



By Christophe Thomas

# EXPER- IENCES

CHRISTOPHE THOMAS (TRAKKS) RACONTE...  
**MON RINJANI TRAIL**



By Christophe Thomas

# EXPERIENCES

## RINJANI TRAIL

JUIN 2014

Détail technique de la course	
Nom :	Mont Rinjani
Date :	08/08/2014
Distance :	21Km
Altitude départ :	600m
Dénivelé :	2000m D+
Terrain :	Montagneux, forêt, volcanique
Départ – Arrivée :	Senaru – LOMBOK - Indonésie
Barrière Horaire :	7 heures
Temps :	3h43'
Place :	3 <sup>ème</sup> sur 260 partants



3h15 tapante du matin, un chauffeur passe me prendre et m’emmène en trombe vers le village de départ qui est Senaru (Altitude 600m), assez connu à Lombok pour être le point de départ de tous les trekkeurs vers le Mt Rinjani (3726m). Entre une et deux journées leur sont nécessaire afin d’atteindre ce magnifique sommet. Le long de ce sentier, pas mal de camps de base afin de pouvoir stopper quand ils le souhaitent.

Une route d’une heure m’attent, je somnole encore un peu en mangeant des cookies et en buvant facilement 1 litre 1/2 de boissons isotonic.

Nous arrivons donc vers 4h15 sur la ligne de depart à Senaru, celui-ci étant prévu à 5h00.

La veille, nous avons visité le coin en famille et nous nous étions promené jusqu’aux chutes d’eau, j’en avais profité pour aller chercher mon Welcome pack, mon dossard et ma puce, ce qui me permet d’être relax ce matin.

Je finis donc de me préparer à mon aise, affine mon choix vestimentaire en fonction du ciel et de la temperature. Tenant compte du fait que l’on va passer d’une altitude de 600 à 2600m, et qu’en même temps le soleil devrait voir le jour quand je serai vers 1900m, ceci compensera cela.

Je discute avec quelques Trailers au départ, sur 260 inscrits, on se rend vite compte qu’il doit y avoir 80 Trailers pour moins de 200 “randonneurs” qui seront retenus par la barrière horaire mais qui sont là pour le plaisir des beaux paysages. Dans le groupe, quelques étrangers mais pas tant que cela.

Un ami Trailer ayant vécu à Bali m’avait prévenu qu’un top 5 était accessible sur ce genre de course pour un Trailer de mon profil. Je fais vérifier la puce fixée à ma cheville (le numéro qui y était repris

n’était pas identique à mon numéro de dossard, ce qui m’avait intrigué), l’organisateur me confirme que tout est en ordre et je me positionne donc en première ligne.

Aucun briefing au départ, on nous annonce à 4h59 que le décompte va bientôt être donné et, en effet, 50 secondes plus tard, c’est le GO !

Après seulement 500m, nous ne sommes plus que 8 coureurs devant. Je suis dernier de ce petit groupe mais me dis que j’ai tout mon temps et me rappelle que je suis plus un coureur de long. Le chemin monte gentillement et n’est pas trop technique au début, ce qui me permet une petite mise en bouche des plus sympa.

Lorsque, vers le Km 2,5 la partie plus technique prend le relais, je suis déjà remonté en 5ème position. Nous entrons alors dans une zone de végétation beaucoup plus dense et totalement sombre malgré une magnifique nuit étoilée. Moment totalement envoiçant que cette expérience d’ascension seul dans cette forêt pleine de bruits et de mouvements indescriptibles. Toute cette portion est en terre, avec des racines, des racines et encore des racines, grosses, fines, longues, courtes, autant d’obstacles dont il faut se méfier à la montée mais qui seront de vrais pièges à la descente.

Grandes marches de terres, zones très glissantes feront le cocktail de cette partie.

Petit détail, pour la deuxième fois, j’utilise des bâtons en course (la première expérience était sur le 80Km du Mt Blanc il y a quelques semaines) et même si nous n’étions pas beaucoup à en avoir au depart, je dois dire que je suis ravi de mon choix. Waw pour un enchaînement de 10,5Km de montée comme cela, c’est juste le pied.



By Christophe Thomas

# EXPERIENCES

Je passe en 4ème position devant Ruuska (Finlandais) puis quelques minutes plus tard, en 3ème position, en doublant Lawrence (Australien) et cela, juste avant le ravitaillement du Km 5,8 (Altitude 1533m).

Ce ravitaillement se trouve au niveau d'un Camp de Base et lorsque j'y arrive je vois le second, Paul (Indonésien) en train de se rafraîchir. Je dois juste faire de même en complétant l'une de mes gourdes sèches.

Alors que je pense qu'il est encore au ravito, je le vois se faufiler entre les tentes pour repartir "en douce". Je me hâte pour essayer de repartir juste derrière lui et le suis alors en ne forçant pas. L'apercevant par moments en fonction des courbes du paysage et de la densité de végétation, je devine qu'il est parti vite et que dans les zones de montées avec des marches naturelles de hauteur importante, il a plus de mal que moi (je suis déjà plus grand que lui, mais en plus, pour ma taille, j'ai des jambes proportionnellement grandes).

Au fur et à mesure, je remonte donc sur lui, il force un peu pour rester devant mais finit par me laisser passer dans un virage, on échange, il semble très sympa et souriant, il poursuit quelques minutes dans ma trace et à un moment, je l'entends chuter assez lourdement derrière moi, surpris, je m'arrête net, me retourne, l'aperçois au sol, lui demandant si tout est ok, j'attends qu'il me réponde et surtout qu'il se relève avant de repartir.

Il redémarre alors derrière moi, mais je comprends vite que sa chute n'a pas été sans conséquence, assez vite je le distace, je ne le verrai plus dans la montée.

Une fois que le soleil commence à montrer le bout de son nez, je me retourne plusieurs fois afin de profiter des percées dans la végétation pour découvrir des paysages grandioses et rapidement prendre quelques clichés. Quelle nature, quelle beauté, juste profiter du bonheur d'être là et de pouvoir respirer, courir, marcher, monter encore et encore.

La dernière portion est hyper volcanique, mélange de poudre de lave, graviers, rochers, je me rends compte que pour cette portion, des guêtres auraient été top, surtout pour la descente à venir.

Il est 7h15, on est en plein soleil mais, vu la l'altitude et l'heure matinale, la chaleur est plus que supportable.

Quelques jours avant, je m'étais entraîné en pré-montagne en milieu



d'après-midi et là, c'était l'enfer... même au Marathon des Sables, je n'ai jamais autant souffert de la chaleur en courant, dans le désert, il fait sec, ici il y a une forte humidité, ce qui vous fait transpirer comme jamais.

Comme je dis toujours aux gens qui me questionnent sur la chaleur lors du Marathon des Sables, la chaleur c'est une chose, mais quand vous devez y ajouter l'humidité, cela devient vite intenable.

Vers le Km 9,5, soit juste avant le point de retour, la première marque de balisage, oui oui la première...No comment...peut être qu'il n'y avait pas vraiment moyen de se tromper dans la montée mais en même temps il aurait pu prévenir, ce qui me permet de préciser que nous n'avions eu AUCUN briefing...

Parce que là, c'est un peu l'histoire du "c'est toujours tout droit" et vous ne savez jamais si vous avez loupé une bifurcation ou pas, 1h30 à monter dans le noir complet comme cela, j'avoue m'être posé pas mal de fois la question.

En faisant gentiment la remarque au Directeur de course à l'arrivée, je m'entendrai répondre : "En effet, on aurait pu baliser, mais ce n'est pas si complexe puisque tu ne t'es pas perdu une seule fois et de plus finis troisième".

Quelques centaines de mètres avant le second ravitaillement qui symbolise la mi-course (Altitude 2600m) et donc le point de demi-tour vers la descente, je passe en tête devant Quaasalmy, un autre Indonésien.





By Christophe Thomas

# EXPERIENCES

Au ravito, je remplis de suite ma gourde. Lorsque Quaasalmy arrive à son tour et me voit prendre des photos depuis ce point de vue incroyable (car situé sur une crête), il me regarde d'un air perdu, en devant se dire "Pas bien le gars, il vient de passer en tête et s'offre une séance photo".

On repart ensemble du ravitaillement pour débiter cette descente vertigineuse, nous croisons d'abord Lawrence qui a, semble t'il, doublé Paul, probablement ralenti suite à sa chute, celui-ci est quelques minutes derrière.

Sur le début de la descente, je me perds à batailler à fond avec Quaasalmy sous les regards amusés et impressionnés des randonneurs et autres Trailers, mais me rends assez vite à l'évidence, ce gars ne descend pas, il plâne littéralement. Je ralentis donc et, en seulement 10 minutes, le perds de vue.

Quelques instants plus tard, dans un virage serré, mon corps se tort et je ne sais pas pourquoi, je donne un coup de rein sec pour le remettre dans l'axe du chemin. Ce qui, dans ce terrain volcanique, mi-sable, mi-gravier, me fait littéralement voler à terre. L'un de mes deux bâtons en fibre se retrouvant à ce moment en-dessous de mon corps expose littéralement sous mon poids.

Plus de peur que de mal, pas de choc avec des pierres et je repars donc assez vite, quelques égratignures et un bâton cassé en prime. Afin de ne pas avoir un rythme asymétrique, je décide de ne plus utiliser mon baton intact, et le replie.

La suite de la descente en terrain volcanique se passe bien et, contrairement à ce que j'avais prévu, je ne devrai pas m'arrêter à la fin de celle-ci pour enlever de petits morceaux de laves qui seraient entrés dans mes chaussures.

Au début de la zone arborée, je rechute 2 fois légèrement, tout aussi bêtement, sans trop savoir pourquoi, manque d'attention peut être. Sans véritables conséquences à chaque fois malgré de nouvelles petites égratignures.

Je garde un rythme assez soutenu tout en me disant qu'éviter une 4ème chute ne serait pas du luxe.

Une dizaine de minutes avant le ravitaillement du Km 15,2, Paul me dépasse en trombe, c'est à la limite si j'ai le temps de le reconnaître,

dingue comme les deux Indonésiens du coin nous font une démonstration en descente! il me lance en souriant "Hello again and sorry" que je trouve des plus sympa, je suis heureux qu'il se soit remis de sa chute...hum et, depuis lors, je sais de quoi je parle.

Après m'avoir dépassé, il ralentit fortement et reste pendant quelques temps dans mon visuel.

Après 5 minutes, dans une partie très technique, je hurle pour lui demander s'il sait si le 4ème est loin derrière.

Vu la densité de la végétation, non seulement il ne m'entend pas, mais en plus cela me déconcentre dans un beau virage bien glissant et cela me vaut donc ma..... quatrième chute, qui elle, par contre, sera assez lourde car elle me fait plonger et glisser sur le flanc de tout mon long alors que j'étais à pleine vitesse. Cette fois, les genoux, surtout le gauche, sont bien meurtris, il me faut plus de temps pour me relever et je dois dire qu'au-delà de me sentir très très bête, il me faut une bonne cinquantaine de mètres avant d'être rassuré sur mes capacités à poursuivre.

Je me relance donc, le genou en sang, ce qui me vaudra d'entendre à chaque fois que je croiserai quelqu'un, en plus des traditionnel "Good Job, Congratulation, you're in third place, waw" un retentissant "Take care of you". A ce moment, mon genou saigne en effet assez fort et lorsque les gens l'aperçoivent (fort visible puisque j'arrive au-dessus d'eux vu qu'ils montent), cela doit être en effet un peu perturbant.

Arrivé au ravitaillement, je pense surtout à rincer très très rapidement mon genou, car le sang coagule avec la terre et la poussière et c'est de plus en plus dérangeant pour courir. Les gars postés là me demandent si je souhaite me désinfecter mais je repars en leur disant que c'est en ordre et que je ferai cela à l'arrivée dans 25 minutes.

Je leur laisse mes 2 bâtons que j'avais gardés jusque là (l'un intact et l'autre explosé). En effet, après 2 semaines sur les îles, nous avons des doutes sur le tri des déchets (assez rudimentaire) et je n'ai pas voulu les laisser dans l'un des 3 camps de base croisés depuis ma première chute. Sans ce poids, je suis plus dynamique sur la fin de la descente et en effet, mon équilibre est bien meilleur.

La fin de la descente se passe "enfin" sans encombre, 1,5km avant

DISTANCE	POINT	LOCATION	CUT OFF TIME
0.0km	START	SENARU 600m	05:00
5.8km	W1	POS 2 SENARU 1533m	
10.5km	W2	PLAWANGAN SENARU 2600m	
15.2km	W1	POS 2 SENARU 1533m	
21km	FINISH	SENARU 600m	12:00





l'arrivée, je recommence à apercevoir Paul (le second) par moments et me rapproche même assez fort de lui, je perçois clairement qu'il a tout de même donné beaucoup dans la descente et qu'il commence à bien puiser dans ses réserves.

Il me manquera l'expérience des leaders en fin de course pour profiter de mes qualités en endurance et en portion plus roulante pour aller le chercher en appuyant un peu plus. Il finira 25 secondes devant moi. Entre mes 4 chutes et mon rinçage de blessure au ravito, je pense ne pas avoir à rougir de ce retard. Les 2 Trailers devant moi connaissaient cette descente par coeur, l'avantage du terrain comme on dit dans le jargon.

Une fois la ligne d'arrivée passée, une sensation étrange m'envahit, je me rends compte que cette position à l'avant a ajouté une pression supplémentaire à ma course.

Cette "dose" extra m'a t'elle plu ? Au moment où j'écris ces quelques lignes je n'ai pas encore trouvé la réponse.

Je suis aux anges, sur un nuage et réalise à ce moment qu'une petite trentaine de personnes sont face à nous afin de photographier le podium, c'est comique, perturbant, j'ai du mal à définir cet instant.

Après être resté une dizaine de minutes sur la ligne pour entre autre, accueillir le 4ème et partager avec les uns et les autres, il me faut m'écarter, m'isoler pour profiter de cet instant, cela ne m'arrive pas souvent mais là c'est plus fort que moi.

Après avoir récupéré mes affaires de change auprès du chauffeur, je trouve un coin calme sur une terrasse d'un logement de randonneurs. A mon aise, je me rafraichis avec des bouteilles d'eau que j'avais emmenées et me change très rapidement en discutant avec 2 guides locaux hyper sympa.

Il est seulement 9h00 mais déjà temps de reprendre la route vers notre hôtel.

Une belle experience de plus dans ma musette de Trailer passionné.

A la réception de l'hôtel, m'accueillent Alexandra et les enfants, déjà au courant de ma chouette perf, ils sont tout fier et heureux pour moi, ils savent très bien que c'est mon premier podium :-)

Il est seulement 10h00 du matin, j'ai fini mon trail et la journée peut débuter en famille.

J'adore quand un plan se déroule sans acro !

#### Equipement utilisé lors de cette course :

- Chaussure ASICS Fuji Attack 3
- Chaussettes FALKE RU4 Short
- Manchons de compression BV Sport Elite
- Short Salomon S-LAB EXO TwinSkin
- Haut Salomon S-LAB EXO ZIP TEE
- Veste : Salomin Bonati
- Visière SALOMON XR VISOR
- Lunettes JULBO Dust
- Lampe Frontale PETZL NAO
- Bâtons Black Diamond Ultra Distance Trekking Pole
- Montre GPS SUUNTO Ambit 2 HR (sans la ceinture cardio pour l'occasion)





CHRISTOPHE THOMAS (TRAKKS) RACONTE...

# MON RINJANI TRAIL

