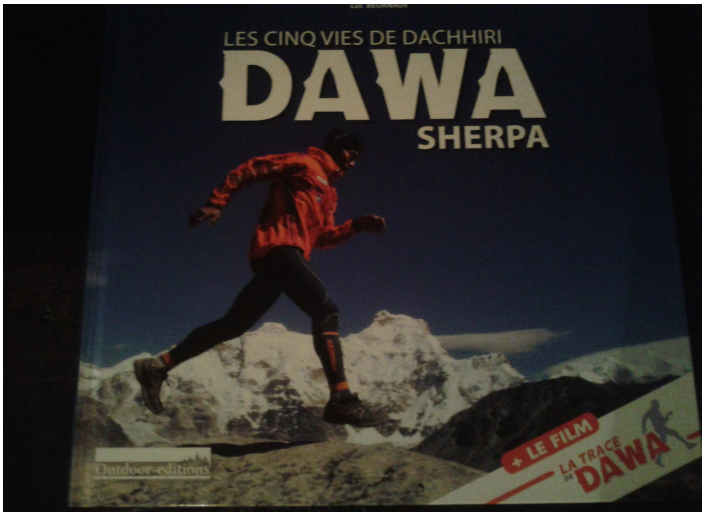
RENCONTRE AVEC LE MAITRE 20/08/12

On passe dans Vielle Aure, voir si les stands sont installés, et étonnement, j'aperçois Dawa Sherpa sur la place du village, On se gare,peut être pourrons nous faire une petite photo,
Très disponible et très simple, il accepte et nous entamons une discussion d'1/2h (j'envisage de changer de coach!!!) échange positif avec le maître, RDV pris pour visionner son DVD lors d'une conférence mercredi soir suivi d'une dédicace de son livre,

ALPS
GUCCI


LES CINQ VIES DE DACHHIRI
DAWA
SHERPA
+ LE FILM
LA TRACE DE DAWA
Outdoor éditions

TRAIL
LA TRACE
DAWA

MON GRP 2012 24/08/2012

Jeudi 23/08 : retrait des dossards, vérification des sacs et briefing : le départ est décalé de 2h (en raison des rafales de vent qui pourraient atteindre les 100 km/h au sommet du Pic du Midi.Si le vent est trop puissant, et que le téléphérique de la Mongie ne fonctionne pas, l'ascension du Pic du Midi sera supprimée.

Vendredi matin, réveil 5h30, un petit déjeuner léger, café et Tonic cake, Je vérifie mon sac une 15è fois !!

6h30, nous sommes sur la place du village de Vielle Aure, c'est l'effervescence, je retrouve un copain (Ulrich Chateigner), nous décidons de faire un bout de chemin ensemble,
Sur ses conseils, j'enlève la frontale, le jour va se lever et ça évitera de s'arrêter
30s avant le départ, faut que je fasse mes lacets !
Ca y est le décompte 20,19,18,,,,,, c'est parti pour une belle aventure
Je pars dans les 200, je ne m'affole pas, mes objectifs, 5,5 de moyenne

Après 2 kms de route, nous prenons les premiers lacets et entamons le Col de Portet , très dur d'entrée de jeu 12 kms de montée 2215m, 1424m D+, ça calme, Les groupes commencent à se former,

Direction Artigues (CP2) en traversant la réserve de Néouvielle et ses lacs, le col de Bastanet, ses cabanes, ses cascades, et ses sentiers de pierres et de blocs. Sur 13 km, 528 m D+ et 1376m D-.

Descente sur Artigues, je rattrape Ulrich, parti plus vite mais qui doit se contraindre à l'abandon, une douleur à la cheville suite à une entorse se réveille, impossible de continuer pour lui,
Il me donne sa réserve d'eau, car je n'ai pas fait le plein au petit ravito après le Col de Portet, pensant avoir assez pour aller jusqu'Artigues mais il fait très chaud, on se déshydrate très vite, Artigues, km 28, j'arrive à 12h02, ma femme et mes enfants m'attendent, ça fait du bien de les voir, je rempli le camel, me rafraîchit la tête et je repars, je suis à 6 de moyenne, il faut ralentir, c'est un peu trop rapide,

Direction le Pic du midi 2876m, l'ascension est maintenue, ce sera une première, je n'y suis jamais monté, On passe par le col de Sancours, km 42,9 et 2378 m, soit 1700 m de D+, il y a beaucoup de vent là haut, je prends 2/3 mins pour admirer la chaîne Pyrénéenne, c'est magnifique, En redescendant du Pic, j'aperçois Olivia qui vient à ma rencontre, surprise, je ne m'attendais pas à les voir à cet endroit, il fallait faire une randonnée d'une heure pour y accéder !ça fait du bien au moral, je ne m'attarde pas, je suis très concentré, toujours dans mon allure, il y a un petit ravito, je fais le plein d'eau, je n'ai pas commencé à manger, ça ne passera pas, il fait trop chaud,

Objectif suivant : rejoindre Hautacam : km 62, 1509 m, en traversant des paysages magnifiques, les lacs d'Aouda, d'Aoube, Lac Vert, Lac Bleu, lac d'Ourec, 2 petits cols, soit 756 m D+ et 1625 m D- ,

Le prochain CP est àVillelongue, km 71,6. C'est la première base de vie. J'arrive à 20h24 , le ciel commence à s'assombrir, je retrouve ma petite famille, Je récupère mon sac, je me prépare pour la nuit avec collant long, polaire, gants, bonnet, je me couvre bien sur les conseils SMS de mon coach,(fabrice)Je mange un peu, je me force, je n'ai pas faim (bananes, morceaux de tonic cake et coca) je ferme les yeux 5mn sur la table

et c'est reparti à 21h36,

En sortant, nuit noire, et c'est parti, Je me suis perdu, concentré sur ma foulée, j'ai loupé une balise et au bout de 400m, je m'en rends compte, je vois les lampes frontales des autres concurrents, demi tour, je retrouve le chemin, c'était un petit sentier qui bifurquait, Je rattrape 2 gars qui gèrent bien, je décide de faire un bout avec eux, il va falloir gravir le Cabaliros une ascension de 1800m à 2334m, Il fait bon, nous traversons une rivière, j'en profite pour me rafraîchir et boire un peu,
La montée est tres difficile, très technique (pas de sentiers), je m'en souviendrait, mais j'ai du mal avec le nom !
Maintenant, descente sur Cauterets, 925m, On aperçoit la ville illuminée, J'aborde la descente assez vite au début puis je ralentis à cause du brouillard, c'est une descente assez longue qui n'en finit pas de tourner, Je réaccélère et décide de prendre un peu plus de risque, je ne veux pas perdre trop de temps,
Arrivée à Cauterets à 4h15 , j'aperçois Anne cécile garé à côté du ravitaillement, les filles dorment dans la voiture, à ce moment, mes sensations sont bonnes, je ne suis pas trop fatigué, je fais le plein d'eau au ravito et mange anne-ce me force à manger un peu, mais ça a du mal à passer, pourtant je sais que c'est important, la route est encore longue, et il faut de l'énergie, Je ferme les yeux 5mis sur ma chaise, au même moment, ma femme aperçois un coureur, pourtant en forme, (mange, téléphone à ses copains,,,) qui se tient la tête, lui demande si ça va, la tête lui tourne, il n'entend plus, il va tomber, heureusement les pompiers ne sont pas loin, il sera évacué vers l'hôpital le plus proche, Ce n'est rassurant pour personne au moment de repartir !

Descente ensuite sur Esquièze, la seconde base de vie, km 119 : j'arrive très fatigué à 9h56, je récupère mon sac et me change pour la dernière partie, j'enfile le maillot Mélusine,
Je décide de m'allonger sur un lit de camp 30min,pendant ce temps, anne cécile me masse les pieds avec une pommade spéciale (je n'aurai eu aucun problème d'ampoules ou d'échauffement),

Je suis bien au chaud sous les couvertures, mais il faut repartir, je marche les yeux fermés, ç a ne va pas le faire, il faut que je redorme, je me rallonge donc 1/4h, je n'ai pas assez récupéré, le route est encore longue, je repars à 11h20,

Il faut rejoindre Tournaboup, le CP10, à 12km et 700 m D+, c'est le dernier point où je verrai ma petite famille avant l'arrivée, en traversant la route je croise Contador qui descend le Tourmalet, une hallucination ?
Au ravito, je refais le plein d'eau, je mange un peu, je me sens assez bien, c'est la dernière ligne droite, il reste 30 kms mais un gros morceau nous attend : le Col de Barèges 2469m, 300m de dénivelé en 1k500, 1000m D+ et la descente derrière ce col, jusqu'au lac n 'est pas facile C'est tres technique, sur des blocs, des racines, des cailloux,,,,,,,surtout après 130 km la fatigue physique musculaire commence à faire son apparition mais je reste concentré (se fouler une cheville par un

manque de vigilance peu arriver très vite)

Arrivée au Restaurant de Merlans, pointage 18h40, montée au Col du Portet et descente vers l'arrivée, je dois remettre la frontale, la nuit tombe,l'arrivée au loin, la voix du speaker, les lumières, l' émotion monte d'un cran à environ 300 m de l'arrivée, je surveille mes filles je sais qu'elle veulent passer la ligne avec moi c'est un moment tellement fort avec anne-ce en ligne de mire
Arrivée 21h39mn52s, j'y suis arrivé !

Mes enfants me félicitent d'avoir réussi à terminer,
J'ai mal partout, je m'assois, je suis content, j'aurai mis 38h40, je prévoyais 35h, mais franchement je m'attendais à quelque chose de très dur mais là c'était quelque chose,,,,,,,,,,

Direction notre logement, maison familiale à une dizaine de kms et surprise, notre chambre est au dernier étage, il me faudra monter encore 45 marches, je vous laisse imaginer comment je suis monter !

LE LENDEMAIN MATIN APRES LE PETIT DEJ