

## Izernight - 27 octobre 2012

Flash Back : début de semaine, en soirée nous étions encore au Printemps avec 17°C, et samedi soir 17h, l'hiver avec -2°C !!! , neige et froid, les conditions de la course sont posées.

MClaire a été obligée de déclarer forfait et nous partons, Bénédicte MChristine et moi même.

Arrivée vers 17h40, le temps de se préparer tranquillement et s'habiller chaudement : gants, bandeau, buf, caleçon long et veste, et bien sur la frontale indispensable.

Nous retrouvons Géraldine vers le sas de départ pour la photo souvenir, et à 19h, nous nous élançons pour 24km, Béné et MChristine vont partir 1/2h après.

Et c'est parti pour 3 bonnes heures, je ne me place trop derrière au départ, tant pis, ma montre Garmin ne trouve pas le satellite, je me contenterai du chrono. 1er ravito en vue après 4km au lieu des 6 prévu, 1 verre de coca et je repars.

Que de gadoue!!! Les descentes sont dangereuses car glissantes et traîtres avec les racines et les pierres, il faut se concentrer à chaque pas, difficile de se lâcher vraiment malgré mon plaisir dans les descentes. ¾ d'heure de course, je rejoins Géraldine, un mot d'encouragement et je continue.

Une sacrée montée nous attend, sur 4km environ et 300D+ ! La boue fait ventouse avec les chaussures et les cuisses chauffent, on alterne montées, descentes, un peu de plat, flaques de boue où se tenir en équilibre retient toute mon énergie. 12Km, 2ème ravito, moitié de la course, j'ai mis 1h35, un thé chaud car il fait froid, il neige toujours et aveugle avec la bise qui souffle, le thermomètre doit être à -5°C !! , et de nouveau on grimpe. Je n'essaie pas de courir, marche rapide pour ne pas me mettre dans le rouge, la course est encore longue, et je relance dès que le terrain le permet. 3ème ravito et je retrouve un peu de compagnie pendant 2km et j'accélère car nouvelle descente, ma frontale n'allume plus beaucoup, pourvu qu'elle tienne jusqu'à l'arrivée !

Les derniers km, je les parcours en solitaire, paysage féérique avec la neige, je cherche le traîneau du Père Noël en vain ! Par moments j'ai un peu peur de m'être perdue, mais félicitations pour le balisage, et je reprends confiance, je pense à la Saintélyon de l'année dernière, cette course me donne envie de la refaire bientôt, le fait de courir dans la nuit, souvent seule, donne des sensations incroyables, on va au bout de soi-même et le plaisir est là malgré la difficulté liée en plus à la météo.

Arrivée 500m, c'est noté par terre, dernière montée dans un champ enneigé, pffff chaque pas est une victoire, à 200m je me fais doubler pas deux hommes, pas galants !! Je franchis la ligne et mon temps s'affiche 2h56', je suis satisfaite de moi ! (lol)

Je retrouve les filles, prend une bonne douche, la boue est collée sur les chaussures

Nous attendons au chaud les résultats, bravo Mchristine 1ère V2F sur le 11, nous posons toutes les deux pour la photo avec nos bouquets de fleurs,

J'avais déjà fait cette course il y a 2 ans, mais je ne me souvenais pas de la difficulté, descentes techniques qui préparent bien à celle du bois d'Arfeuille pour ceux qui vont faire la Sainté.

Je m'étais bien préparée pour cette course et j'ai pris vraiment plaisir, 3 à 4 entraînements / semaine, le trail de la côtière pour le dénivelé et quelques vitamines pour terminer.

Sylvie.

