

# Marathon de Vulcain 2018

## 4 mars 2018

Nous sommes 22 du TNA à être parti pour Volvic le samedi, objectif : 22 et 47km au pays des volcans.

Départ avec les 3 mini-bus du TNA pour Volvic le samedi où l'on s'aperçoit que Franck a un bug... il ne suit pas le bon bus sur les derniers kilomètres, et on tourne un peu....bref, un peu de chambrage pour le G.O. du week-end.

Après avoir retiré nos dossards, direction le camping, où on se perd un peu (encore ??) car qui est chalet, qui est mobile-home ? Pas grave, c'est l'anniv' de Franck donc on arrose ça, et dimanche, sera celui de Julien.

Retrouvaille à 19h dans le grand salon pour célébrer l'anniversaire de Franck et Julien, on prend un peu d'énergie en vue du lendemain. On rentre tous manger dans nos chalets respectifs avec à ma grande surprise beaucoup de pâte au menu pour chacun







**Fabrice F :**

Premier de mes objectifs de l'année, le Marathon de Vulcain. Je prépare l'évènement avec tout mon sérieux possible afin de pouvoir franchir un pallier important pour moi. Tout se déroule bien sauf que mi-février, je me fais une tendinite à la patte d'oie.... Aïe, douleurs présentes sur les deux dernières semaines où, la prépa est pour ainsi dire, finie.

Après une nuit un peu courte car un peu à cogiter, c'est l'heure du départ. Je sais que je fais 30km, alors je vais essayer de gérer aussi sur plus long mais aussi avec ma blessure.



Le début monte un peu, mais on était prévenu, ne pas trop se cramer car avant les 15 premiers km, on sait qu'il y aura 2 grosses côtes que j'arrive à gérer plutôt tranquillement. Je profite pour faire des photos sur le km13, en haut des crêtes.



Je ne sais pas où j'en suis, je pense me traîner un peu (c'est voulu) mais avant d'arriver au ravito, j'aperçois Franck qui me demande si j'ai vu Patou et Claude. La motivation en prend un sacré coup !! Les copains ne sont pas si loin que ça, c'est cool.

Les chemins sont gras, voire noirs de boue, ça m'use du coup les deux genoux dans les descentes. Je sais qu'avant le second ravito, il y aura un mur, et là, je me remémore les conseils du Coach, les pieds bien à plat, planter les bâtons et s'aider avec eux : bah ouais, il avait raison !

La pluie qui était annoncée arrive pour moi au km 34, juste avant le dernier ravito, jusqu'au 37<sup>ème</sup> environ, ouf... Du coup, reste la dernière portion à terminer avec des ampoules qui commencent à se faire ressentir sous les deux pieds, et les genoux qui couinent dans les descentes sinueuses et pleines de boue. L'arrivée au château est un sacré soulagement car il n'y a plus qu'une descente à s'aider avec une corde, mais je n'en peux plus, j'ai mal ; ça serait trop con de se blesser ou d'arrêter à moins de 2 km de l'arrivée, je sers les dents. Enfin, le bitume, ça sent l'arrivée, et mon téléphone qui bip. SMS de Franck : Tu es où ? je lui répond j'arrive et je me dépêche car TomTom dit que l'autonomie de ses montres est de 8h00 et là, je viens de dépasser mais je n'en peux plus, et je file tant bien que mal jusqu'au portique final... J'ai réussi mon challenge, et là, tous les copains sont là, contents pour moi à me féliciter. On est quand même bien au TNA, sans déconner.

Vivement la prochaine

## Fred V

Réveil à 6h30, on se prépare, ce moment est mon préféré, il n'y a pas beaucoup de place à l'imprévu, chacun s'équipe de manière calculée (plus ou moins bien mais ça on ne le sait qu'après), l'envie d'être sur la ligne de départ est présente. On s'attend à avoir de la pluie à partir de la fin de matinée.

8h34 : départ groupé du 47km, premier trail pour moi, objectif : finir en prenant plaisir.

On part tranquille, ça grimpe d'emblée et les mollets tirent dès les premiers kilomètres, je ne panique pas mais je ne suis pas serein pour autant. On remonte doucement le peloton en trouvant une allure raisonnable, les mollets se détendent, les conditions sont idéales, le temps et la température sont adéquats pour le moment.

Les premières grosses montées en direction du puy de la Nugère, du puy de Jume et de la Coquille sont raides à mon goût mais pas très longues, on est à la queue leu, le chemin est étroit et boueux, que du bonheur. On fait attention ou on met les pieds pour préserver les chevilles et on essaie de ne pas glisser trop méchamment.

Arrivé en haut, on profite d'une super vue panoramique sur le Puy de Dôme, le puy de Sancy etc...



La pluie de la fin de semaine et les températures clémentes ont eu raison de la neige et du verglas, on en aura très peu...

Et on redescend toujours dans la boue direction le ravitaillement du 20ème kilomètre. Coup de mou pour moi autour du 18<sup>ème</sup> km, le parcours est roulant mais je n'arrive pas à avancer, je n'ai déjà plus d'énergie... j'arrive au ravitaillement, Je m'alimente, je bois beaucoup (tout ce que j'ai négligé durant les 20 premiers km) et j'attends que ça passe... je repars en marchant et en continuant à boire, par chance les prochains km sont plats ! Au bout d'un petit quart d'heure un habitué du vulcain m'invite à courir avec lui, je le suis, on parle, le temps passe et fini les tracassés, les piles sont pleines.

Une belle côte suivie d'un beau parcours en forêt ou la première féminine du 74km me rejoint, on ne se quittera plus jusqu'à l'arrivée. Elle m'impressionne et sera une source de motivation pour moi.

J'attends avec impatience le 2<sup>ème</sup> ravito car j'ai vidé mon camelback trop rapidement !

Je prends le temps de bien manger, je ne veux surtout pas reproduire mon erreur du début. Je repars avec la pêche, les sensations sont excellentes, c'est parti pour 11.6 km, un peu plus loin, j'aperçois Thomas, notre supporter-chauffeur, qui m'annonce que je vais me faire plaisir sur la fin du parcours mais qu'il reste une « grosse patate ». Le temps reste agréable, la pluie annoncée n'est pas tombée.

C'est parti, je rattrape quelques coureurs, les sensations sont tops, et arrive la grosse patate et son long faux plat, une descente technique dans la boue et le dernier km sur bitume pour finir.

Vivement la prochaine sortie !

Fabrice et Fred

### Résultats des TNAistes sur le Marathon :

BERTHELOT Pascal	6h26
BERTHOVIN Claude	7h50
BOBINET Jean-Yves	6h52
EDMOND Patrick	Problème technique, sortie de course au 35eme
FREMONT Fabrice	8h08
GIRARD Patricia	7h10
KARAOUI Franck	7h10
PONT Pascal	6h21
RAMPNOUX Jean-Marc	6h21
VALE Frédéric	5h52

