

80 kms au Verdon...Ça use, ça use ;)

En preambule, cette course qui a réputation d'être assez dure et technique due aux gorges, est décevante sur l'organisation et le parcours...Une incursion dans le camp de canjuers, vendue comme exceptionnelle, ah bon...Euh mission suicide, un terrain lunaire, avec la chaleur en plus qu'on rebaptisera "la traversée du desert"...

Revenons au commencement...

Arrivés le jeudi midi à Aiguines, on prend le temps du dossard, on est ds les 1ers.. Check sac, dossard, on jette un oeil sur le parcours, 4000 de D+...Oups on voyait plus nous, ça va être roulant dis donc, donc va falloir beaucoup courir, roooooooh...;)

Les formalités réglées, on filoché à moustiers, option confort choisie a quelques kms et non la proximité du camping, proche du départ.

Moustiers sainte Marie...

Belle découverte de ce village niché au coeur de 2 falaises, ou l'étoile de moustiers suspendue laisse rêveur, 17 versions existent pour retracer l'origine ...Histoire d'amour romanesque, chevalier revenu de croisade faisant honneur à la sainte locale...etc

Elle a ce côté juste divin, elle prône au dessus de la chapelle au coeur de la falaise, comme une aura protectrice.

Simplement magnifique, ce village de faïence, qui est comparé à une crèche.

Place au repos, après les prépas habituelles, ces instants quasi rituels...Ou tu t'assure d'avoir ton nécessaire et de prier pour ton salut, et on ajoute une petite danse invocatrice pour honorer les forces telluriques...Ce serait drôle ;)...Il y a plus qu'à se laisser emporter ds les bras de Morphée ! 21h...zzzzzzz...

Le jour J...

Départ 4h, après un reveil qui a sonné à 1h30, ça pique... Arrivé sur le départ, sous l'Arche il y a pas foule, à peine plus d'une centaines.

Pas trop fatiguée, étonnant j'ai pu m'endormir comme un bébé la veille, je me sens fraîche...

On part à bonne allure avec Emmanuelle, ça démarre sur une montée rude tt de même, elle a un bon rythme et je m'accroche à elle, il fait bon donc faut profiter pour bien avancer.

Je reviendrai dans la 1ere petite descente, s'en suit un sentier vallonné assez sauvage avec quelques pierriers...Pleins de relances et sympa et la lumière teintée rosé au loin, le jour se lève...

On arrive un peu plus haut sur un Check de puce pour rejoindre une DFCL, on est ensemble avec Emmanuelle devant, collées au train par 2 nanas...

À force de papoter, en mode sortie off sur 3 kms à peu près, un gars revient sur nous et nous dit qu'il y a plus de rubalise, demi tour...On est pas les seules !

On finit par attaquer le sentier manqué, bien déclassées hihihi...

J'ai envie de rattraper le retard, sur la descente on traîne pas, 1er ravito au kms12, juste un coca et ça repart...

La descente est bien technique, du gros rocher sur les fesses par endroits, car ça attaque le plongeon dans les gorges, je me fais plaisir...Je croiserai même un crapaud, spectateur ebete de ce défilé ;)

En bas de cette descente aérienne, le pont de l'artuby, traversée obligée pour attaquer le sentier vallonné qui longe les gorges...J'en mène pas large, la peur du vide et le pont assez flex, ça tangué, vite vite...

Toute cette partie est au frais, vallonnée et permet de rester régulière... Agréable, le soleil sur les parois rocheuses, l'eau qui s'écoule...Petite remontée raide, sur un pic rocheux, pour enfin descendre les escaliers en metal vertigineux des gorges, je m'accroche, mais grave ! Vertigineux !!

Une fois les tunnels du sentier Martel derrière nous, on remonte pour couper la route...Un ravito ne doit plus être trop loin au kms 25...

On remonte un peu pour rejoindre le sentier qui redescend vers le pont en pierre...Descente rapide, sentier agréable sans jamais avoir vu le ravito...Le 1er couac...

Passé le pont, une longue ascension nous attend, la ravito sera au kms 35 maintenant, l'eau commence à préoccuper...Ça ira, on est pas encore trop exposés...

Tjrs agréable d'être sous bois, beaucoup de végétation ds cette ascension. Aye, je ralenti un peu. Emmanuelle sera désormais loin devant...

A la sortie du sous bois, après grimpette sur single sinueux et petite partie qui vallonne, on attaque la partie DFCI avec un petit col , que je rejoins en marchant...puis redescende vers le ravito...

Je commence à ralentir mon allure, les pistes c'est physique et mental, j'avance pas, je veux pas lol

Ravito du 35 kms enfin, celui tant attendu pour la poche à remplir et regime coca / tucs biensur ;) ;) ...Quelques mins et ça repart, bifurque du 80 et du 60 , pour le 80 le calvaire qui va commencer avec l'entrée du camp de canjuers et ses DFCI sous le cagnard !! sous la canicule !! Le 60, lui repart vers aiguines...

On repart du sous bois du ravito, piste remontant directe, virage gauche/droite/gauche, on voit le vallon...on y est, il va faire très très chaud, pschiiiiit de crème solaire, fallait pas l'oublier lui ;) ...Et c'est parti pour ma rando de 30 kms à peu près dans le camp...avec des petites foulées désespérées, quand tu te dis, je vais pas moisir ici !!

L'incursion exceptionnelle dans le camp militaire de canjuers !! j'ai cette phrase qui me vient en tête d'une célèbre bd d'asterix et obelix... « engagez-vous, qui disait, engagez-vous »... ;) ...sur le moment c'était moins drôle...

Sans détailler cette traversée du désert, à peine bu une gorgée et la soif revient , pas d'ombre, un paysage inintéressant et aride, boissons chaudes sur le peu de ravitos en place, une motivation mise à rude épreuve...Décevant ce que nous a balisé l'orga et gestion irresponsable, d'ailleurs balisage en place nul. Je n'aime pas la critique systématique, mais, la cata !!!

Je fais un ptit bout de parcours avec un traileur...doublé en petite foulée qd il marchait, à son tour il me motive à courir un peu jusqu'au prochain ravito, à sa montre on devrait déjà l'avoir....On papote et constate une petite brise furtive, puis au detour d'un virage, on voit un pont, on voit la mini tente, le ravito enfin... Ben, pause de 5 mins avec soda et eau chaude, bordel de merde, j'hallucine...Le temps d'un échange avec un bénévole, qui nous parle des beaux panoramas, sauf que là on a oublié ce qu'il y avait de beau, plus rien, un peu amère...je lui dis que ce sera surement mieux sorti de la ! On mouille la tête et la casquette, et c'est reparti...pas envie de trainer, je reposerais les jambes plus loin, là je veux fuir cette zone ! viiiiiite !!!!!

Se croiser, se recroiser avec les autres traileurs, on échange parfois, en ultra les mêmes se suivent souvent sur la fin...

On est tous au top du top, de l'agonie...Qd je vois ceux qui arrivent à courir, pffffff !! Je marche... car courir m'épuise, et vu l'allure autant marcher ... ;)

Continuité des longs virages , faux plats montants, des lignes droits à l'infini...Bref, les collines arides, dans l'immense cuvette !

Puis en haut d'une bosse, attaquant la redescende de la piste pleine de graviers voir gros cailloux de M.... !!! Une grosse tente blanche au loin ??!!

Une grosse tente se profil au bout d'une piste...Vraiment loin au bout de la cuvette après encore quelques kms de virages...Ca coïncide à peu près depuis le temps que qu'on survie lol

Entre motivation et découragement à voir le restant de piste...j'avance, je me traine...sachant qu'en théorie ensuite se trouve la dernière montée du parcours, avant la redescende vers Aiguines...On fait de sacré raccourci dans sa tête dans ces moment-là !

Raccourci j'ai dis, j'enchaîne donc, avec mon erreur qui m'a fait couper 4 kms de piste et qui me mène devant les 2 premières...

Je vois la fin la piste qui mène au ravito derrière la grosse bosse, plusieurs rubalise j'ai le doute, je prends le passage dans la guarigue...pour moi je coupe juste un virage, j'apprendrais plus tard que j'ai coupé 4kms...Aie ! Me voilà dans la catégorie grujeuse, l'horreur pour moi...je ne le sait pas encore...

Ravito du 65 kms, enfin !!! Celui ou je voulais m'arrêter 10 bonnes minutes avant la montée et descente de fin...rebelote, eau et coca chaud, pffffff !

Je me pose vraiment, je vois au loin un gars qui coupe comme moi, un autre qui arrive encore d'un autre endroit...c'est nayak !

On me demande ma place, naïvement je réponds 3<sup>ème</sup> ...coca/tucs ok, jambes relevées pour la recup, le plein d'eau dans la poche et sur la tête, et ça repart, 14 kms restants...et l'annonce d'un petit ravito d'eau dans la montée !!! Allé hop, c'est reparti !!!

Je commence la montée remotivée, monter ce qui est plus mon point fort en général...un peu de tchatte avec un traileur sous le coup de la bonne humeur ;)...DFCI toujours avec plat et faux plat, légère redescente, ça use grave de devoir courir, c'est moins mon fort ça ;)...donc une montée quand même assez longue de bosse en bosse, et pensant que c'est la dernière, c'est toujours comme ça !!

Dernière pause au ravito en eau, un petit orage gronde et il amène de la fraîcheur ce qui fait un bien fou ! Cette fois, on repart pour le sommet à 3 kms, dernier bout de piste qui finit pour rejoindre enfin un single entre roches et buissons, ça gronde toujours, l'atmosphère s'allourdit, on sent que ça va tomber là !

Et d'ailleurs, ça gronde aussi derrière moi, la 1<sup>ère</sup> me rattrape enfin, elle m'interpelle pour me dire que je n'ai pas pointé sur un check, honnête je lui explique et comprends tout ce que j'ai coupé. Elle me devance, en me parlant...je me demande à quelle place est emmanuelle...on verra bien à l'arrivée

Ca gronde toujours et encore...la charge électrique est à son comble !! Coïncidence !!

Alleluiah 10 mins plus tard, un petit orage avec pluie et limite grêle, 5 minutes de rafraîchissement, c'est cadeau par mère nature...Ça fait du bien...Euh la gore tex, juste le temps de tester sur le sac nikel ! Ca ne dure pas, le chaud déjà de retour...15 mins plus tard, une légère brise sur le single étroit, assez ardu, qui nous mène enfin jusqu'au sommet !

Le sommet, le point culminant et son panorama superbe sur les gorges et sur le lac, voici notre belle récompense après cette traversée du désert ;) ;) ;)...Je m'accorde un grignotage et une pause de 5 mins les pieds en éventail, le temps de profiter de la vue, allé hop descente finale !!!!

Technique tout de même...Que du rocher, zigzag entre les buissons, avec un dernier gros coup de chaud car très exposé au début...Un peu prudente et bloqué au démarrage, progressivement je me délasse les jambes et déroule un peu plus...Juste une dernière petite bosse, pour rejoindre la descente en sous-bois, de bonnes sensations, les jambes redeviennent légères, ça sent la fin, c'est cool !

Voilà, le bout de route à la sortie du single, c'est le haut d'Aiguines, plus que 500 mètres avant l'arrivée...le bitume nul ! Seulement là il va me faire rejoindre l'arrivée rapidement, à ce moment je sens les larmes aux yeux...Passage dans les ruelles emprunté au départ, beaucoup plus tôt à 4h...On relâche pas jusqu'à la ligne d'arrivée, sortie de la ruelle, la parking, l'arche et les gens qui encouragent...mais c'est le bout du monde à la fin...dernier virage à droite et finisheuse !!!

Je suis en forme, la 1<sup>ère</sup> m'attend de pied ferme...J'arrive 2<sup>ème</sup> en 13h30, on attend emmanuelle pour revenir sur ce couac, elle arrivera en 3<sup>ème</sup> donc...après discussions le classement n'a pas été changé, seul contrariété venant entaché...Ma vraie place 3<sup>ème</sup>...Plutôt en 14h si je rajoutais les kms de pistes...

Un bon souvenir des gorges, et du sommet avant Aiguines, le reste sans intérêt ! Surtout, arrêter de ne jamais regarder trop le parcours...fini ça !

Je reprendrais le départ d'un ultra évidemment, mais DFCI à bannir !! Toujours une belle victoire sur soi-même au final ;) ;) ;)