

## COMPTE RENDU DE LA DIRECTISSIME A CLERMONT FERRAND DU 07 SEPTEMBRE 2019



Un jour comme ça, je vois passer le nom du trail des CATHARES à CARCASSONNE sur FACEBOOK.... Ça me plait bien... CARCASSONNE... ça résonne pas mal dans ma tête... et puis les copains m'envoie un message... » tu viens Karine ? »... Et pourquoi pas...

Ha oui...

Mais pourquoi Carcassonne... 40 Kms ? il n'y a même pas un an tu en faisais dix maximum... au bout de ta vie... pourquoi ? pour faire comme les autres ??? surement pas... je suis loin du niveau du TNA...

Non... moi je fais du trail parce ce que courir dans la nature ça me plait... moi je fais du trail parce que dans ma vie les épreuves mon amenées là... et que ça me fait du bien...

Oui mais voilà... depuis les 21 des Millevaches.... T'as pas fais grand-chose Karine...

Je ferai donc PANZOULT... un petit 16 kms... 400 de dénivelé en juillet...

Et c'était sans compter mes belles sœurs qui vont m'inscrire un soir à la Directissime de CLERMONT FERRAND parce qu'à l'apéro d'un repas de famille j'ai dit que ça serait bien que je fasse un 30 kms avant CARCASSONNE.

Faut pas regretter les apéros de famille...

Et me voilà inscrite sur cette belle course qui, en me renseignant est inédite en France....

33 kms... 1600 m de dénivelé négatif et 700 de positif...

Dur de se préparer cet été... il fait chaud... les vacances passent par là... tant pis... je fais un peu de long à la fraiche en bretagne... seule...de toute façon, je m'entraîne souvent seule...

Samedi 7 septembre... je viens de passer la nuit à VICHY... j'ai trois nuits blanches derrière moi... vous m'excuserez pour cette sale tête ...c'est la vie... debout 6h00... départ 6h30...

J'ai tout préparé la veille... je me douche... pas de petit déjeuner... il y aura de la route avant le départ... je mets le casse-croute dans le sac et je pars avec ma belle-sœur... elle s'est une triathlète... je ne me fais pas de soucis pour son finish...

Je suis un peu stressée... mes jambes vont-elles me porter jusqu'au bout ? surtout que c'est ma course test pour CARCASSONNE...

Purée... sur la route Aurélie me montre le point de départ... le Mont d'Auvergne... harrgh ma fille m'avait dit hier sur la route... j'espère que tu ne pars pas de là... mais non je lui avais dit... c'est trop haut ça !!!!



Et bien si Messieurs Dames...

Nous arrivons à 7h30 au Zenith de CLERMONT... prise des dossards... je commence à me décomposer... chouette des manchons en cadeau... ça remonte le moral

8h15... départ de la première navette en bus... 9h00 on arrive au plateau... le panoramique des Dômes...



Nous arriverons par le funiculaire au sommet du Puy de Dome 15 minutes plus tard...

Il fait très froid là haut... 7 degrés.. un vent à ne pas me mettre dehors..

Panorama magnifique mais nous sommes frigorifiées.... Heureusement dans mon sac j'ai gants et pull.







On ne l'entend pas, mais c'est le départ... ils nous ont prévenus. L'année prochaine cela sera mieux organisé...

Un tour de chauffe autour du Puy de Dôme... ha bon ? La blague pour moi... Escaliers et montées en échauffement... direct je calme le départ... Aurélie reste avec moi... On était déjà dans les derniers au départ... ça ne s'arrange pas...

Puis la première descente arrive... Aurélie me laisse... c'est une galopeuse... pas moi... je prends donc le Chemin des Muletiers avec précaution... ça glisse et ça tourne... sur 6 kms...

A ma grande surprise je fais les 6 premiers kilomètres sans m'en rendre compte.... moi non... mes jambes si... elles me font comprendre qu'elles n'ont pas trop aimé... elle tremblent un peu...

Je continue... je me relance... vers le 13<sup>ème</sup> kilomètre tout va bien... je fais un petit Face de Book en live avec les vaches et leurs cloches... Je suis bien... loin de la vie quotidienne... rigole pas trop Karine...

Le reste de la course est un peu flou pour moi... je le vis comme une aventure... des singles...des chèvres dans les fossés... un peu de dénivelé positif... les ravitos sont simples mais suffisants et la météo est impeccable pour moi.

Je suis dans les dernières depuis le début... je le sais... à mon niveau je ne souhaitais pas me griller pour faire mieux...

10 kms .... je m'arrête car j'ai trop mal à un pied... J'ai un ongle en sang... les descentes ça vous détruit un peton en moins de deux.. une coureuse s'arrête près de moi... je comprends qu'elle est accompagnée du fermeur.

Elle me prête des ciseaux... je coupe l'ongle... je repars...

Kevin m'avait prévenu... » ton truc en descente, je ne le ferais pas... ca flingue tout... » c'est pas faux !

J'ai mal au doigt de pied... très mal ... tant pis... j'ai des messages ... des encouragements... ... je continue... j'oublie la douleur.

Je suis avec un groupe de filles... certaines de mon niveau... une qui saute comme un cabri... elle m'énerve... mdr

Puis le fermeur me rattrape... la coureuse qui m'a dépanné pour le pied a abandonné.

Je ferai un bon moment de ma course avec ce grand monsieur... je dis grand parce qu'il a eu le respect de ma laisser seule.... En restant juste derrière... jusqu'au 27 -ème kilomètre... dernière cote... terrible pour mes cuisses qui n'en peuvent plus...

Il se met alors devant moi et me donne un petit cours de cotes (un cousin de Franck sans doute hihhi) ...

Il me laissera en haut... une des filles du groupe qui m'accompagnait est en pleurs... Il reste avec elle.



Je continue donc seule...28.. 29 Aurélie m'envoie un message ... courage... après 30 la descente est un peu difficile... je lui réponds de préparer mes tongs à l'arrivée !

Et bien c'était peu dire...

Descente sur terrain très sec à cause de la sécheresse... c du sable en fait... sur du single... pas trop le choix du passage... ca glisse purée... et ben tant pis... à un moment la descente sur les fesses me semble plus opportune...

31...32...333

La fin du parcours arrive... quel dommage... bord de l'autoroute de CLERMONT... ont voit le Zénith... mais il reste 1 km et c'est terrible... rond point... bitume...mon courage me lâche...je marche... je recours...je me fais doubler par le cabri et sa copine... on lâche rien qu'elle me dit... j'entre dans la foire de CLERMONT... Il n'y a plus grand monde à l'arrivée... si... Aurélie met l'ambiance... le speaker aussi... moi je pleure d'arriver enfin... dans ce premier défi il y a beaucoup de choses... Les émotions... c'est pas si mal en fait...

Je termine avant dernière ... le fermeur me cherche du regard... on se serre ... je le remercie...

c'était un belle épreuve... riche de rencontres... riche d'expériences...

6h02... c'est pas très rapide....

Plus de 70 abandons....

Je suis fière de moi !

Et maintenant... je sais un peu ce qui m'attends à CARCASSONNE...

A bientôt