 X Sticks** d'Hydrixir Longue Distance Overtim's

**1 X Fruit'N Perf** Antioxydant Abricot

## SUR LES RAVITAILLEMENTS

Boisson Powerade, sandwiches jambon-fromage, 1/4 d'oranges, coca et eau.





# EXPERIENCES

By Christophe Thomas



## DÉNIVELÉ DE LA COURSE





# TRANSVULCANIA 2016

