

Semi-Raid du Morbihan 2007 par Jérôme

Dernière mise à jour : 07-10-2010

Après récupération et le regroupement de quelques photos, voici des infos sur cette épreuve vraiment sympa; peut-être cela donnera-t-il des envies à certaines et certains...n'est-ce pas Bertrand!?

Concrètement: il s'agit donc d'un Trail (malgré l'appellation Raid, qui normalement, regroupe plusieurs activités!) de 85 kms pour celui qui part de Vannes et de 175 au départ de Locmariaquer. L'allure est libre, 24 h de délai pr le Semi et 48 pr le " grand"! ils se courent principalement sur le GR qui longe le littoral du Golfe du Morbihan, le dénivelé est quasi nul (600m sur le semi), environ 1/4 de portion goudronnée, inutile de vous parler de la beauté du paysage...dommage que la course se déroule essentiellement la nuit!
ah! oui! détail important, le départ est à 18h!

Pour cette édition, la météo n'a pas vraiment été en faveur des coureurs, de la pluie et du vent pendant la moitié de la course, la visibilité fut donc très réduite et rendant la progression ds les chemins vraiment technique, heureusement la qualité de la frontale était au rdv, merci Thierry! il fallait tt de même rester concentré! d'ailleurs vers 1h30, je me suis égaré à l'approche d'un hameau, suite à un débailage sauvage de petits plaisantins ! j'ai vite été rejoint par d'autres coureurs...ns n'avons fait que peu de distance supplémentaire mais perdu environ 1/4 d'heure, aidés par des coureurs qui ont repérés nos frontales au loin, qui ont utilisés leurs sifflets! la solidarité entre coureurs n'est pas une légende! ouf! Me voilà reparti sur la bonne trace, mais vite esseulé, car j'ai fait le choix d'alterner course/marche (14'/1') depuis le début, ce qui m'a permis de ne pas négliger mon alimentation et hydratation; dc impossibilité de m'accorder avec un autre rythme de coureurs! je crois d'ailleurs, avec le recul, que cette option m'a bien convenue...Vers 3h du mat', surprise! ils m'ont presque fait peur! des "commissaires de courses" surgissent d'un chemin et me stoppe pr un contrôle inopiné du matériel obligatoire! pas de souci...mais environ 6' écoulées (qui ne sont pas déduites du tps final! dommage!) et des jambes qui ont du mal à repartir...je me suis d'ailleurs, plusieurs fois surpris à bailler en courant! c'est une première pr moi!

Il existe plusieurs ravitos sur le parcours, même si le principe est l'autosuffisance, sécurité oblige! il est d'ailleurs possible de faire acheminer depuis le départ, un ou des sacs (maxi 15!!) ds des différents endroits...j'avais d'ailleurs opté pr un change sec complet, y compris chaussures, à mi-parcours! et ce fut un réel bonheur de le retrouver!!!
Voilà, peu à peu l'arrivée s'est approchée sur Port-Crouesty...à 5h19 du matin, donc 11h19 de course! je fut, je l'avoue un peu déçu de voir si peu de monde sur ce parking tristounet! pas grave! Vraiment heureux d'avoir franchi la ligne en courant...ce fut pour moi, la première expérience de la longue distance qui m'a donné un petit goût "d'encore"!

Si c'était à refaire, je ne changerais rien! Ah! si! je rajouterais juste une bande d'élasto ds le bas du dos...aie!!!

Vous l'aurez, je pense, tous compris, j'ai vraiment apprécié cette course et la conseille vivement à qui veut vivre une belle aventure! cette épreuve, est je pense assez facile, malgré la distance, vu le très faible dénivelé! Pourquoi ne pas y retourner avec une inscription "équipe"!???

En attendant de vous retrouver tous très bientôt, je vous souhaite de bonnes vacances!
sportivement, Jérôme,