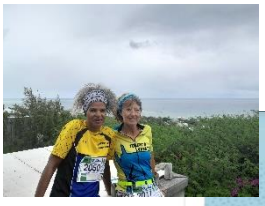
Trail de Rodrigues, des copines 2023

1ère (ex)TN'A à venir me rejoindre sur l_île Rodrigues, Manue a bien choisi ses dates de vacances !

Joindre l'utile à l'agréable en venant pour une mission sur l'île au moment de l'épreuve phare de l'île.



Il y avait 5 distances :

Trail Tortue, 7km

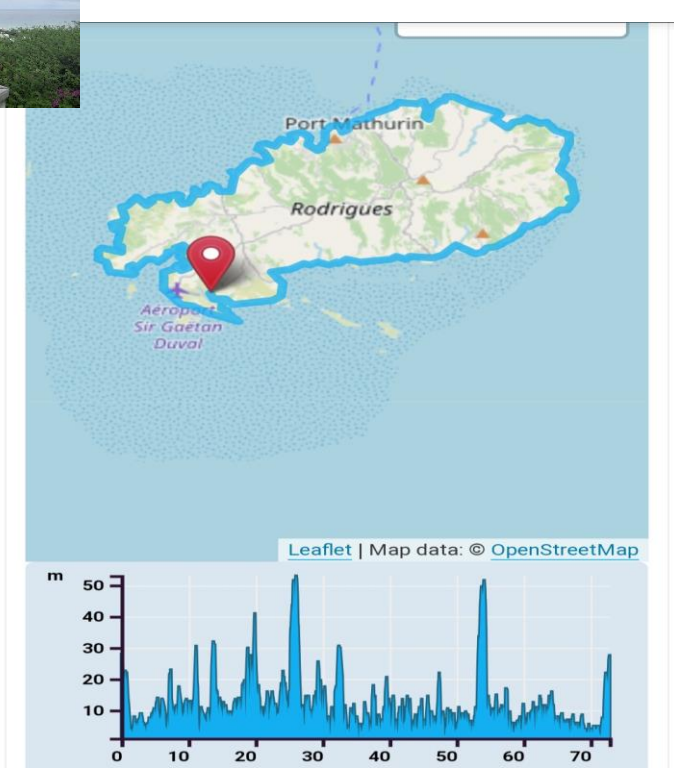
Trail Gecko 16km et 300 de D+,

Trail du Solitaire 28 km et 900m D+ ,

Trail du perroquet 52km et 2100m D+,

Trail Hibou 75 km et 700m D+ dont plus de 25km sur route.

Le grand parcours à la particularité de suivre exactement le contour de l'ile ce qui laisse une trace GPS très sympa !



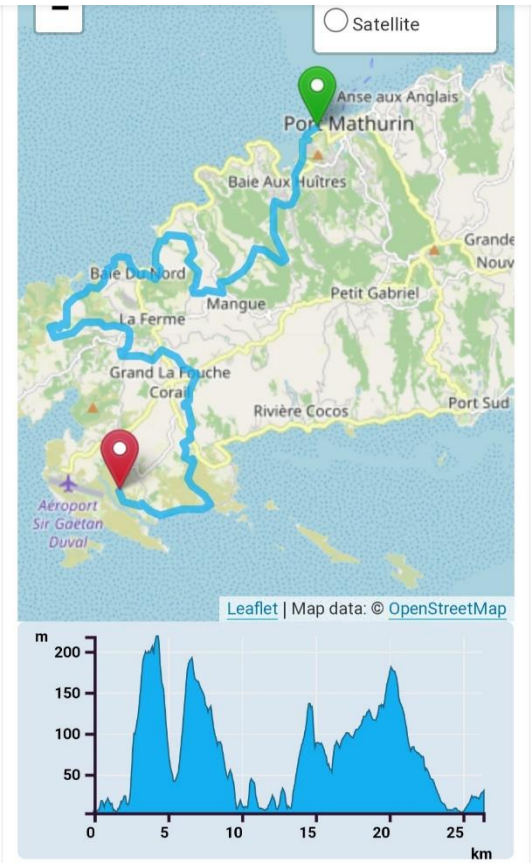
Inscrites toutes les 2 sur le 28 km, nous avions décidé vu notre peu d'entraînement réciproque, (sauf à l'apéro du soir), de faire notre Trail des Copines en l'honneur de notre Asso préférée !

Départ à 7h du matin, par chance le ciel est relativement couvert et nous protège de la morsure du soleil !

Nous sommes 150 environ au départ. Evidemment les pros partent à fond, et nous n'essayons pas de les suivre.

Nous savons qu'après 3km de plat nous attend la 1ère grosse bosse.

La montée de Montagne Tonnerre.



Même sans les rayons du soleil, il fait déjà très chaud, mais le pire reste à venir. Déjà des enfants au bord du chemin pour nous encourager.

Une belle descente très technique comme on les aime avec racines, feuilles mortes, roches glissantes, restons vigilantes !

Il faut aussi choisir sa trace en fonction des animaux. Ici pas de clôtures, tous les animaux sont attachés (normalement !), il faut donc rapidement connaître le point d'attache et évaluer la longueur de la corde !

Une deuxième belle bosse pour accéder à Montagne du Sable avant d'entamer la descente vers Baie du Nord où nous aurons le premier ravitaillement.

Avant d'arriver à Baie du Nord nous sommes doublés par François D'Haène qui souffre de la chaleur et

surtout, nous confira-t-il plus tard, du taux d'humidité

.

Le premier ravitaillement est le bienvenu, eau surtout, coca, sel et sucre, quelques bananes. Nous avons fait 12 km mais la portion la plus difficile, le reste sera plus roulant.

Une longue partie roulante en bord de mer avant d'aborder la dernière difficulté, la montée de Montagne Croupier qui nous offre un panorama époustouflant sur le lagon.

IL pleut légèrement et c'est un vrai bonheur. Il nous reste 12 km quand les nuages disparaissent et nous laissent cuire au soleil.

Nous descendons vers la mer pour terminer par une longue, longue piste de corail où nous avons littéralement l'impression de rôtir.

Nous franchissons la ligne d'arrivée main dans la main, accueillies par Ludovic Collet la voix de la Diagonale, fidèle de Rodrigues depuis plusieurs années. Et, cerise sur le gâteau, chacune récompensée par un podium, Manue 1ère M4, et moi 2ème M5. Nous ne bouderons pas non plus la photo avec François D'Haène !

Le soir, nous sommes même allées danser, à l'hôtel Mourouk où une soirée était donnée en l'honneur des coureurs !

Mais Rodrigues c'est aussi ça !.

Impeccable pour la récupération active !.....

Avis aux amateurs !

Bises à vous tous et encore bravo pour votre super édition de l'Even Trail !

Manue et Pascale