

COMPTE RENDU D'UN ULTRA RUNNER ÉMOTIF LEADVILLE LT100 - 2013

800 INSCRITS POUR 500 FINISHERS ET UNE 270^e PLACE

Par Christophe Thomas



trakks
running | trail | outdoor

GENÈSE

Pourquoi la Leadville LT100 ?

Tout a commencé au début de cette année quand m'est venue l'idée saugrenue de planifier un ultra aux States en le combinant avec des vacances familiales. Je me suis alors rendu sur l'un des supers moteurs de recherche américains et je suis tombé sur la LT100¹. L'idée d'y participer m'a immédiatement séduit : bonne période de l'année, super situation dans un état (NLDR : le Colorado) où nous étions déjà passés en 1994 et que nous nous réjouissons de faire découvrir à nos enfants, et une course ... loin d'être la pire en la matière ☺. Les bonnes raisons ne manquaient pas. Les inscriptions n'étaient en outre pas encore ouvertes. Quelques jours plus tard, je me suis donc retrouvé fébrilement face à mon pc vers 5h du matin, pour être certain d'avoir un BIP NUMBER. Ma panique ne semblait pas justifiée, puisqu'une semaine fut nécessaire pour trouver tous les acquéreurs des 800 dossards disponibles. Loin du rush de certaines courses européennes donc...

Ensuite - je vous passe les détails - nous nous sommes organisés pour que la course n'occupe que les dernières 48h de notre périple familial. Avec du recul je suis très heureux d'avoir placé les choses dans cet ordre. Cela m'a permis de récupérer à 200% avant la course de toute la fatigue accumulée pendant cette année de travail intense, de passer outre le décalage horaire et surtout de m'acclimater à l'altitude. La Leadville Race se court en effet – et c'est sans doute sa plus grande difficulté – entre 3000 et 3900m d'altitude. Dès notre arrivée, nous ne sommes plus descendus sous les 2000m, oscillant la plupart du temps entre 2500 et 3000m. Cela a donc permis à mon corps de s'adapter en douceur. Une évolution que j'ai pu constater lors de mes dernières séances sur place.

ENTRÉE EN SCÈNE

Vendredi 16 août, 6h30.

Me voilà au volant du RV² loué lors de la seconde semaine de notre virée américaine. Soit dit rapidement en passant, je recommande vivement cette façon de voyager, qui permet de se plonger complètement avec ses enfants dans la découverte des grands parcs US et offre des moments inoubliables ! Il est donc 6h30 et je prends la direction de Leadville. Je dois y être entre 7h et 10h pour le medical check (simple contrôle de mon poids). Tout le monde dort dans le RV et je profite des 2h de trajet pour m'immerger complètement dans mes pensées. Balais d'émotions internes... Je passe du sourire aux larmes (comme le titre l'indique, ce CR me fait réaliser ma condition de grand émotif !). La route est magnifique. J'ai déjà été ébloui par la beauté de mes terrains d'entraînement pendant ces deux dernières semaines mais, à cet instant se dévoilent LES paysages, ceux des photos de la course qui me font rêver depuis des mois...

J'arrive vers 8h40 et gare vite le monstre, laissant ma famille à son sommeil. Je me rends directement au medical check. J'avais envisagé la toute grosse file mais la réalité en est loin. Après trois personnes, c'est déjà mon tour. Le traditionnel how are you today ? passé, on me prend en charge. Je découvre mon dossard : le 1085 (je ne répèterai jamais autant de fois ONE-ZERO-EIGHT-FIVE que lors des prochaines 48h). On me donne ma puce à fixer à mon poignet et on me pèse habillé. Je serai repesé à Winfield, à mi-course. A cet endroit, si vous avez perdu 5% de votre poids, on vous garde jusqu'à ce que vous ayez assez mangé et bu. Si on constate que vous avez perdu 10% de votre poids, c'est le DROP OUT : l'exclusion pure et simple de la course ☺. Verdict de ma pesée habillée : 140lbs, soit 63,5kg, chiffre que le médecin inscrit sur un petit bracelet blanc qu'il enfle à mon poignet.

C'est à ce moment qu'un médecin se dirige vers moi. Chercheur, il travaille pour la célèbre Colorado University. Avec sympathie, il me demande ce que je fais dans la vie et m'explique être responsable d'un programme de recherche sur l'impact de tels challenges sur le corps humain. Il cherche 25 candidats qui acceptent de se prêter à son étude et mon profil semble lui convenir. Si c'est des tarés qu'il cherche, il en 800 à portée de main ☺.

Je me retrouve donc parmi les 25 trailers qui passent, en plus, par la case prise de sang (qui sera réitérée après le passage de la légendaire finish line)... La science : voilà une raison de plus d'arriver au bout ☺ ! Lors de ces « obligations » administratives me frappe déjà le très grand nombre de femmes parmi les

candidats. Une fois la course achevée, Alexandra et moi estimons d'ailleurs à environ 20% le nombre de femmes participantes. Plus qu'épatant pour un 100Mile ! Génial ! Cela confère à la course une atmosphère très différente selon moi.

De retour au RV, je constate que les enfants dorment toujours. Nous allons nous installer au Campground Coral de Leadville³. Vient ensuite l'heure du petit déjeuner, suivi d'une balade où je croise par hasard les deux seuls Français présents cette année : Jérôme, du Team Lafuma et Benoit, finisher de l'UTMB... En début d'après-midi, je fais un dernier check de mes sacs avec ma première supportrice (ma femme !). Je réalise à quel point ce bel équilibre de vie et ce respect mutuel qui nous lient sont vitaux. Sans eux, ma pratique du trail serait tout simplement impensable vu notre investissement total dans notre travail.

Ensemble donc, nous affinons ce que j'avais déjà préparé à Bruxelles. A savoir la répartition de mes vêtements et de ma nourriture pour les différents Aid Stations⁴.

Il faut savoir que la plupart des 100Mile américains se font en aller-retour. Pour des raisons de simplification logistique évidente mais aussi pour permettre de densifier le public autour des coureurs. Ces derniers passent donc deux fois par chaque poste de ravitaillement, à l'exception de celui de mi-course (ici Winfield).

Je prévois donc un sac (Drop Bag) pour Fish Hatchery (Mile 20 et 80). Ma famille sera, quant à elle, à Twin Lake (Mile 40 et 60). Cela me fera un ravitaillement avec sac tous les 20 miles, largement suffisant selon moi.

Ceux qui le souhaitent peuvent donner un sac pour l'aller et un autre pour le retour. Estimant que c'est inutile, je me contente d'une division claire à l'intérieur du sac.

Vers 15h je passe donner mon drop bag à l'organisation et je tente de me lancer dans une petite sieste, exercice dont je suis loin d'être friand. La journée suit ensuite son cours calmement à Leadville. La ville est parsemée de commerces achalandées en équipement outdoor, comme souvent dans le Colorado. Un état en effet réputé pour être le « green state » des Etats-Unis, de ceux où les habitants sont de grands sportifs. Pour moi, c'est d'ailleurs LE royaume mondial des pratiques outdoor en tout genre, de l'escalade au rafting en passant par la pêche à la mouche...

Après avoir partagé un dernier resto en famille (pour moi poulet-pâtes au menu⁵), nous revenons au RV et tout le monde se met au lit vers 20h30. Je m'installe dans le carré central du véhicule pour ne pas réveiller les enfants lorsque mon alarme retentira à 3h15. Alex préfère, quant à elle, que je la réveille quand même pour lui glisser un à tout à l'heure, à Twin Lake !

¹ Leadville Trail 100Mile, pour votre culture générale ☺. 100 miles = 160km. Pour info, les Américains ne savent pas trop eux-mêmes pourquoi mais quand ils parlent de 100Mile, ils ne mettent PAS de S à Mile ☺ j'ai demandé à 4 d'entre eux, pas de réponse...

² RV : terme utilisé aux USA pour évoquer un Motorhome, chez nous Mobilhome.

³ Camping US souvent spécifiques pour les RV. Ils vous offrent la possibilité de vous raccorder à l'eau et l'électricité.

⁴ poste de ravitaillement

⁵ De quoi compléter ma lente recharge en glycogène, lancée depuis le mardi précédent avec une cure de Malto

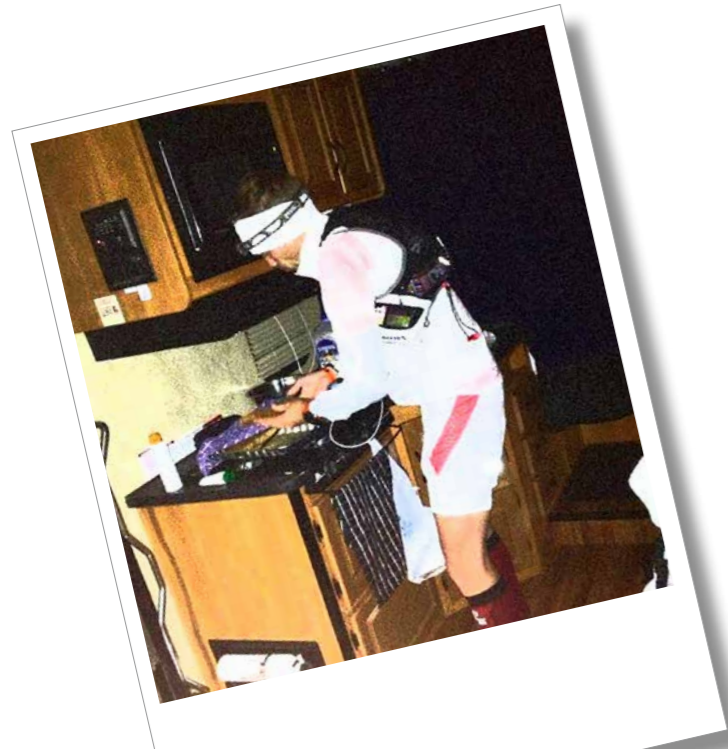


D DAY

Comme prévu, à 3h15, le réveil sonne et je m'habille machinalement. Je m'arrête ici pour vous dresser un petit listing de ce que j'emporte :

- Lampe Frontale : je prends avec moi la PETZL TIKKA 2. Je laisse la NAO dans le sac pour Twin Lakes. Pour le matin, je joue la légèreté. Je n'en ai besoin que de 4h à 6h30 donc elle suffira amplement. Je prévois de switcher éventuellement sur la NAO pour le retour.
- HAUT :
 - Bandeau simple et léger
 - SALOMON EXO S-LAB ZIP TEE (Manche courte) et EXO S-LAB TANK (singlet).
 - Veste SALOMON S-LAB LIGHT JACKET.
 - Sac : SALOMON ADVANCED SKIN S-LAB 5 SET (conclusion : INCROYABLE) sans poche à eau, juste 2 X 500ml dans les gourdes. Dans le sac je glisse : barres, gels, une paire de chaussettes de secours, iPhone, iPod.
- BAS :
 - SALOMON EXO S-LAB TWINSKIN SHORT (Singlet).
 - Manchons de compressions BV ELITE.
 - Chaussettes de compression COMPRESSPORT RUN (et oui même pas trail ☺).
 - Chaussures : ASICS Fuji Trainer.
 - Montre GPS : GARMIN FENIX réglée en mode ULTRA TRACK
 - Crème anti - frottement AKILEINE et OVERSTIM sur toutes les parties de mon corps où ceux-ci sont possibles. Conseil après-coup : pour votre premier 100Mile, et c'est valable pour après peu près tous les points de ce compte rendu, oubliez vos analyses du type d'habitude sur marathon pas de souci donc je m'en passe. Soyez prudents et exhaustifs !

Le départ approche, je salue mon épouse qui me rappelle gentiment à l'ordre : *Tiens, avec le dossard ce serait pas mal ...* Sans elle c'est simple, ma ceinture élastique avec mon beau dossard restait magnifiquement dans le RV ! Serais-je un rien anxieux ? Mais nooon pensez-vous ☺ ! Ceci étant dit, mon dossard aura surtout servi à être identifié par les photographes, le reste du boulot étant effectué par la puce ! Petite digression pour dire ici qu'au-delà du fait qu'aucun certificat médical n'est demandé - j'en profite pour poser la question de la réelle utilité de celui qui sera exigé en 2014 pour les 20km de Bruxelles -, aucun matériel n'est obligatoire.... Les lobbyistes américains des grandes marques seraient-ils moins influents qu'en France ?



GO GO GO

Je me dirige ensuite vers la ligne départ, avalant nonchalamment un bon tiers de mon GATOSPORT. Je tape la discussion avec quelques runners. Le trajet qui nous mène à la ligne étant très court, pas le temps pour moi de cogiter. Je me positionne à environ 200 coureurs de la ligne de départ. Il est 3h45. Quinze petites minutes me séparent du départ. Elles filent à toute allure entre les encouragements, l'observation des « hommes volants » (tête de la course) et la fin de mon GATOSPORT. Arrive alors un tout grand moment : l'hymne américain chanté à capela par tous les coureurs, la main sur le cœur. Qu'on aime ou pas ce genre de démonstration patriotique, il faut reconnaître que cela ne laisse pas indifférent. Et puis d'un coup BOOOM, le coup de fusil retentit. Le même son 30 heures plus tard indiquera cruellement à tous les retardataires qu'ils devront s'arrêter et qu'ils ne seront pas Leadville Finishers cette année... La barrière horaire étant fixée à 30 heures maximum.

ETAPE 1

Je démarre donc, suivant un rythme soutenu mais agréable qui me permet de conserver une position constante dans le peloton pendant cette première portion faite de « up and down ». Enfin « up and down », tout est relatif de course ! Nous franchissons quelques belles côtes, mais à côté de ce qui nous attend, il s'agit là de simples bosses ! Nous empruntons ensuite un « single track » le long du Turquoise Lake. Le soleil se lève et m'offre des images magnifiques... Moment magique.

Au km 12, en pleine descente, mon pied droit percute une grosse pierre. Rapide inquiétude mais OUF OK rien de grave, je continue...

Au km 15, à nouveau en descente, dans un chemin fait de sable et de pierres, je sens mon pied gauche se coincer et je chute lourdement de tout mon long. Mes genoux heurtent deux gros cailloux mais mon épaule droite et mon dos ont plus de chance et atterrissent dans le sable... Je me relève très vite et après un rapide check - juste un peu de sang dans les mains, on verra ça plus tard - je repars... Dans ces cas-là, je vous assure qu'on se pose peu de questions. On court avec ses jambes, et du moment qu'elles tournent, on fonce ! Je réalise néanmoins que ma concentration doit absolument monter d'un cran.

Pendant toute cette première phase, je reste dans le même groupe constitué d'une vingtaine de coureurs... Certains très sympas, un ou deux beaucoup moins. Le niveau et l'allure sont en tout cas très agréables pour moi.





J'arrive ensuite assez rapidement au premier ravito : May Queen, au km 22. L'occasion de constater à quel point le ravito façon US est un prodige. Hyper bien organisé, le stand propose un choix immense en boissons et nourriture. Même si en début de 100Mile tout vous semble bon, mine de rien, après 20 heures de course, avoir du choix ne sera pas du luxe. J'yreste environ 5 minutes.

J'avais embarqué avec moi des barres, des gels, des POWERSHOOT et de l'HYDRIXIR (une gourde pour l'eau et une gourde pour l'HYDRIXIR). Au final, je n'aurai utilisé que les gels et l'HYDRIXIR. Pour ce qui est du solide, je me serai uniquement alimenté sur les ravitos... Mon choix s'est essentiellement porté sur les bananes, les TUC, du pain avec du fromage, de la soupe, des pâtes, du riz, et du Coca... Beaucoup de Coca. Evoquer ce ravito gargantuesque m'amène à un autre constat important : la plupart des ultratrailers américains (au moins 80% de ceux que j'ai observés) courent avec le strict minimum. Ils se contentent d'une ou deux gourdes dans les mains et ne transportent aucune nourriture ! Ils se nourrissent exclusivement via les ravitos.

Je profite de mon arrêt pour passer 30 secondes chez le médecin, histoire de panser d'un bout de tape la paume de ma main. Je repars immédiatement. Nous enchaînons avec une longue montée de 7km vers le Sugarloaf Pass. Je retrouve Benoît (un des deux Français croisés la veille) et nous faisons un partie de route ensemble. Il m'explique avoir l'impression que sa fréquence cardiaque paie sa mauvaise acclimatation à l'altitude...

Avant de passer le sommet, je troque mon bandeau contre ma visière et ma lampe contre mes lunettes. Ma packlight retourne elle aussi dans mon sac.

ETAPE 2

Si Benoît cale un peu, je me sens en revanche capable de « dérouler ». Nous convenons donc de continuer à nos rythmes respectifs. La descente file à bonne vitesse en compagnie de deux-trois bons descendeurs. Je me retrouve assez vite au Aid Station de Fish Hatchery (en jargon de finishers, on parle simplement de « Fish »). J'y récupère mon drop bag, dans lesquels se trouvent des gels et des sachets d'HYDRIXIR.

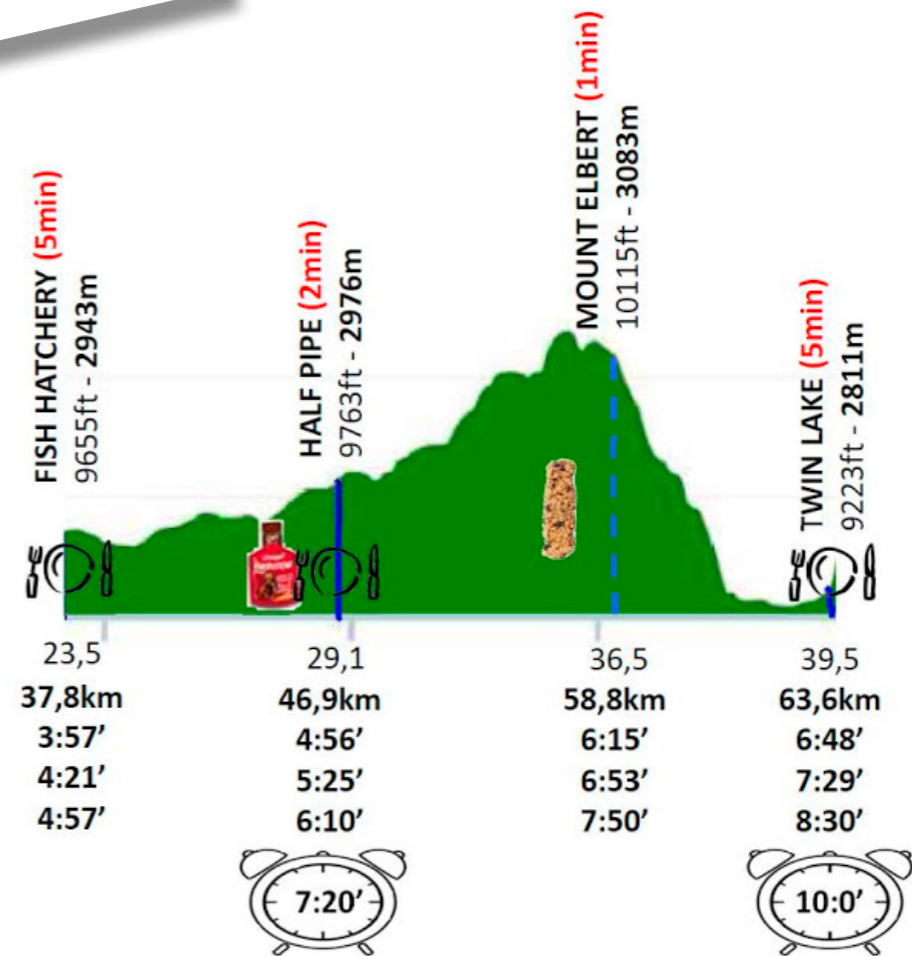
Ici non plus je ne m'éternise pas. Après 5-6 minutes, je poursuis sur une partie en asphalté. 10km plus tard, nous voici déjà à l'Aid Station de Half Pipe. Ce ravito est beaucoup plus petit. J'y fais juste le plein d'eau et reste donc entre une et deux minutes. Je n'ai même pas le souvenir d'être entré sous la tente. Il faut dire que mes sensations sont bonnes et que je me sens boosté ! Je sais qu'arrive la montée vers le Mount Elbert. Après celle-ci, plus qu'une descente et ma famille m'attend à Twin Lake !

Le passage à Mount Elbert se passe impeccablement. Benoît me double à ce moment en m'expliquant qu'il se sent mieux... De fait, je peux voir qu'il roule bien.

La descente vers Twin Lake est géniale. Le panorama est splendide. C'est à nouveau un très grand moment. Mes émotions face à cette vue incroyable des lacs sont décuplées par mon impatience de retrouver mon Fan Team en bas. Et cerise sur le gâteau : la clameur du public monte et nous l'entendons dès la fin de la descente...

Dans mon récit, je n'ai pas encore évoqué l'ambiance et le public. Pour moi c'est simple, la Leadville doit être au trail running ce que le marathon de New-York est au road running ! Le temple de l'ambiance. Que l'on aime ou pas, il faut reconnaître que cette chaleur du public est incroyable. Dans les zones qui entourent les ravitos bien sûr (celle de Twin Lake doit faire environ 1,5km vu le public !) mais tout au long de la course aussi ! Et force est de constater que les valeureux spectateurs présents lors de notre départ à 4h du matin seront encore là, emmitoufflés dans leur sac de couchage, 24h plus tard ! Dingue !

Vers 11h30 j'atteins donc Twin Lake. Je passe par la tente, agrippe deux Cocas au passage et m'envole à la recherche de mon staff ☺.



Ils se sont placés en queue de peloton parmi les dernières familles. Une très bonne situation qui permet à mon fils Mathieu, habillé aux couleurs de TraKks pour l'occasion, de m'apercevoir en premier lors du virage qui précède... En me voyant, Alex me confirme que j'ai l'air bien. Il faut dire qu'à ce moment je suis sur un rythme qui devrait m'amener à finir en 22-24h.



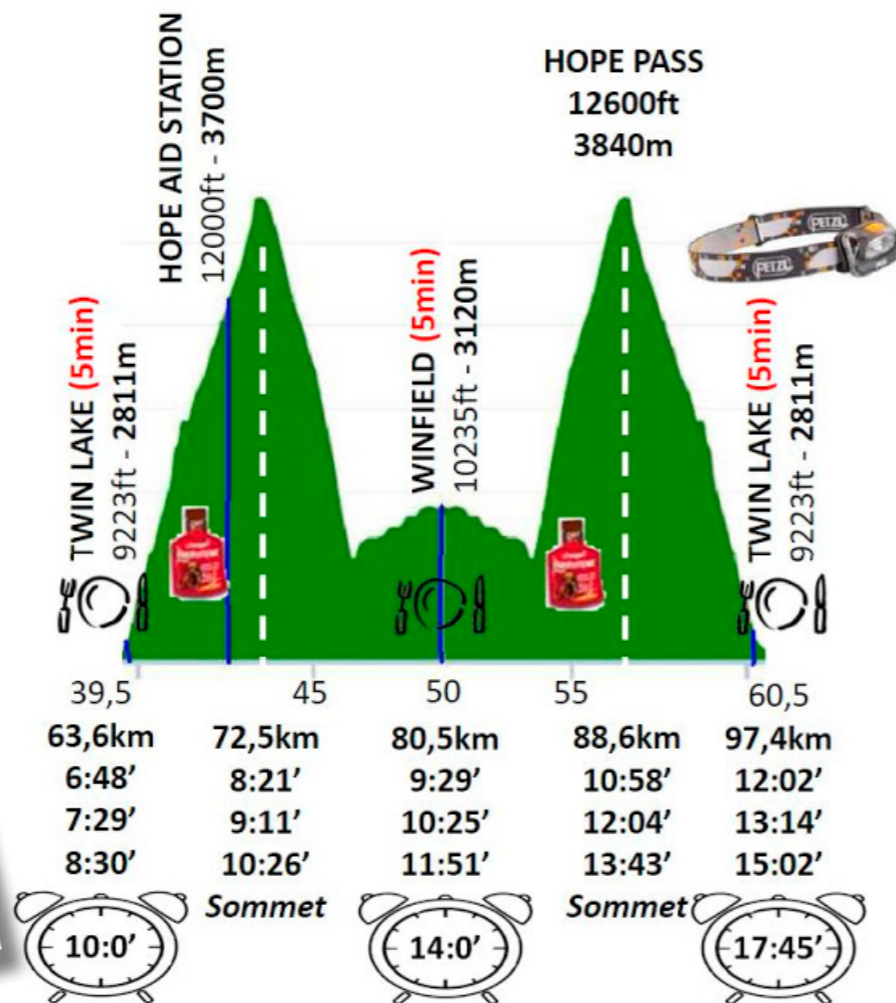
En prenant appui sur une barrière (ce qui offre l'avantage de récupérer sans s'asseoir complètement et évite un redémarrage pénible), je change rapidement de haut. Je passe du modèle manches courtes au modèle singlet. Je fais un petit contrôle de la météo. L'air de rien, à ces altitudes⁶, il suffit d'un peu de vent pour vous refroidir en deux temps trois mouvements. Les nouvelles météo sont bonnes. Je décide donc de me passer de mon pantalon coupe-vent, de mes gants et de mon bonnet. Je garde exclusivement la veste hyper light de cette nuit. Je me rince vite les pieds et je passe des COMPRESSPORT à mes FALKE RU4 adorées. Waw après 60 bornes, c'est un vrai bonheur ! On se quitte avec un « kiss and pics » et c'est reparti!

A ce moment-là, il est presque 11h45. Oui oui coach, j'ai pris 15 minutes de pause, tu as bien calculé ! Comme tu le sais, la course c'est bien, mais la famille c'est encore mieux, et ils sont venus pour moi ☺ !

⁶ Hope Pass : 3900m.

ETAPE 3

Nous entamons alors une belle partie dans les hautes herbes. Devant, Hope Pass nous nargue. Nous traversons une rivière avec une corde, qui nous aide à faire face au léger courant. J'avais envisagé toutes les options lors de ma préparation et c'est finalement chaussé que je me lance à l'eau. Constatant que mes chaussures sèchent très vite, je suis content de mon choix...



Nous nous lançons ensuite dans la montée. Si au début les sensations sont bonnes, je réalise vite que l'altitude joue son rôle. Mais la vue est magnifique. Je fais toute l'ascension au sein du même groupe de trailers. Nous reprenons quelques coureurs et trois ou quatre autres nous doublent.

Je n'ai jamais été fan de l'utilisation de bâtons en trail mais sur cette portion (aller retour de Hope Pass), je dois dire qu'ils m'auraient été bien utiles !

Comme souvent, j'opte pour un rythme lent mais régulier, sans stop. Au 2/3 de cette première ascension d'Hope Pass (eet oui, c'est un aller-retour), nous rencontrons les premiers leaders, en sens inverse. Enfin on ne devrait pas parler de leaders, mais d' « hommes volants » (comme déjà dit plus haut) tant ces gars sont ultra impressionnants.

Sans rire, ils doivent toucher le sol 4 fois sur 10m. Jusqu'au sommet, nous en croisons 4-5, chaque fois suivi à 2m par leur « pacer » respectif. Après le sommet, le nombre de coureurs en sens inverse s'intensifie logiquement.

Les pacers constituent une autre spécificité du pays qui a vu naître le trail running. Ils servent de meneurs d'allure. Le trailer peut en prendre autant qu'il veut sur la même course. Le pacer doit toujours rester derrière le « runner ». Il peut porter boisson et équipement pour son coureur. Ce dernier n'a droit à recourir au(x) pacer(s) qu'après un nombre fixe de km. Ici c'est à mi-course, à Winfield, après 50 miles.

D'après Alexandra, qui aura vu passer la quasi-totalité des participants deux fois, la présence d'un pacer change complètement les choses. Ici à Leadville, énormément de trailers y ont recours. J'évaluerais leur proportion à 70%. Certains connaissent leur pacer (il s'agit d'un ami, d'un membre de la famille...), d'autres non (ils l'ont trouvé via des moyens divers comme les réseaux sociaux). Après une discussion très intéressante à ce sujet avec Nicolas (finisher français en 2012), j'ai bien failli me laisser tenter par l'idée. Mais à une semaine de l'échéance, c'était peine perdue... Je fais donc ma course en solo, comme un grand ☺.

Déçu par mon chrono après coup, j'ai la consolation de ne le devoir qu'à moi-même...

Calé juste avant le sommet d'Hope Pass, un ravito me permet de prendre rapido un Coca. Durant cette période je passe plusieurs fois mon coupe-vent sur mes épaules. Il m'aide à ne pas me refroidir dans les zones moins boisées, et donc plus exposées au vent.

Vers 13h30, ça y est, j'atteins le sommet. Je ne m'y attarde pas. Comme l'a si bien écrit Thomas Lorblanchet⁷, la course ne fait que commencer lors du deuxième passage d'Hope Pass. Autrement dit, je ne suis pas encore parti ☺.

La descente vers Winfield (half of the race) se passe bien, même si plus en douceur que celle de Sugarloaf et Mount Elbert. Mon rythme va crescendo et je termine à une allure rythmée. 400m avant l'Aid Station je croise Benoît qui en repart.

A Winfield, je m'oblige à rester bien concentré. Beaucoup de gens abandonnent lors de leur passage ici... Je fonce au poste médical pour la pesée. Je constate avec plaisir que je ne suis passé que de 140 à 136lbs. Et puis il est déjà temps de repartir, histoire de vite retrouver les miens de l'autre côté de Hope Pass. Autour de moi beaucoup de participants partent avec leur pacers. En étant un peu plus attentif – je suis alors complètement dans ma bulle – j'aurais probablement pu trouver un pacer en standby. Beaucoup d'entre eux viennent en effet se proposer spontanément aux Aid Stations.

Soit : pas vu, pas pris, je redémarre gentiment. Au début tout se passe bien, et puis waw, la montée est fidèle à sa réputation... Beaucoup plus difficile que celle de l'aller.

Après quelques minutes d'ascension, trois coureurs me dépassent. A leur pied, ni plus ni moins que des sandales LUNA⁸. Je suis scotché. J'avais déjà pu observer beaucoup de chaussures minimalistes depuis le départ (NEW BALANCE MINIMUS & INNOV8 en tête) mais là, des LUNA... waaw, carrément génial !

A mi-ascension, je commence à ressentir des espèces de vertiges. A 5-6 reprises, je dois m'arrêter pendant une trentaine de secondes... L'occasion d'admirer l'attitude exemplaire des autres coureurs. Ça va ? Besoin de sucre ? Tu veux du sodium ? Accroche-toi à nous !

Plein de petites attentions se succèdent. J'en suis convaincu, OUI, le trail repose sur une autre mentalité ! Vous rencontrez évidemment toujours des personnes imbuables, en mode Je suis une machine de guerre, pousse toi de mon chemin, mais globalement, la solidarité prime à tous les instants dans ce sport où chacun va paradoxalement toucher ses propres limites.

Pendant ces deux ascensions, je perds donc beaucoup de temps... « Un manque clair de muscles dans les jambes » analyserait avec raison mon coach⁹.

Arrivé au sommet je m'arrête rapidement pour demander au crew s'il y a du réseau dans la descente. Alexandra sera en tout et pour tout restée 6h sans nouvelle... Pas la mort mais pas très agréable non plus, car totalement imprévu.



⁷ Team Salomon, vainqueur ici même en 2012

⁸ Sandales minimalistes inspirées de celles portées par les indiens mexicains de la tribu Tarahumara (bientôt disponibles chez votre spécialiste trail ☺).

Concentré sur mes problèmes de communication, je n'aurai pas entendu Benoît m'appeler pendant qu'il récupérait. Je rebascule donc en solo vers Twin Lake. Je fais un quick stop à l'Aid Station situé juste en dessous du point culminant. Je gère ensuite ma descente de manière très cool. Je suis fier de moi, la course a enfin vraiment démarré et je suis toujours bien vivant. Bon je suis loin d'être de la première fraîcheur mais ce n'est pas complètement anormal avec 95km dans les pattes... ☺

Un peu avant d'atteindre Twin Lake, ma montre me lâche. En proie à un bug complet, elle s'éteint et s'allume sans arrêt. Malgré mon titre de « Mr Technique » acquis sur le MdS, rien n'y fait... Avant d'arriver aux « retrouvailles : acte 2 », je traverse à nouveau la rivière. Je me rappelle alors avoir prévu de changer de chaussettes ET chaussures lors du stop.

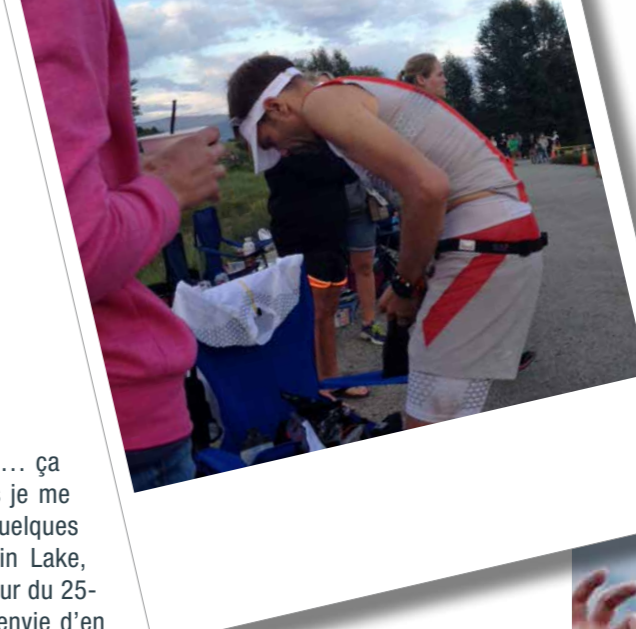
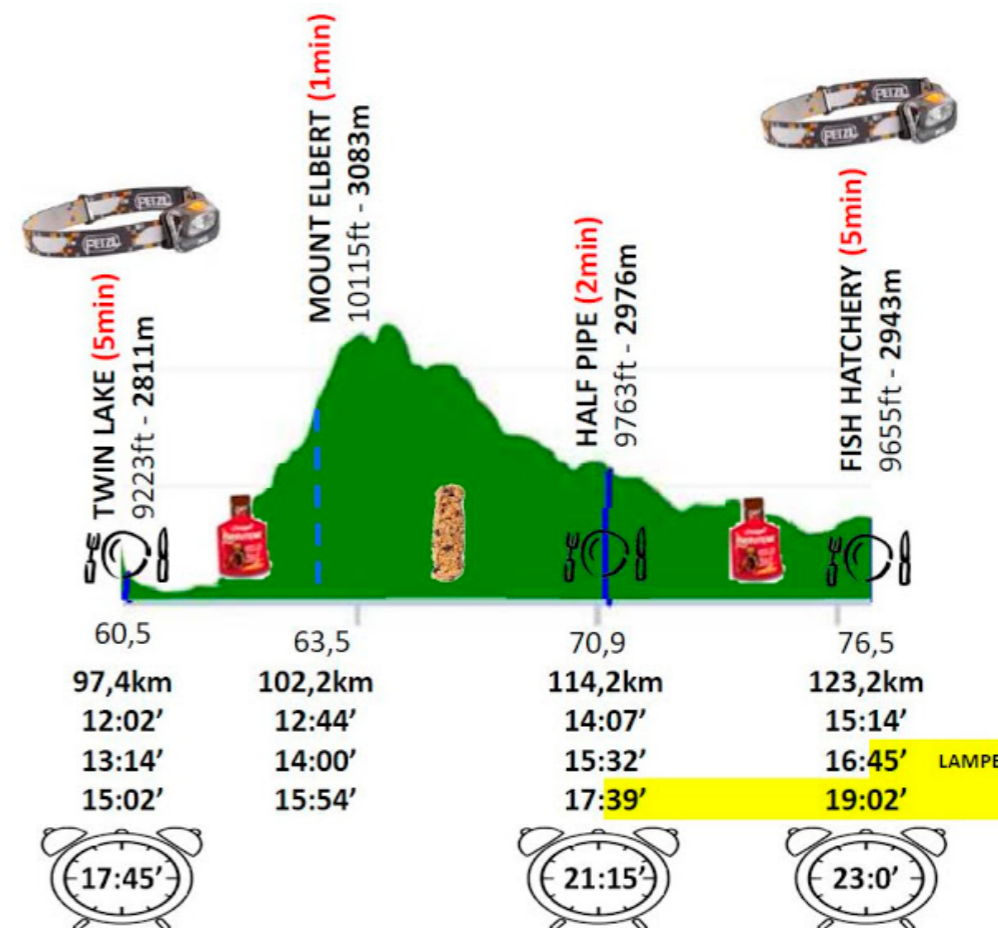
Cette perspective m'emballe complètement ! Bonheur à venir... Vers 19h30, j'aperçois les miens au loin. Alexandra, Mathieu et Line sont hyper contents de me voir... Et moi donc ! J'échange ma montre contre la SWATCH d'Alexandra. Je connaissais ma moyenne avant le bug. Je ferai maintenant des petits checks de temps à autre avec mes fiches dénivelées que j'ai sur moi. Je demande aussi à Alexandra d'analyser la plante de mes pieds car j'y ressens des échauffements. Elle perçoit bien une légère irritation mais rien de bien anormal après 100 bornes.
Alex : On fait quoi tu penses ?
Moi : Ben rien ☺.

Je me contente donc de changer – non sans une jouissance totale – de chaussettes et de chaussures. J'embarque mon pantalon coupe-vent, mes gants, mon bonnet et ma sous couche pour la nuit qui arrive. Je me déleste de mes lunettes et de ma visière. Je fais le plein d'HYDRIXIR et de gels. Après un deuxième « kiss and pics », je m'en retourne à ma course. A demain les lolous !



ETAPE 4

Le chemin remonte immédiatement vers Mount Elbert... ça cool après Hope Pass. Ma fatigue est là, certes, mais je me je ne vais pas me leurrer, j'ai tout de même laissé quelques sur Hope Pass. Lors de mon premier passage à Twin Lake, j'étais sur une base de 22h-23h. Je roule maintenant sur du 25-26h. Mon impression de relative fraîcheur me donne envie d'en profiter. J'augmente mon tempo et je reprends un, deux, trois, quatre compagnons de route. Je parviens donc à redresser légèrement ma moyenne en arrivant au petit ravito de Half Pipe. Bien incapable de me lancer seul dans des calculs savants, je demande à Alex de checker tout cela. Elle m'annonce que je suis repassé sur du 24h30 ! A ce moment, je décide de ne pas viser plus vite mais d'assurer. Il faut dire que sur la LT100 il y a certes les finishers (moins de 30h) mais aussi, encore mieux, ceux qui parviennent à descendre sous la barre des 25h... D'où mes calculs !



Highway to hell ?

Je ne m'éternise pas à Half Pipe. Je redémarre et me prends d'un coup... une toute grosse gifle. La fatigue monte soudain d'un cran, l'échauffement de ma plante des pieds s'accroît et pour couronner le tout je sens que la chute du 15ème KM refait surface. La totale !

Pour ne rien arranger, les coureurs autour de moi sont de plus en plus clairsemés. Je dois en voir six en tout et pour tout entre Half Pipe et Fitch Hatchery...

D'un coup ça y est, sans prévenir, je passe de la course à la marche. Déchiré, explosé, laminé : les mots me manquent pour décrire mon état. Le froid tombe méchamment lui aussi, sans prévenir. J'arrive donc à Fitch Hatchery sans avoir enfilé ma tenue de nuit (à l'exception des gants et de ma lampe que j'avais depuis Twin Lake).

Au moment où je passe sous le portique de l'Aid Station, je ressens un échauffement incroyable sous mon talon gauche. Comme si un moustique coincé entre mon pied et ma chaussure se mettait à me piquer. J'essaye de l'enlever en marchant, sans succès. Je file chercher mon drop bag et m'assied pour enlever ma chaussure gauche et me débarrasser de ce foutu moustique. Un membre du crew m'assiste. Ensemble nous ne découvrons aucun moustique mais bien une énorme cloche qui recouvre tout mon talon gauche.... Je prends la direction de la tente médicale qui, soit dit en passant, commence à connaître son petit succès à cette heure.

Je regarde pour la première fois les lits de camps disponibles entre mes compagnons couchés. Mais une petite voix me souffle si tu t'allonges, c'est fini ! Ok, ok je reste debout. On me met alors une seconde peau à la mode US, couverte de belles longueurs de tape pour que cela tienne.

ETAPE 5

Je repars ensuite réchauffé et habillé plus chaudement... mais légèrement découragé par cette découverte.

Pas plus de 2km plus loin, nouvelle grosse blague : ma frontale rend l'âme, plus de batterie. Là pour le coup je me sens nul, très nul.

Petit retour en arrière pour comprendre ce qui s'est passé (les initiés PETZL saisiront bien). A Twin Lake, Alexandra m'avait proposé ma NAO. C'était en effet le plan de base : passer la nuit avec la NAO afin d'avoir LA super lampe à ce stade de fatigue. Mais comme un âne j'avais refusé en me disant que la TIKKA2 avait bien bossé le matin, que je la sentais bien, ne ressentant pas forcément le besoin de quelque chose de plus puissant. Selon mes calculs, j'étais large question autonomie...

Le kwak c'est que ces calculs étaient clairement perturbés par mon manque complet de lucidité. La batterie est bel et bien (et c'est logique) déjà off. Mon étourdissement m'a aussi fait oublier à quel point la lumière dont on a besoin après 100 bornes n'est pas la même que celle dont on peut se satisfaire frais.

Au moment où je rencontre ce problème, je suis en compagnie de trois autres coureurs. Je leur demande si je peux me joindre à eux. Aucun problème !

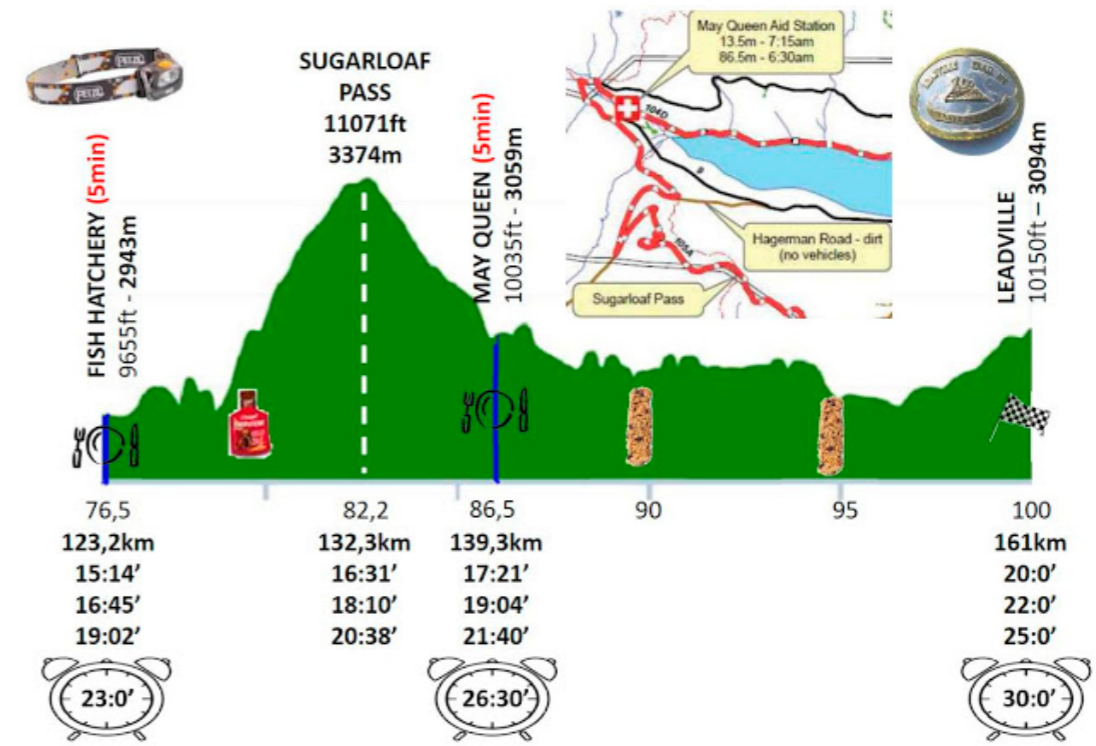
Après 30 secondes, l'un d'entre eux m'interpelle :

- Mais c'est quoi le problème de ta lampe ?
J'ai envie de m'enterrer tellement je me sens bête.
- Je n'ai plus de batterie.
- Aaaah mais attends, j'en ai justement trois de réserve !
- Oui mais si tu as un souci, tu n'en auras plus, toi.
- Ne t'inquiète pas pour ça !

Et me voilà reparti, laissant de côté mes calculs de coureurs épuisés. Je mets ma lampe en mode éco, pour être sûr de disposer de jus dans la partie hyper technique qui m'attend.

Ensuite je ne vais pas le cacher, malgré les dizaines de sms sauveteurs reçus suite aux posts d'Alexandra sur Facebook, une nuit de calvaire commence.

Des heures s'écoulent entre les différentes Aid Stations. C'est d'autant plus frustrant que j'avais enchaîné ces parties le matin à un rythme haletant. Des distances équivalentes à 30 à 40 minutes de course séparent maintenant les participants, laissant chacun d'entre eux seul. A peu près tout mon corps crie de douleur...



Quel pied !

Mon objectif ? Avancer tout simplement.

Ma montée sur Sugar Loaf me paraît interminable. Mais elle n'est rien comparée à ma descente vers May Queen. J'ai l'atroce impression d'avoir les pieds pris dans des caquelons à fondue. Je ne veux même pas m'en souvenir.

Je ne sais pas trop comment, j'arrive finalement à May Queen. Je fonce illico vers la tente médicale, qui est désormais THE place to be ☺.

Les médecins sont adorables et drôles (comme TOUS les membres du crew que j'ai pu rencontrer). Très fiers de voir des gens venir de si loin pour participer à leur course, ils soignent chaque trailer comme un prince. Pour ma part, le diagnostic est douloureux. Mes talons sont tous deux transformés en ampoules géantes. Pratique de nuit me fera remarquer un ami (francophone). Mais quel supplice !

Petit bonus pour la route, deux autres ampoules se logent également sur chaque dessous de mes avant pieds.

Mes pieds finissent donc entièrement recouverts de magic medical tape ☺.

Le médecin - un frère ! ☺ - me propose deux anti-douleurs que j'accepte sans l'ombre d'une hésitation. Il me précise que l'effet des médicaments durera quatre heures. Je réfléchis et j'ai un doute : sera-ce assez pour boucler les 20km qui me séparent de la ligne ? Imaginez un peu mon moral à l'instant où je me pose cette question. 4h pour 20km.... moi qui ai fini ceux de Bruxelles en 1h24. Une comparaison totalement illogique, mais qui me vient néanmoins à l'esprit et m'abat complètement.

Et maintenant ? Tu fais quoi bonhomme ? Ben tu vas chercher cette finish line hein ! Sinon les 140 kilomètres parcourus n'auront servi à rien !

Je redémarre... avant de faire demi-tour 500m plus loin. Se soigner c'est bien, mais remplir sa gourde et manger un bout, ça peut aussi aider. Vive la lucidité après 24h de course !

Et puis c'est vraiment reparti pour l'assaut final. La zone qui suit l'Aid Station de May Queen est l'une de mes préférées du trail. Elle se passe donc plutôt bien (enfin vous imaginez que tout est relatif).



Entre 145 et 155km, je me surprends même à recourir. Attention gamin, tu frises l'excès de vitesse là. Je passe le long du Turquoise Lake, vivant un moment incroyable, bercé que je suis par l'euphorie liée à la fin qui approche.

Un rapide dernier calcul - merci SWATCH et sa rigueur suisse - me fait estimer mon arrivée autour de 28-29h. Mon objectif de départ était de 24h (26 dans le pire des scénarios), mais bon...

Le long du lac, une femme m'annonce qu'il nous reste 7 miles... Une bonne dizaine de kilomètres donc. Mesdames, messieurs qui m'avez lu jusqu'ici, je vous assure que ces 10 bornes furent les plus longues de TOUTE ma vie. Plus longues que mon dernier marathon. Une galère totale.

Après 27h de course, je n'ai évidemment plus aucun souvenir du tracé parcouru en sens inverse. Donc j'avance, encore et encore, comme dirait Souchon. Chaque fois je me dis ça y est, là tout au bout puis à droite et j'y arrive, et puis en fait non... Eeeet m****. Au bout d'un moment, je mets définitivement mon cerveau en mode OFF. Qu'il la ferme celui-là !

Péniblement, je me contente de mettre un pied devant l'autre... jusqu'à ce que, comme par magie, résonne enfin la clameur de la finish line.

Et alors, alors, mes aïeux quelle folie : d'abord l'arche d'arrivée, ensuite le tapis rouge et mon fils qui s'avance pour finir avec moi en me donnant la main, et enfin Alexandra qui huuurle quand je franchis la ligne ! Ca y est. Line, ma fille de 4 ans vient se joindre à nous pour me faire un énorme kiss.

A ce moment précis, tout semble s'éclaircir. Je pense saisir d'un coup pourquoi j'ai fait tout ça. Et pourtant quand j'écris ces mots, dans l'avion qui nous ramènent à Bruxelles, je me dis que non, ce n'est pas si simple...

Mais alors ? Pourquoi alors ?

Aucune idée ! Mais vivement la prochaine fois ! ☺



Christophe Thomas
Founding partner TrakKs
christophe@trakks.be



**COMPTE RENDU
D'UN ULTRA RUNNER ÉMOTIF
LEADVILLE LT100 - 2013**
800 INSCRITS POUR 500 FINISHERS ET UNE 270^È PLACE

