



Accueil Nac Présentation du club Infos Nac Nos organisations Challenge route Records Photos Boutique Nac Forum Nous écrire

La Bouillonnante 2012

Retour de l'enfer, par Inco et Gnito.

"Départ dans le château de Bouillon à 8h45. 2,5km de descente et de plat sur un sol plat. Ensuite des bois, de la boue des rochers, des escaliers métalliques, des côtes à devoir s'agripper aux racines, des descentes glissantes où l'on s'agrippe aux arbres pour ne pas dévaler comme une boule de neige. ravitos aux 12, 27, 40 et 48ème km. le plus beau (plus dur) du parcours à partir du 40ème km... "The Wall" 600m de long, 150m de dénivelé... des échelles, de l'escalade, des chutes. Voilà le parcours. Pluie, grêle, vent et froid !

Compte rendu du 1er débile : Bon, comment expliquer ce truc de fou... Tout va pour le mieux jusqu'au 26ème, alors que V ne semblait pas dans son assiette.

26ème km une forte descente ou on a plus l'impression de faire du ski que de courir, une crampe à l'adducteur droit.

V s'arrête, je lui dis qu'elle peut continuer, ce qu'elle fait, 2'00'' plus tard, je repars. Je la rejoins au ravito au 27ème

On repart ensemble, une côte dans laquelle il est impossible de courir. On peut enfin recourir, p... de s... de m, maintenant c'est les mollets.

Je lui donne la clé de ma voiture, parce qu'une fois de plus mon état physique ne me permettra pas de suivre celle que j'accompagne durant les entraînements.

Je ne vous raconte pas la colère en moi, sur moi-même bien sur, la frustration, le sentiment d'être diminué, etc...

J'en ai marre, je veux rentrer, je ne veux plus courir, je veux tout plaquer, je peux vous dire que dans ces moments là, on est hors de soi.

32ème km, j'ai des crampes partout, mollets, quadriceps, adducteurs, quand l'une se termine, c'est ailleurs que ça commence.

34ème on traverse une route, il y a des gens. Qu'est-ce que je fais ??? je demande qu'on me ramène ou je continue ???

Je n'ai pas envie de me diminuer encore plus, je continue, une forte descente, re-crampe à la cuisse, merde, je remonte 100m pour tout de même demander qu'on me ramène.

Bien sur entre temps, plus personne. Je suis obligé de continuer. Finalement vers le 38ème km cela semble aller mieux, je cours. 7'/km 40ème Ravito, temps limite pour continuer 6h00.

Ca fait 5h55' que j'ai pris le départ, je demande si je peux continuer, bien sûr, on va même rallonger la limite à 6h30 vu les conditions.

Je repars, 400m et « The Wall » 600m d'ascension et 150m de dénivelé, je monte 100m, je dois m'arrêter, crampe, je m'étire, je me masse, je repars 100m et re m'arrête et ainsi de suite jusqu'au sommet.

27' pour ce km, le suivant ce n'est pas mieux, des échelles, de l'escalade, bref encore un km en 25'. Ensuite encore et encore des chemins boueux.

Km 48, dernier ravito. Ensuite une descente vers le niveau de la Semois. Je ne sais plus me retenir aux arbres, je n'ai plus de jambes, je glisse, je me prends une racine et c'est la gamelle. Sans douleur puisque c'est de la boue.

Je reste couché quelques secondes. Je me relève, je repars tant bien que mal. Enfin en bas, deux passages d'équilibriste sur des poutrelles, et ensuite ça semble +/- plat. Je recours et les... crampes à nouveau. Je suis obligé à chaque fois de m'arrêter et me masser.

Enfin, j'arrive à recourir un peu, mais encore une côte et les crampes qui vont avec... Le sommet et j'entends les cloches de l'église de Bouillon, je me rapproche de l'arrivée. Une descente, encore une et à peine entamée que je glisse et me retrouve 2m plus bas.

Je repars, je reglisse, je refais du ski, je me recasse la gueule, je me relève, je vois le château de Bouillon, j'arrive en bas. Enfin, plus qu'à remonter vers le château et c'est fini.

Je traverse sur le pont de la Semois et j'entends crier celle qui m'a quitté au 28/29ème km. Quelle joie de l'entendre, quelle joie de voir que j'y arrive enfin, quelle joie de voir V, Y (Born to Run), quelques autres et un signaleur qui m'accompagne dans les derniers mètres de l'ascension.

Quelle joie et satisfaction de franchir la passerelle et le tapis d'arrivée.

Malgré le fait que j'ai mis 1h41' de plus que V, la frustration, quelque part le dégoût de faire autant d'efforts durant les entraînements et ne pas arriver à accomplir ce que je veux.

Je suis tout de même content d'avoir terminé ces 52km.

Le retour vers la maison, c'est V qui a du prendre le volant, on a du s'arrêter à 500m de chez elle parce que je ne tenais plus. J'avais une crampe qui ne passait plus. J'étais tordu de douleur, elle de rire !!!

Récit de l'autre débile : Pour ma part....

Les 20 premiers km se passent bien, c'est rare d'habitude je galère.

On y va cool. En effet M trouve que je n'ai pas l'air bien ! Je me dis "il est inquiet pour moi, c'est mignon mais ça va".

Pluie, vent, grêle, j'ai prévu un sac poubelle mais je n'ai pas le courage de l'enfiler. Ca grimpe, ça descend tout droit, ça glisse pfffff. Je dégouline. C'est alors que M se retourne "TJEU, T'ES PAS A TON AVANTAGE"

Merci ça me va droit au coeur !!!! "Je t'emm..."

Arrivent les premières crampes de M. C'est pas gai pour moi non plus. Je préfère le voir en forme, j'espérais finir ensemble cette fois. C'est pas facile de le laisser là mais à Barcelone j'étais contente qu'il me laisse aussi. Donc je pars.

Je trotte, je trotte. Je redépasse une flamande (qui m'avait dépassée lorsque M avait ses crampes). Nous parlons pendant quelques km puis elle ne suit plus. Bon j'y vais. Je fais du zig zag avec une anglaise, cette fois je parle anglais. Bouillon est très utile !! Je dépasse pas mal de traileurs qui marchent, aucun ne fait de commentaires, je crois qu'ils sont écoeurés. Surtout avec ma foulée athlétique!!!!

Les 11 derniers c'est l'enfer on ne parvient plus à courir. Tronc d'arbres, escalade, échelles (avec des bouchons pas possibles), et ça pleut et ça pleut.

Bon m... je donne le reste pour finir au plus vite et là je rencontre plein de gens qui se la font cool. Et ben oui.... je reste avec eux, on finit ensemble dans la joie et la bonne humeur.

La prochaine JE ME PREPARE spécifiquement. C'est du suicide de le faire ainsi. Je suis heureuse d'avoir fini. Ma douche prendra 45 min tant je suis raide

On est fous mais quelle magnifique bulle d'air nous avons quand on fait ce genre de conneries. Quels fou rires de voir M avec ses crampes heureusement que j'avais du Waterproof pour faire le trail

Merci M pour toutes ces aventures. Nous on en est sûrs, ON EST VIVANTS, ON SAIT VIVRE

V & M

Les noms ont été volontairement masqués pour ne pas être repérés..."

Merci à Inco et Gnitou pour ce compte-rendu vécu...