

# CR Trail des HOSPITALIERS 2016

## Trail des HOSPITALIERS



# CR Trail des hospitaliers 2016

## 1. Préambule

Ce Trail a été proposé par moi-même pour faire un trail de plus de 60kms avec un peu de dénivelé dans une région très sympathique.

## 2. Logistique

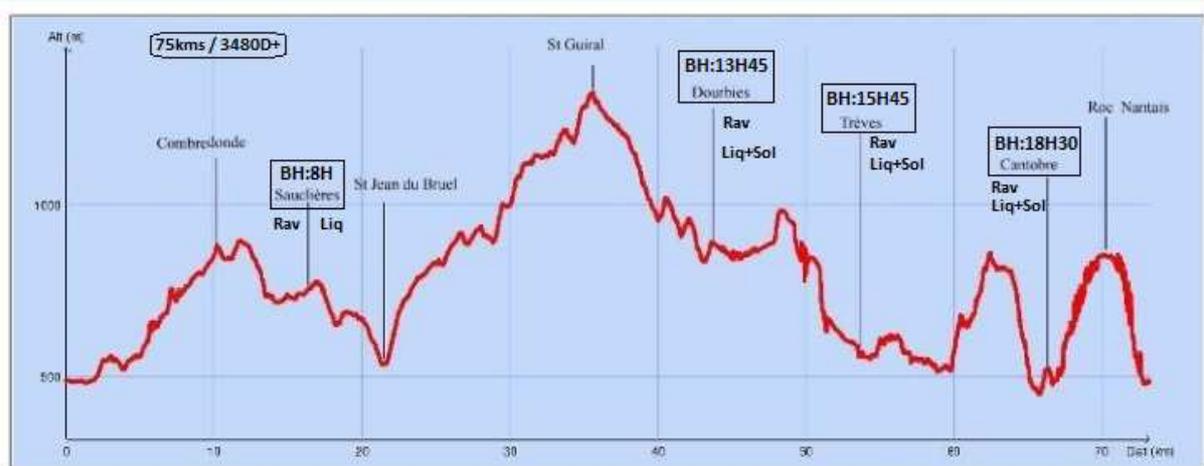
Départ le samedi 29 Octobre de chez Hervé pour tout le monde sauf Christine qui est partie avant faire du repérage !

Hébergement à l'hôtel des Gorges à Saint Jean du Bruel qui est situé à 6/7kms de NANT, lieu du départ.

Trail : Plusieurs parcours possible mais 5 membres du TNA inscrits sur le 75Kms avec 3400D+. Les 5 heureux élus sont :

Christine, Jean-Yves, Franck, VV et moi-même.

Voilà ce qui nous attend :



## Trail des HOSPITALIERS



### 3. Voyage et course (pas les 75kms sinon CR trop long et ennuyeux !!)

Après une petite pause pipi au pont du GARABIT de notre cher G EIFFEL et un petit repas, arrivons à NANT pour récupérer les dossards et retrouver Christine puis direction notre hôtel situé à St JEAN-DU-BRUEL (6kms de NANT) et repas



Christine était venue incognito !!!



Vue de l'arrivée (on descendra sur la gauche du gros rocher):



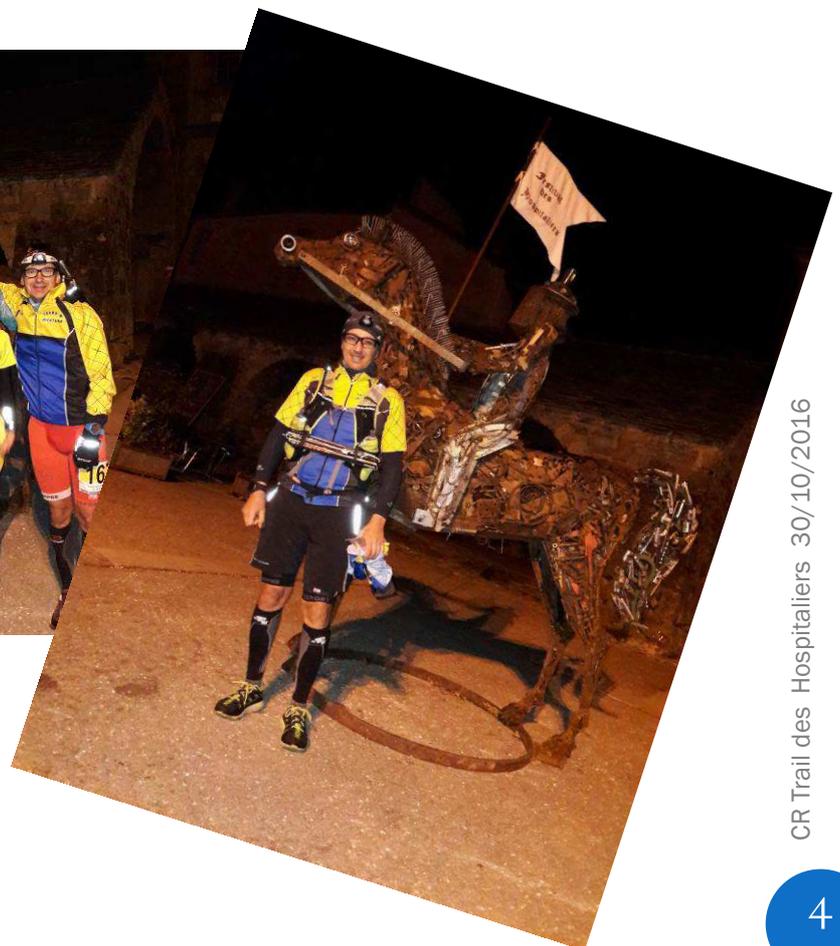
Repas d'avant course (avec une bière, c'est mieux !):



Dodo (ce fut pour moi une nuit assez mouvementée car j'ai passé un peu/beaucoup de temps au WC : Gastro. Cela annonce une course un peu douloureuse !!!) pour un réveil matinal (3H00), petit déj et

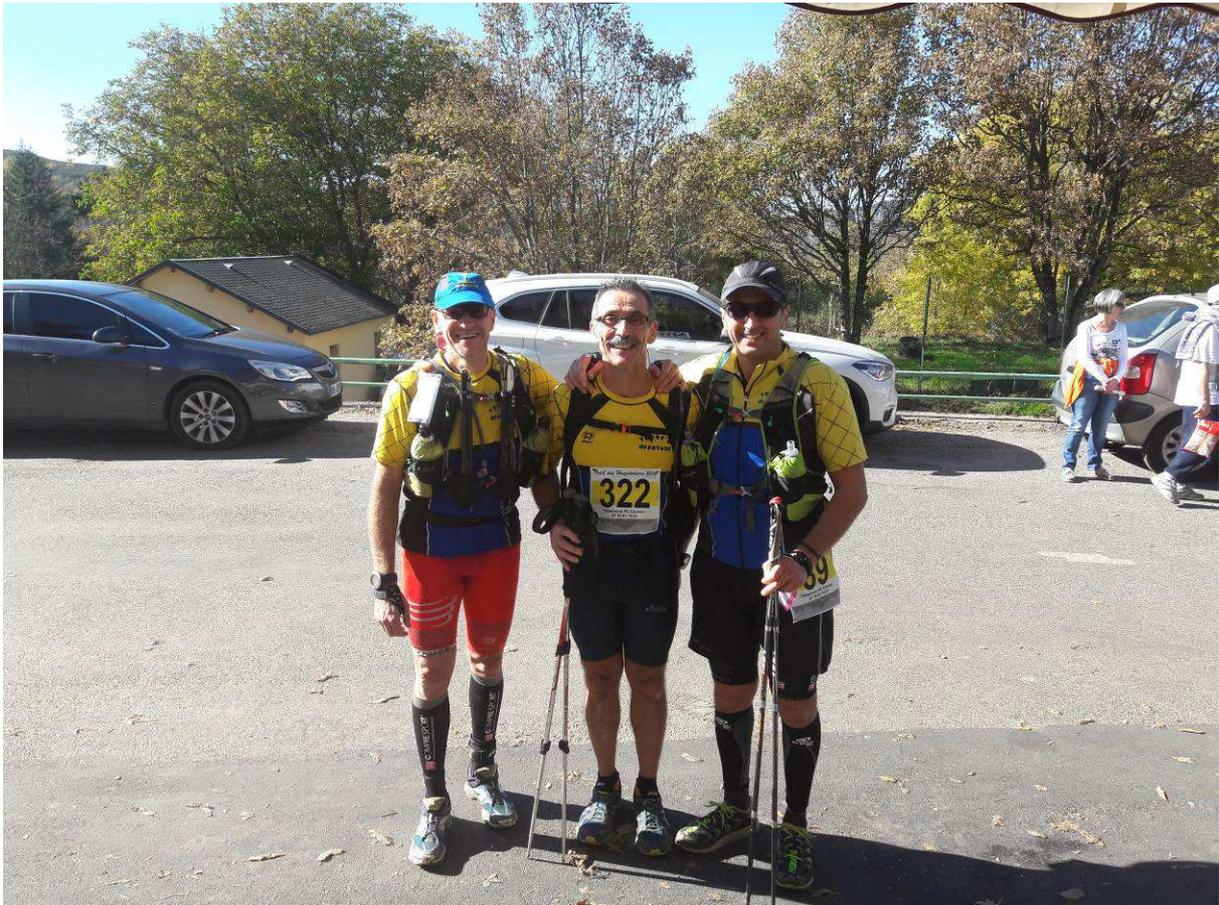


embarquement vers NANT pour le départ prévu à 5H00

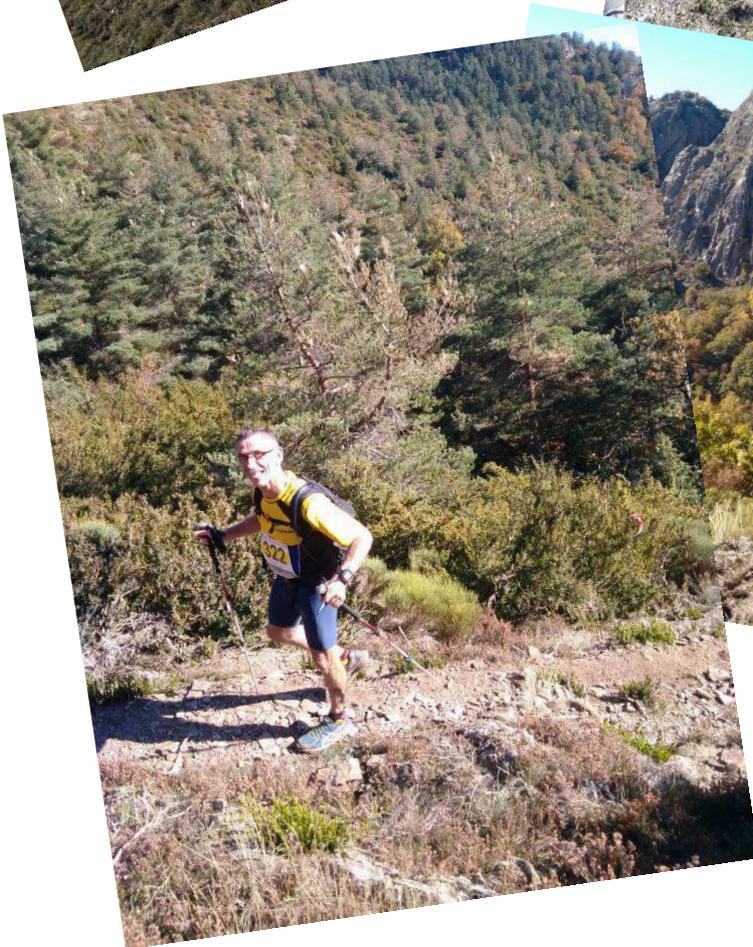
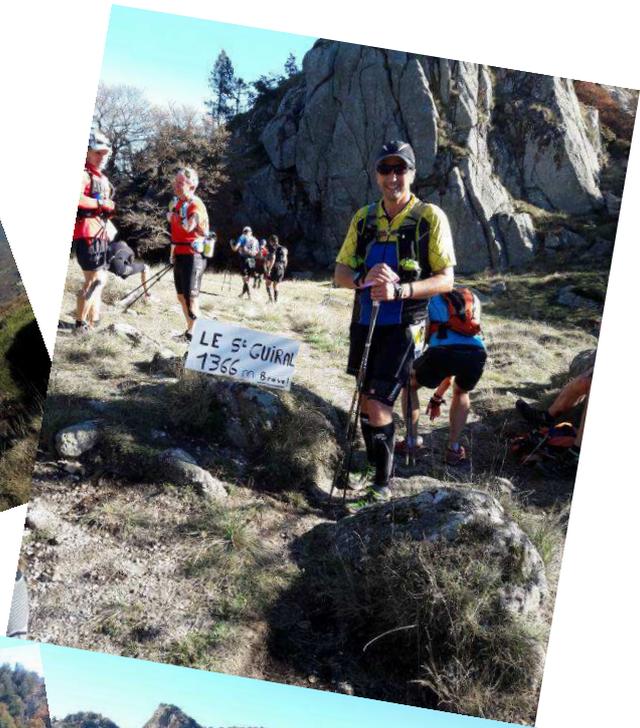


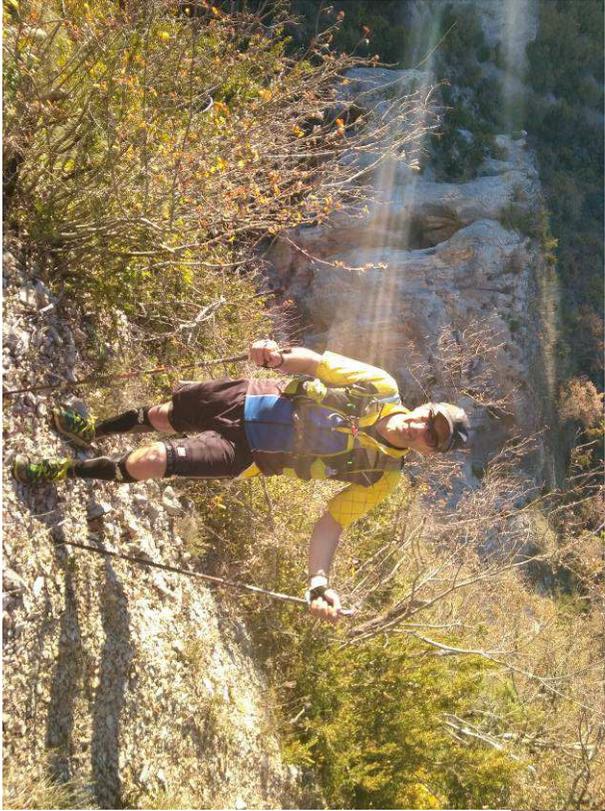
Pour le départ, nous avons prévu de partir « tranquillou » (2kms de bitume avant d'attaquer la 1<sup>ère</sup> montée qui est longue mais assez roulante). Nous perdons Franck et Christine et JY. Je reste donc avec VV pour le début de la course.

Mon calvaire commence (barres dans le ventre et 6 arrêts obligatoires si je ne veux pas me retrouver comme Yohann Diniz au dernier JO !!). Au 30<sup>ième</sup> kilo je dis à VV de partir car je pense à ce moment abandonner au ravito de Dourbie. Je prends 2 spasfon en espérant que cela va calmer mes barres. J'arrive enfin au ravito, je trouve le médecin pour prendre d'autre Spasfon car mon mal au ventre et mes envies... se sont espacées. Je décide d'attendre un peu et voir l'évolution..... Je retrouve JY que j'avais doublé un peu avant (belle montée qu'il n'a pas trop apprécié car il avait à ce moment un petit coup de moins bien) et Franck qui arrive peu de temps après. Nous décidons de repartir ensemble (mon envie d'abandonner est partie avec mes soucis de santé, Vive le Spasfon !!). Nous allons passer pas mal de temps à 3 puis à 2, Franck et moi.



Nous progressons jusqu'au ravito de TREVES (PK55) où le profil va sérieusement changer. Le début se passe bien jusqu'à ce coup de cul (+380m en 2Kms) qui fait mal aux jambes.





Franck, qui n'arrive plus à manger ni boire depuis un certain temps montre des signes de faiblesse. Nous décidons de monter en faisant des pauses. Arrivés en haut, nous redescendons assez bas, même plus bas que le village de CANTOBRE où le ravito et ses crêpes nous attendent. La dernière montée vers le village est dure et nous la finissons dans le noir (j'avais remis ma frontale mais pas Franck).

A Cantobre, Franck fait un petit malaise (Voir son Récit ci-dessous). Il me dit qu'il ne pourra pas repartir. Je décide de finir seul après avoir appelé Hervé pour venir s'occuper de Franck (Ça m'a rappelé l'échappée belle fin Aout, n'est-ce pas Mr LP !!!). Je boucle ce trail de nuit après m'être fait plaisir dans la dernière montée et descente .

Je retrouve VV et JY à l'arrivée. Direction l'hôtel où nous retrouvons Franck qui récupère tranquillement, douche et redirection NANT pour le repas d'après course.

Retour le lundi matin après une bonne nuit et un bon petit-déjeuner.

#### 4. Bilan général

Trail très sympathique, parfaitement organisé. De très beaux paysages avec des Bénévoles très accueillants. Quelques difficultés et passages techniques (cordes, Dévers, murs, nombreux passages de ruisseaux...). Suffisamment de participants mais pas trop ! Et un bon repas de fin de course !

En bref, ne pas hésiter à le faire ou refaire. Dans le même genre, il y a le Roc de la Lune en AVRIL/MAI !

#### 5. Résultats

**Hervé** : 165<sup>ième</sup> / 12H16

**Christine** : 172<sup>ième</sup> (5<sup>ième</sup> FV) / 12H24

**JY** : 322<sup>ième</sup> (9<sup>ième</sup> V3) / 14H17

**Antoine** : 357<sup>ième</sup> / 14H41

**Franck** : Abandon au 68 km

## 6. Petit mot de Franck

C'est très difficile de prendre la décision d'arrêter surtout après plus de 13h d'effort et à 7km de l'arrivée ! Mais une hypoglycémie ne pardonne pas, j'avais les jambes, mais plus rien pour les alimenter. J'ai très mal géré ce côté-là de la course, sur des trails courts d'une cinquantaine de kilomètres ça passe, mais pas sur du long avec de la dénivelée parfois importante. Après le ravitaillement de Dourbie, j'ai commencé à avoir des douleurs au ventre et à partir de là je n'arrivai plus à m'alimenter, mais surtout je ne pouvais plus avaler une goutte d'eau ! Presque 5 heures sans rien dans le ventre ! Je n'étais vraiment pas bien au bord de l'évanouissement quand je suis arrivé avec Antoine au dernier ravitaillement de Cantobre. Je suis allé voir les secours, car je me sentais partir... Ma tension était très bonne, mais pas mon taux de glycémie proche des 0.6 g/l, ce n'était pas raisonnable de continuer sachant qu'il restait encore une grosse difficulté à passer.

La prise en charge par le service médical était limite, je me suis retrouvé allongé sur un sol très froid dans un coin du local où se trouvait le ravitaillement, sans couverture même pas un verre d'eau et je suis resté là tout seul après le départ d'Antoine, tremblant tout ce que je pouvais tellement j'avais froid. Heureusement Hervé est venu me chercher, car j'aurais pu rester là longtemps comme un c.. !

Je ne savais pas encore ce qu'était une hypoglycémie maintenant, je sais ;-)) !