

Voici un petit résumé de ce jour et demi d'ultra. Au départ nous étions environ 140 sur le 425 km. On a retrouvé Jean Quentin sur la ligne qui lui participait au 225. On a roulé ensemble tout le début de matinée jusqu'à retrouver Jean Luc Armand. On était donc 4 avec Fredo mon coéquipier du duo. Jean nous a laissé aux environs du 80, on n'a jamais vu Beñat ; il roule trop fort pour nous et a sûrement dû partir comme une fusée.

La journée du samedi fut magnifique avec un parcours bien choisi. En fin de journée, 225 au compteur et 1000 m de dénivelé quand on arrive à la base de vie. Quelques problèmes mécaniques pour Fredo avec un dérailleur capricieux mais rien de méchant. Petit repas et douche. On prend la décision avec Fredo de dormir 3 heures avant de repartir. Jean Luc lui repart direct. Une vraie machine.

On n'a pas trop dormi mais on s'est reposé. Comme prévu départ à minuit. La nuit est compliquée : beaucoup plus de dénivelé que prévu et la nuit se refroidit sur le parcours : même si on part de Pomerol à 14 degrés ce qui est la bonne température pour ce breuvage on finit à 3 degrés.

On avance doucement mais sûrement. Aux environs du km 80, je commence à avoir des douleurs aux 2 genoux que j'arrive à faire passer avec des gels énergétiques : j'aurai du me méfier à ce moment-là.

A Cadillac on a fait le plus dur mais cela se complique rapidement avec toujours les douleurs aux genoux qui m'empêchent d'avancer comme je l'aurais souhaité puis au km 140 une crampe qui me bloque la cuisse. Mes douleurs étaient les prémisses de cette crampe; il va falloir gérer. En fait, j'ai très mal géré l'hydratation dans la nuit avec seulement 2 gourdes d'eau consommées sans additif : il aurait fallu minimum 2 fois plus.

Heureusement Fredo fait le tracteur et on finit à petit rythme; je ne peux pas plus. Fredo commence à avoir des douleurs dans les 20 derniers km. Objectif finir, on franchit la ligne vers 13 h : 13 heures à pédaler non stop dont 7 heures de nuit, c'est une première.

Au final super expérience. Quelques points à revoir sur les bagages du vélo (la sacoche de selle, c'est pas formidable quand il y a du dénivelé) mais il faut que je garde le principe d'être autonome (rechange, matelas et duvet, nourriture). Et surtout revoir la nutrition.