



EXPER- IENCES

By Christophe Thomas

GRAND RAID DES PYRÉNÉES 2014

traxks[®]
running | trail | outdoor



DÉTAIL TECHNIQUE DE LA COURSE

Nom: Grand Raid des Pyrénées - Ultra

Date: 22/08/2014

Distance: 164Km

Dénivelé: 10 000m D+

Départ & Arrivée: Vielle Aure – Pyrénées - France

Barrière Horaire: 50 heures

Position: 127ème sur 403 Finishers et 700 partants pour 850 inscrits.

Temps: 37h40



By Christophe Thomas

EXPERIENCES

CHRISTOPHE THOMAS (TRAKKS) RACONTE...

MON EXPÉRIENCE DU GRAND RAID DES PYRÉNÉES

Jeudi 21 Août 2014, il est déjà 16h30 lorsque nous nous présentons à Vielle Aure (Village de départ et d'arrivée) pour le retrait des dossards. En cette veille d'Ultra qui représente sans hésiter mon objectif numéro 1 de cette année 2014, je me sens assez détendu. Kristof Bombaerts, pilier du coaching chez TraKKS et donc très naturellement la plume affûtée de mes plans d'entraînement, m'a fait le très grand plaisir de m'accompagner pour ces 4 jours dans les Pyrénées. Il sera mon très précieux accompagnateur sur l'intégralité des ravitaillements accessibles, et, sur un Ultra de ce profil...cela compte beaucoup.

Après le retrait du dossard et l'habituel contrôle du matériel obligatoire, nous revenons à notre hôtel situé à Saint-Lary Soulant (à 5 minutes du départ).

Nous consacrons une petite heure à la préparation intégrale du matériel: mon équipement de départ (vêtements, sac et son contenu) MAIS aussi les 2 sacs magiques qui accompagneront Kristof durant ces 2 journées de course, l'un pour la nutrition et l'autre avec les vêtements.

Nous nous rendons ensuite au briefing où nous arrivons avec un peu de retard; Nous profitons donc du compte-rendu de nos 4 amis de Bruxelles.

En résumé : les prévisions météo sont mauvaises, mauvaises et mauvaises... Mais s'améliorent d'heure en heure. On peut donc espérer ne pas avoir trop de pluies orageuses durant les +/- 35 heures de course.

Après avoir mangé à l'hôtel, je suis sous les plumes vers 21h15, ce qui est malgré tout beaucoup mieux comparé à mon coucher à minuit lors des 80Km du Mont Blanc en juin.

Excellente nuit, bercée par un sommeil continu jusque 3H00. A ce moment, une préparation anticipée et un petit-déjeuner efficace (pain, jambon, céréales) me permettront d'être à 3h55 sur la ligne de départ. Les organisateurs ont prévu un feu d'artifice juste devant l'arche de départ. Nos coeurs réchauffés par cette belle initiative sont vite rappelés à l'ordre par une fine averse qui se met à tomber au moment du départ.

- 4h00'00" du matin et BOOOM, je démarre dans le groupe de "tête" (30 coureurs). Non que je me considère à leur niveau (très loin de là), mais j'ai aujourd'hui pris cette habitude.

En effet, avec l'expérience et sans toutefois partir trop vite (attention, c'est une erreur très fréquente en course à pied et en trail, due à l'emballement du peloton), je me laisse dépasser en restant serein jusqu'au moment où je sens que je suis avec des coureurs de mon niveau. Cela me permet de partir en étant lancé sur un rythme suffisamment soutenu plutôt que de me retrouver endormi par des

allures trop lentes. J'évite par la même occasion les traditionnels "bouchons" du peloton sur les premiers kilomètres.

De cette manière, par routes et chemins en lacets mais également sur pistes de ski, nous allons tranquillement passer de 791m à 2215m d'altitude jusqu'au Col de Portet (6h06).

Je suis hyper concentré, je ne pense jamais avoir été aussi concentré, j'ai très envie de faire quelque chose sur cet Ultra.

Malgré la météo assez mauvaise et un ciel très couvert, nous pouvons assez vite nous défaire de nos lampes frontales et profiter des paysages.

Ensuite on redescend à fond sur une piste de ski jusqu'au premier ravitaillement (Merlan - km 15 - 2038m).

Depuis la veille, l'annonce d'une très mauvaise météo m'avait rendu assez nerveux. Le fait de partir sur un tempo assez soutenu m'a permis d'évacuer assez vite cette tension.

J'arrive donc à ce premier ravitaillement toujours bien concentré.

Le chemin que nous venons de parcourir jusqu'ici sera le même pour le retour, et à partir de ce point débute la grande boucle du GRP.

Je ne m'attarde pas une minute de trop à ce premier ravito, je veux être efficace dès le début, le chemin est encore long et il est inutile de perdre trop de temps. 'Prendre son temps sans trop en perdre', c'est un peu ma règle sur les ravitos, et elle restera valable du premier au dernier. Ensuite, comme pour la première partie, pas de difficulté technique particulière. En repartant, nous devons gravir une montée aussi franche que courte vers le Col de Bastanet (km 20 -2507m), nous y arriverons vers 7h17 par un chouette sentier en balcon le long du lac de l'Oule, suivi d'un sentier riche en cailloux, passant également par les lacs de Bastan.



By Christophe Thomas

EXPERIENCES

La portion en descente qui suit le col est assez technique et ne permet pas de courir vite.

Les paysages parsemés de tous ces petits lacs sont magnifiques et très différents des paysages des Alpes. S'ensuit alors un rapide remplissage des gourdes à Campana (km 22,5-2225m) et la suite de la descente vers le lac Gréziolles.



Alternance de passages plats, de portions avec de très gros blocs et encore des vallons descendants. Après le lac de Gréziolles et son petit barrage (km 24,2-2107m) cela devient assez roulant vers Artigues. Je m'efforce alors d'achever cette descente vertigineuse de 2507m vers 1190m d'altitude en tâchant de bien dérouler. Cela permet un extraordinaire relâchement des jambes.



J'arrive à Artigues (km30- 1190m) vers 8h48, et atteins le premier ravitaillement où je retrouve Kristof (Le Kris). Malheureusement, un peu moins de 2 kilomètres avant celui-ci, j'ai commencé à me sentir à plat, vide, complètement hors du coup.

Dès que je débouche sur le ravitaillement, je croise le regard de Kris, et lui fais vite comprendre que ce n'est pas la forme.

Il s'est magnifiquement bien installé, et je consacre un peu moins de 10 minutes pour changer de haut, boire pas mal de coca et d'eau gazeuse. Lui comme moi savons que ce genre de coup de "moins bien", il peut y en avoir plusieurs sur un Ultra comme celui-ci et qu'il peut malheureusement durer 10' comme 2 heures. Je réalise que Kris ne sait pas très bien comment réagir par rapport à mon état. Ni lui ni moi ne nous attendions à ce genre de down si rapidement. Je suis de plus en plus taillé pour ce type d'Ultra : c'est donc un peu tôt pour être à plat! Je n'en rajoute donc pas et on se redonne confiance mutuellement. Pas trop d'inquiétude inutile donc...

Néanmoins, cet état moyen me sortira pour la première fois de cette profonde concentration dans laquelle j'étais plongé depuis le départ. C'est presque comme si entre le départ et maintenant, je n'avais plus été connecté à la réalité, comme si j'avais planné durant 30 kilomètres. En me changeant, je profite de la présence de Kris pour me renseigner sur le niveau des gars avec qui je suis. Je l'avais déjà fait en course mais cela se confirme, la plupart des gars autour de moi sont des "ex" finishers en +/- 32 à 35 heures... Cool!

Je repars ensuite de ce "creux" qu'est Artigues et il nous faut alors atteindre le point culminant du parcours à savoir le "fameux" Pic du Midi (2876m). Je me doute qu'attaquer ces 1700m de dénivelé sans être à 100% ne va pas être une partie de plaisir, mais je n'y pense pas trop. Un spectateur qui me semble d'ailleurs bien avisé me lance: "Gestion Christophe, gestion jusqu'au Pic".

Le sentier est bon (pour le GRP) jusqu'au ravitaillement de Sencours (km37- 2378).

Pour ma part, cela va de mieux en mieux. Lentement et par pallier, je sens un retour. et cela malgré le fait que je me fais remonter par quelques trailers.

Je m'efforce de garder un tempo minimum afin de ne pas perdre le moral.

Arrivé au ravito de Sencours à 10h53, je bois 1 litre d'eau gazeuse, et là.... Impressionnant... en moins de 10 minutes, je me sens comme neuf et à nouveau prêt à en découdre.

En montant vers le Pic du Midi, je croise Kris. Il est monté au sommet en télécabine et descend afin d'être en place lors de mon second passage au ravitaillement de Sencours.

La fin de cette montée vers le Pic du Midi est la seule partie du GRP que l'on fait en aller-retour.

Comme cela va bien, je parviens à reprendre un bon tempo et à finir cette ascension du Pic vers 11h37.

C'est dans cette ascension que je vais parler à Cyril pour la première fois (j'y reviendrai plus loin). Au sommet, une fois mon dossard scanné, je ne m'attarde pas et redescends. Waouw, quel pied de retrouver des sensations après ce long, très long passage à vide. J'ai fait le dos rond, attendu, attendu, mais que ce fût long!! En redescendant vers le Sencours, je recroise Kris... qui remonte... Là, je ne comprends plus trop ☹ En fait, il n'a pas pris le risque de m'attendre trop longtemps sous la pluie fine et de me rater au prochain ravitaillement important (Hautacam) en y arrivant trop tard.

By Christophe Thomas

EXPERIENCES

Pas grave du tout lui dis-je, je n'ai pas vraiment besoin de change, bien que je comptais remplacer mon 3/4 par un short pour le reste de la journée. Du coup, je resterai finalement habillé comme ça jusqu'à l'arrivée et, vu la météo, ce sera parfait, comme quoi... Merci Kris! Ensuite, je croise les amis belges de notre équipe Marathon des Sables 2014, ils sont proches les uns des autres et semblent ok.

A ce moment, je suis aux alentours de la 115ème place. L'air de rien, j'ai perdu pas mal de temps avec mon gros down. En repassant par le Sencours vers midi, je me désaltère et me nourris abondamment. Maintenant que la forme est revenue, je me dis qu'il est temps de faire le plein de sel et de sucres.

C'est ensuite parti pour la descente vers Hautacam (km 63,5- 1509m). On débute par la petite bosse du Col d'Aoube, j'y passe à 12h40 par des lacets dans des pierriers. Après quelques replats herbeux, on attaque les contournements du Lac Vert et du Lac Bleu. Il est 13h30, la vue est magnifique, ces lacs portent leur nom à merveille. Moments magiques... ces paysages sont d'une beauté... et la forme est retrouvée ☺

J'en profite pour revenir sur ces replats herbeux, ou simplement ces montées ou descentes herbeuses: il s'agit là de l'un des éléments non négligeables qui rend ce GRP plus difficile (voire beaucoup plus difficile selon certains) que le légendaire UTMB. En effet, ces passages, comme beaucoup de pierriers, sont plus techniques que la plupart des chemins retrouvés sur l'UTMB, et donc plus épuisants à franchir... J'aurai l'occasion de vérifier cela personnellement en août 2015.

Après ces beaux lacs, une petite montée vers le col de Bareilles avant de passer le petit lac d'Ourrec et de poursuivre vers le beau ravito d'Hautacam.

Il est environ 16h00 quand j'y arrive et retrouve le Kris qui m'y attend, bien installé. Je me mets à l'écart avec lui, au calme. Je change de chaussettes pour la première fois, après plus de 60km sur un terrain détrempé, il est grand temps. Néanmoins, mes pieds sont impeccables.

Si la météo était plutôt bonne jusque là (même si très humide en altitude), une fois arrivé à ce ravito, cela se gâte méchamment. Brouillard, bruine assez dense, tout y est! Le public présent en masse est dépité. Afin de les rassurer sur nos conditions de course, je leur siffle "no stress là-haut, il fait bleu et beau" !

Ce stop a été un peu trop long à mon goût (pour preuve, 12 trailers me sont passés sous le nez). Mais on est tellement bien, chouchouté par son coach ☺

Je repars après avoir une nouvelle fois bien mangé (lors de cet Ultra, ma nutrition se fera principalement sur les ravitos). Après avoir fait le tour du grand bâtiment qui abrite le ravitaillement, tout ce dont je me souviens, c'est d'être descendu plein pot vers Pierrefitte (km75-475m).

1100m de dénivelé à descendre, waouw avec la forme, c'est le pied, j'ai l'impression d'être en cadence semi. Portions assez faciles en dehors de quelques passages en sous-bois, version patinage artistique, les jambes se détendent à nouveau comme il faut. Arrivé à Pierrefitte à 17h25, Kris me confirme que je suis parvenu à bien me reconcentrer. Je suis à nouveau très bien et me rappelle pourquoi j'aime tant cette discipline de dingue, qui donne des sensations hors normes. Avoir le Kris à mes côtés est un plus (presque un luxe) indéniable... et partager cet Ultra avec lui est pour moi un grand honneur.



Je repars très en forme du ravitaillement avec la nuit devant moi, heureusement car une belle montée nous attend > 1859m de D+ sur 15km. Très vite, je reviens donc sur deux compagnons de route déjà croisés et recroisés à plusieurs reprises, à savoir Cyril et Daniel.

Ils avaient pour habitude de me reprendre dans les montées et moi de les rattraper à mon tour dans les descentes. Je les double et alors que je suis une trentaine de mètres devant eux ils m'interpellent : "Christophe, nous comptons faire route ensemble durant la nuit, es-tu tenté de te joindre à nous ?". Pendant ¼ de seconde, je me dis d'abord "pourquoi ne pas profiter de cet élan pour avancer un peu?", MAIS une nuit seul c'est long, très long, trop long! Je leur réponds donc rapidement "avec plaisir".

De cette bien belle manière, suite à l'accueil de ces deux gentlemen trailers, nous monterons au Turon de Bene via sentiers et pistes roulants. C'est donc parti pour de longues discussions, partages d'émotions et d'expériences, mais aussi éclats de rire qui jalonneront TOUTE notre nuit. Au ravitaillement de Pouy Droumide, nous nous équipons pour la nuit. Bonnets et frontales au rendez-vous. Une

By Christophe Thomas

EXPERIENCES

bande d'adolescentes met une ambiance de dingue dans cette tente qui nous abrite magnifiquement. J'en profite pour remercier et féliciter TOUTES et TOUS les bénévoles pour leurs gentillesse, leurs attentions, il n'y a pas de mot pour définir ce qu'ils apportent sur un trail.

Sans eux, pas d'exploits passionnés pour nous, c'est un constat simple et sincère.

Et cela fait tellement de bien de les remercier durant la course, DO IT sans modération !

Comme un sage petit train qui serpente, nous arrivons ensuite tous trois au Cabalios (2334m) par cette longue et rude montée. Il y a beaucoup de brouillard là-haut, ce qui nous oblige deux ou trois fois à nous séparer légèrement pour rechercher les balises réfléchissantes. Enfin, nous passons le Col de Contente vers 22h00 et nous continuons alors la descente en courant vers le grand ravito de Cauterets. Kris m'attend au Casino. He oui, la grande classe, le ravitaillement de Cauterets se fait dans son Casino, cela nous plonge hors du temps avec un ravitaillement au bar.... ambiance complètement décalée. On applique la méthode 'Daniel', on fait ce qu'il y a à faire, en prenant son temps mais en ne traînant pas pour rien non plus. Et je dois avouer que cette méthode est parfaite.

Kris aperçoit alors Christophe, un trailer français qui a du mal dans la nuit seul et pense abandonner. Il est en conversation avec son épouse sur ce sujet difficile. Après l'avoir interpellé, Kris lui remonte le moral comme il sait le faire et l'encourage à repartir avec les Castors/Mousquetaires (c'est comme cela que nous finirons par nous baptiser). Christophe accepte et c'est donc à quatre que nous repartons de Cauterets.

Et c'est reparti, comme dirait l'autre. D'une altitude de 900m, il nous faut remonter à 1945m au Col de Riou. Rien que du plaisir en perspective donc, alors qu'il est minuit.

Cette montée qui sera en grande partie boisée se passera très bien et nous finirons cette partie par des sentiers d'alpages très roulants pour arriver au ravitaillement d'Aulian vers 3h20 du matin.

Egalement une bonne ambiance à ce ravitaillement, déjà pas mal de compagnons dorment sur des lits de camps. De mon côté les soupes chaudes commencent à me goûter de plus en plus. Notre petit groupe de quatre (Daniel, Cyril, Christophe et moi) est maintenant bien soudé et nous ne cessons de nous épauler, encourager... Une belle nuit de trail que nous sommes conscients de partager.

Nous ne tardons pas trop et repartons après une bonne dizaine de minutes afin de ne pas prendre froid. On nous annonce une nouvelle grande glissade de 1000 mètres de dénivelé en direction du gros ravitaillement de Esquize Sère (km 122 - 722m). Le début de la descente se fait en effet par une pente très très raide à travers des paturages, avec beaucoup de glissades.

Pour ma part, profitant de mon expérience de mes quatre grosses chutes en descente deux semaines plus tôt, je ne met pas une seule fois le genou au sol.

Les derniers kilomètres avant le ravito se font sur route, c'est la montée vers Luz Ardiden et cette longue, longue route asphaltée est interminable, abominable.

Va t'en, sale route, transforme-toi en magnifique chemin de terre et de pierres ! J'en délire presque, et vers 5h36 du matin, nous arrivons "enfin" à Esquize Sère qui est la seconde base de vie après Pierrefitte. Les esprits commencent à divaguer. Assis sur une chaise, Cyril regarde dans le vide. Il traverse un passage difficile, une concurrente l'a fait chuter au Km 25 et il a depuis une entorse à la cheville gauche qui le ralentit (normalement son niveau est bien supérieur au mien).

Pour la première fois je constate que mes pieds souffrent de cette humidité constante dans les chaussures. Il faut dire que je ne prépare jamais mes pieds et n'en n'ai presque jamais souffert.

Après un trop long stop de 15 minutes, nous repartons donc aux alentours de 6h00.

Il est surprenant de voir autour des tables les trailers qui restent assis sans rien faire en regardant eux aussi dans le vide, complètement hagards. De trop longs stop innactifs (sans boire, ni manger, ni massage, ni stretching, ni repos réel, en position assise et non couchée) ne sont pas une bonne chose selon moi.

Petits sentiers, traversées de route, passages par des pistes jalloneront notre itinéraire jusqu'à Tournaboup.

Depuis notre rencontre, Daniel ne cesse de veiller à notre bonne hydratation toutes les 10-15 minutes. Un petit "tout le monde pense à boire, n'oubliez pas de boire" résonne donc.

Après une dernière petite montée vers Betpouey, passé à 7h00, une piste très roulante nous amène à ce dernier ravitaillement important de Tournaboup (km 134,5- 1461m), où nous arrivons vers 9h30.



Quinze minutes plus tard, nous en repartons et, à partir de là... les pieds, ces satanés pieds, vont commencer à me faire perdre un temps de dingue. Le sentier facile au début devient chaotique avec le retour des cailloux. Cela monte encore et toujours. Le chemin est de plus en plus technique dans cet environnement plus minéral cette fois, surtout au-dessus de 2150m. Il faut pendant pas mal de temps pour jongler entre les gros rochers. Le jeu est plaisant mais je commence à avoir beaucoup de mal. Daniel pense que je ne m'alimente pas convenablement. Cela fait plusieurs heures qu'il me challenge sur la question, autant je suis à la lettre ses encouragements à bien boire, autant sur l'alimentation, je connais mon équilibre et décide de ne rien changer. Nous passons la Cabane d'Aygues cluses vers 11h15.

By Christophe Thomas

EXPERIENCES

L'allure devient fort lente pour Daniel dont le niveau est supérieur au nôtre. En mode entraînement pour la Diagonale des Fous, il adopte jusqu'ici un rythme plus calme que d'habitude.

Quand à Cyril, ce train un peu lent le fait souffrir inutilement à la cheville. Ils nous demandent donc logiquement s'ils peuvent poursuivre plus rapidement à deux. Je ne peux que me résoudre à les laisser partir au kilomètre 140, un quart d'heure avant le dernier col (2465m).

Je reprends alors une compotine (j'en mangerai quelques unes lors de ces 164km) et me décide à tenter de reprendre une allure décente avec Christophe. Nous terminons donc cette montée à une bien meilleure cadence et enchaînons immédiatement avec la vertigineuse descente vers l'arrivée, encore loin en réalité, à 24km.

Christophe souffre du même type d'irritations que moi à la plante des pieds. Nous en sommes à plus de 30 heures avec les pieds dans des chaussures détrempées. Entre les périodes de pluie et les passages dans les hautes herbes sur les alpages, il nous est impossible de sécher nos chaussures.

La première partie du sentier se déroule sans difficulté en dehors de la douleur à nos pieds qui ne fait que s'amplifier. Il nous faut suivre le cours d'eau qui mène au bord du lac de Port Bielh.

Nous traversons une magnifique pinède (Sapinière de Bastanet) durant pas mal de temps avant de longer le splendide lac de l'Oule. Nous rejoignons ainsi le dernier ravitaillement de Merlans vers 14h20 Oui déjà !

Nous ne nous y attardons pas. En effet, le temps s'écoule à une allure dramatique, nous appuyons donc dans la montée du Col de Portet et arrivons en haut à 14h50.

Dans les montées, cela va bien, même très bien mais dans les descentes, nos douleurs aux pieds deviennent intolérables.

La dernière descente à travers les pistes de ski, routes et sentiers sera un chemin de croix, un supplice.

Nous tentons à de multiples reprises de nous remettre à courir en nous appuyant sur nos bâtons mais après 20 mètres, cela brûle à chaque fois à ne plus en pouvoir.

Les 12 derniers kilomètres me sembleront plus longs que deux marathons.

Nous nous faisons doubler par les coureurs du 80km et 120km, normal vu l'horaire. Mais ce qui nous fait plus de mal, ce sont les coureurs de l'Ultra qui nous doublent. Ils seront facilement au nombre de 25 rien que dans cette dernière descente.

Longtemps positionné dans les 90 premiers, je nous imagine dégringoler au classement et cela fait mal... même si ma place n'était pas mon but premier...

Nous finissons ENFIN par déboucher à la sortie du dernier petit chemin forestier et nous apercevons Kris qui hurle comme un fou, "allez les gars c'est fini!" Il est accompagné de l'épouse de Christophe.

Nous rallions les 1500 derniers mètres qui nous séparent de l'arrivée tous ensemble.

Pour ma part, la douleur devient tellement insoutenable que j'envoie même de demander à Kristof de me porter sur le dos! Nous passons finalement la ligne d'arrivée à 18h40 !

L'accueil du public est majestueux. C'est un moment d'intenses émotions comme à chaque fois. Je suis fier, si fier de l'avoir fait ! Pour moi, pour ma mère, pour ma famille et mes amis qui m'ont soutenu, pour mon coach qui, à longueur d'années, croit en moi !



By Christophe Thomas

EXPERIENCES

Au-delà de la difficulté, je dois faire un constat un peu difficile à digérer : il nous a fallu 9h10 depuis Tournaboup pour couvrir les 30 derniers kilomètres! Je suis dépité... Tout cela simplement à cause de nos plantes de pieds! Tout le reste, jambes, muscles et articulations sont "impeccables"!

Une fois la ligne passée, nous prenons notre temps pour discuter avec Christophe, Cyril et son épouse. Vous avez fait cela toute la nuit, allez-vous me dire ? Oui mais là, ce n'est plus pareil. Nous convenons de nous retrouver au restaurant vers 21h.

Kristof et moi rentrons alors à l'hôtel, ni lui ni moi n'osons enlever mes chaussures. Quel carnage nous attend sous les chaussettes ? Je ne les ai plus changées depuis Esquièze Sère au kilomètre 122. Finalement je m'exécute et avec surprise, nous découvrons que cette douleur indescriptible, sensation de brûlure est due à une multitude de plis dans la peau de mes plantes de pieds et non à des ampoules (même si j'en ai une ou deux à chaque pied).

Après un bon bain, je me détends en restant allongé et en discutant avec Kris. Il me demande si c'est bien sérieux d'aller encore au resto alors que cela fait plus de 40h que je suis debout. Même si je suis fatigué, j'ai besoin de partager la table avec mes compagnons de route, c'est plus fort que moi. Kris me fait un très léger massage de récupération et nous rejoignons ensuite la belle équipe.

Après une belle dernière soirée de partage passée ensemble, je rejoindrai les plumes pour une nuit d'un sommeil bien mérité.

Le lendemain matin, notre hôtel bénéficiant d'un centre de bien-être, nous ferons une session piscine, sauna, et léger stretching, avant de reprendre la route vers Toulouse. Nous y déjeunerons sur la magnifique place Saint-Georges, avant de sauter dans notre vol retour vers Bruxelles.



Chaussures ASICS Fuji Attack 2 > 1 Paire
Chaussettes FALKE RU4 Short > 6 Paires
Manchons de compression BV Sport Elite
Corsaire ¾ Salomon Compressif
Manchons bras TraKKs > Hyper Utile
Haut Salomon S-LAB EXO ZIP TEE >
J'en changerai trois fois
Veste : Salomon Bonatti WP Jacket
Lampes Frontales (2): PETZL NAO > 2 Batteries +
E+LITE ZIP
Des tours de cou encore et encore (presque
changé à chaque
ravito pour ne pas prendre froid).
Sac Salomon Advanced Skin Set 12L
Bâtons Black Diamond Ultra Distance
Trekking Pole
Montre Sportive SUUNTO Ambit 2 (sans la
ceinture cardio pour l'occasion)

Gels Overstim's, Hydrixir Longue
Distance Overtim's, Compotines
Ultimum sport, Pâtes Gels
Power Bar.

oranges, jambon
blanc, coca et eau
gazeuse.

[illegible]



GRAND RAID DES PYRÉNÉES

