

Petit compte rendu du Millevaches Manadière Raidlight Trail MMRT.

Le 22 avril se déroulait à Bugeat en Corrèze un trail pas très connu mais vraiment très sympa. Nous étions 4 à y participer. Laurence et Nicolas (ami de Laurence), Louis et moi.



Retrait des dossards le vendredi soir avant de regagner notre logement Petits chalets bois au camping de Bugeat, au bord de la Vézère.



Petite séance de relaxation pour évacuer la « pression de la course ».....avant d'aller dormir

Le matin nous prenons la navette

bus local qui nous emmène à TREIGNAC où sera donné le départ de la course
Nous sommes inscrits sur le 45 km et 2100 D+ Le temps est super pas un nuage.



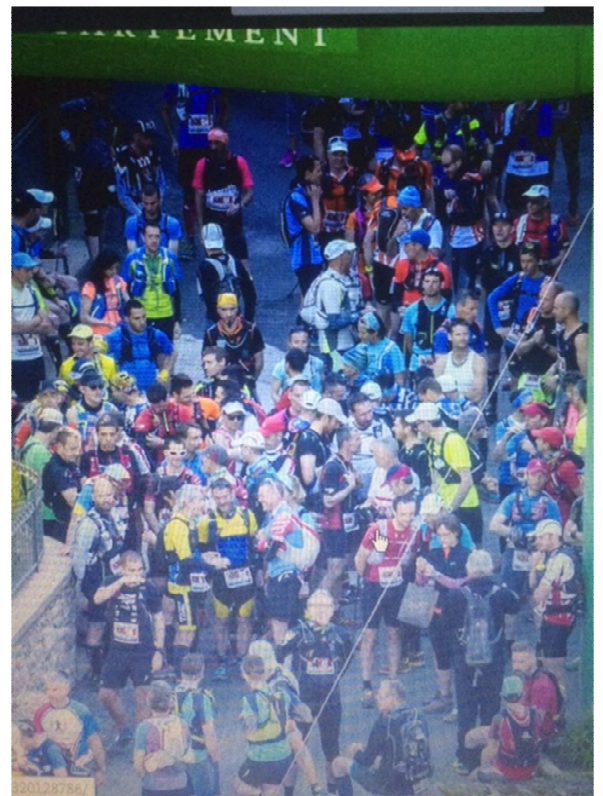
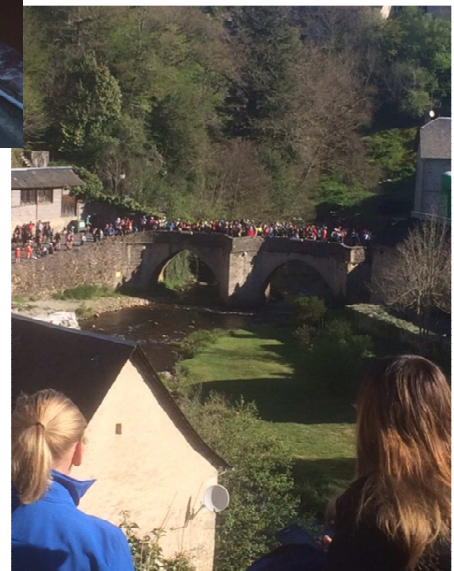
Petit café pour
prendre des forces
Louis semble en forme !!!



Le départ est donné sur le pont en bas du village

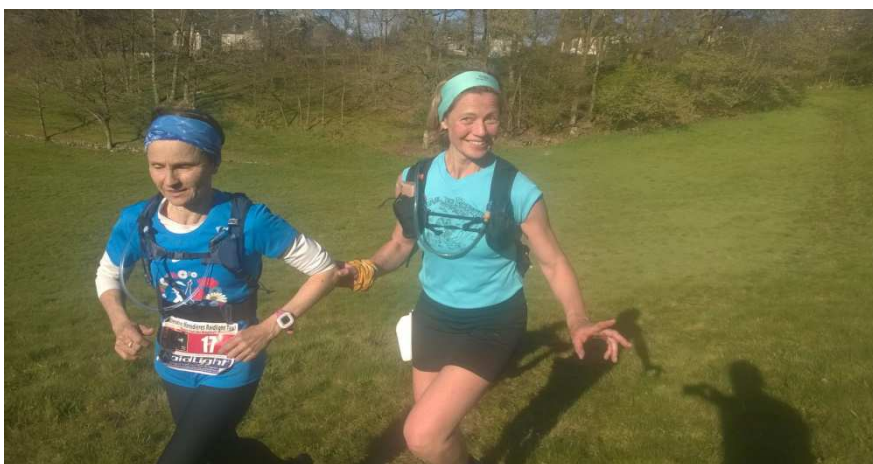
Donc « départ en côte !!! »

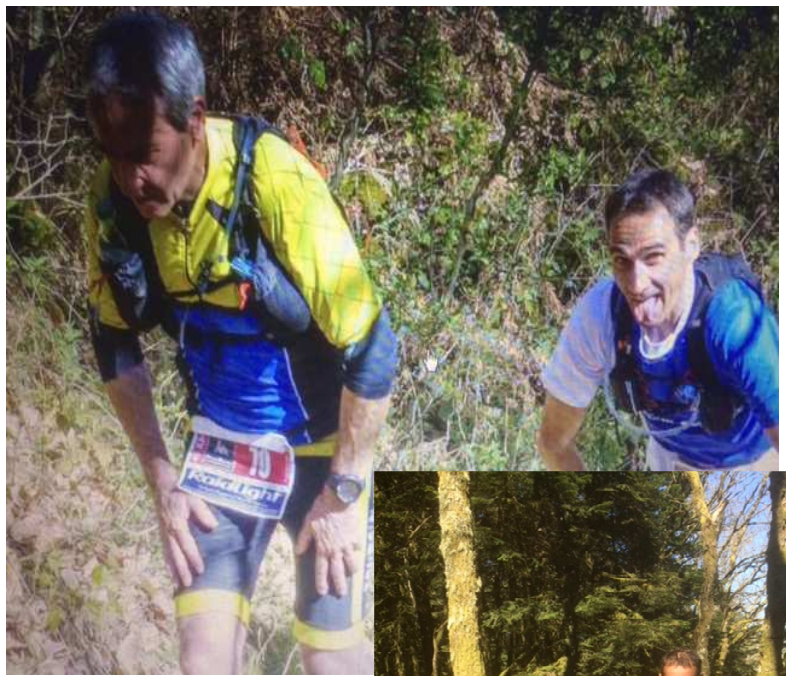
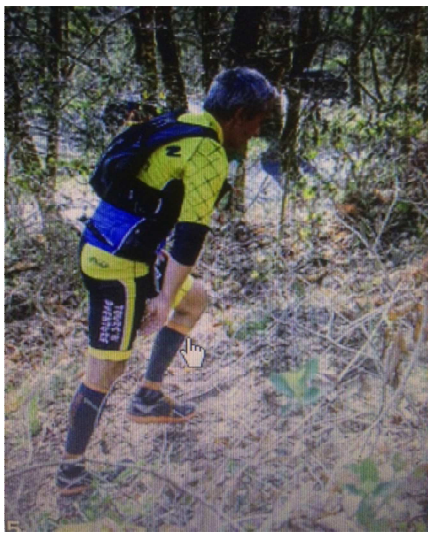
Le départ est donné à 10 H.
Comme prévu c'est une grosse côte qui ouvre le
bal d'abord la petite route qui traverse le village
puis c'est parti sur un chemin forestier et très
rapidement un sentier (pente à 30%) dans le foret
Nicolas part avec nous jusqu'au 6/7 ème km puis il prend de
l'avance, Laurence, à cours d'entrainement gère
tranquillement un peu plus loin derrière



Très vite j'ai l'impression que ça va être dur
les 13 premiers km nous enchainons 900 D+
en plus il fait déjà chaud.

Nous arrivons au 13 ème KM au sommet du Monediere le point culminant de la course

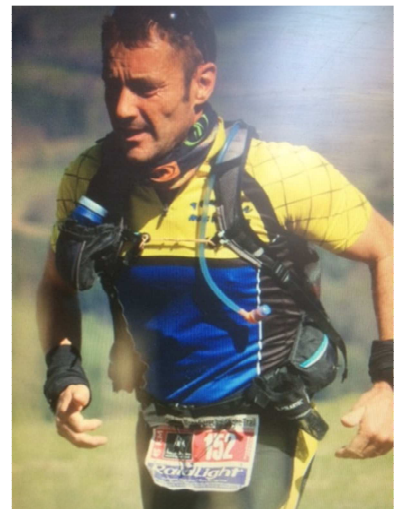




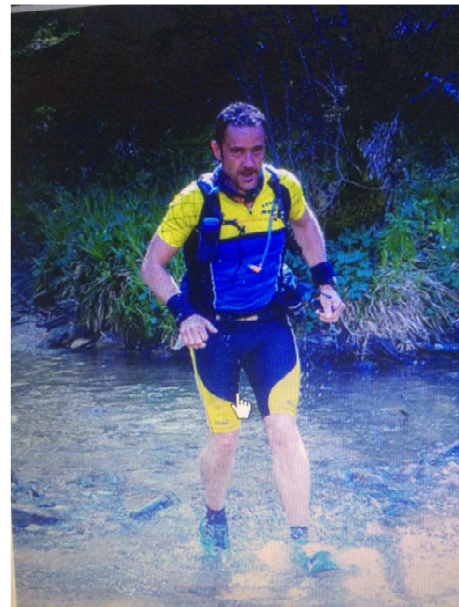
Après un petit ravito c'est une longue descente assez technique
Je commence à avoir des crampes et nous ne sommes qu'au quinzième.
Je bois, je bois mais rien à faire mon cas s'aggrave
et au vingtième je suis crampé des deux jambes recto verso
bloqué au milieu du chemin. Louis s'arrête pour m'attendre.
Je sens que pour moi c'est foutu.. Alors je lui dis
de partir, il hésite mais j'insiste :

Alors il repart ... « A fond la caisse »

Je reste donc là au bord du chemin, à l'agonie
paralysé par la douleur insoutenable des crampes.
(Je romance un peu)...
Finalement je repars doucement en alternant course lente et marche
le parcours est superbe et j'ai le temps de regarder le paysage



« single » sous les hêtres, traversés de ruisseaux, chemins forestiers traversés de petits hameaux.
Dommage de ne pas pouvoir en profiter en courant.



Finalement j'arrive au bout et je passe la ligne en 7h06 Louis est là depuis 40 mn, arrivé en 6h28 et Nicolas déjà douché, arrivé en 6h03

Nous attendons Laurence qui arrivera
en 8h44 avec son sourire habituel (même pas mal)
accompagnée d'une copine de course.

Après une bonne bière et une bonne douche,
on se retrouve au repas d'après course, à 20h

C'est un repas servi à table .Un maxi bœuf bourguignon mijoté depuis la veille

le tout préparé et servi par les bénévoles de Bugeat super accueillants, parmi eux le père de Benoit LAVAL qui après une heure de discussion avec Laurence à propos de son certificat non conforme est maintenant « un pote à elle »

Un bon groupe de ROCK animera la soirée





Conclusion, un très beau Trail pas si facile avec une organisation à l'image de cette super belle région cool et authentique

Une idée de sortie club : 3 distances 10/20 et 45 km (48 cette année)