



Grand Raid Occitan 162 Km

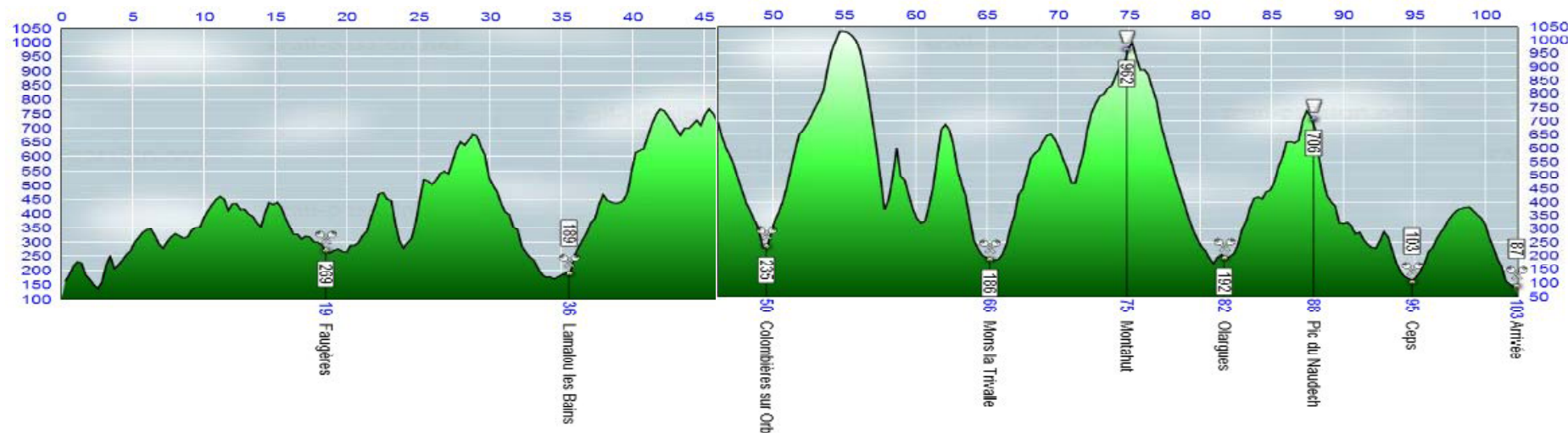
6666 Occitane 102 Km

Saute Mouflons 43 KM

Roquebrune 12 KM

105 km

5000 D+



Lieu	Cumul Distance	Altitude	Cumul D+	Cumul D-	Ravito	+ rapide	+ lent
Vailhan	0	184	0	0	Départ	30. 21:00	30. 21:00
Faugères	18,8	270	738	645	🍴	30. 22:44	31. 00:12
Pic Coquillade	29	653	1504	1207		30. 23:49	31. 02:30
Saint Michel de Mourcaïrol	31,6	467	1564	1323		31. 00:10	31. 03:09
Lamalou	36,1	177	1564	1522	🍴	31. 00:32	31. 03:53
Madale	44,4	694	2186	1674		31. 01:46	31. 06:25
Colombières-sur-Orb	50,5	220	2330	2269	🍴	31. 02:27	31. 07:55
La Fage	54,3	762	2880	2290	💧	31. 03:18	31. 09:57
Saint Martin de l'Arçon	62,1	320	3424	3287	💧	31. 04:46	31. 12:32
Mons la Trivalle	67	170	3817	3811	Base-Vie	31. 05:38	31. 14:15
Bardou	72	575	4304	3887		31. 06:41	31. 16:27
Montahut	76,7	900	4758	4035	💧	31. 07:28	31. 18:24
Olargues	83,9	200	4938	4920	🍴	31. 08:17	31. 20:31
Pic de Naudech	90	740	5505	4951	💧	31. 09:23	31. 22:57
Col de Courbou	91,4	430	5510	5254		31. 09:34	31. 23:16
Col du Bac	94,2	250	5531	5465		31. 09:51	31. 23:56
Ceps	97,2	120	5604	5672	🍴	31. 10:12	01. 00:46
Roquebrun	104,9	85	5923	6017	🍴	31. 11:04	01. 03:00

Sylvain MONTEX

Catégorie :	SE H (23-39)
Club :	ANSA
Nationalité :	France
Ville :	77760 LARCHANT - 77

PALMARES ITRA

- 418e (49:17:13) sur Grand Raid Des Pyrenees - Grp160 (Ultra) 2013 (161km)
- 313e (10:23:04) sur Trail Ardechois 57 Km 2013 (57km)
- 837e (19:36:36) sur UTMB- Ultra-trail Du Mont-blanc 2012 (105km)
- 491e (07:50:17) sur La 6000 D (6000d) 2012 (55km)
- 41e (26:44:00) sur Ch'ti Defi - Grand Trail Du Nord 2011 (150km)
- 74e (11:37:32) sur L'Infernal 72 - L'Infernal Trail Des Vosges 2011 (72km)
- 144e (38:35:44) sur Andorra Ultra Mitic 2011 (112km)
- 160e (07:08:44) sur Trail Ardechois 57 Km 2010 (57km)
- 1052e (11:23:17) sur Templiers - Grand Trail Des Templiers 2009 (72km)

Etat	Class.	Class. SE H	Dernier point	Temps de course	Vitesse
Finisher	58/300	26	Sa. 18:14 Roquebrun	21:14:44	4,94 km/h

VUES  

JOUR/HEURE DE PASSAGE	Sa. 18:14	ALTITUDE	85 m
TEMPS DE COURSE	21:14:44	DIST. DEPUIS LE DÉPART	104,9 km
CLASSEMENT AU POINT	58	DIST. DEPUIS COL DE LA GARLANDE	11,7 km
VITESSE	5,16km/h	D+ DEPUIS LE DÉPART	5980 m
		D+ DEPUIS COL DE LA GARLANDE	401 m

ROQUEBRUN





Ben OUI,

**21h 14 '44
(à 6h09"08 du
1er.)**

**Soit 58ème
sur 300 au
départ.**

169 à l'arrivée.

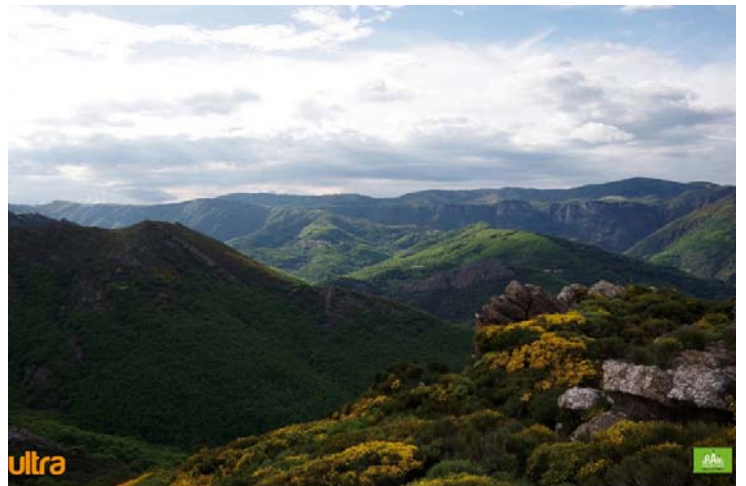


En fait je suis bien content de ma "performance", toute prétention gardée. C'est de bonne augure pour la suite.

**Départ donc 21h le vendredi pour
arrivée le samedi vers 18h14"44.**
Franchement, je crois que c'est mon meilleur résultat sur Ultra.

J'ai réussi à ne pas dormir comme je l'avais programmé.
Je suis parti cool, au cardio à 160bpm.
puis après 10 km je suis redescendu à 150 bpm jusqu'à ce que les jambes régulent naturellement.
Au final sur l'épreuve avec les pauses je suis à 133bpm

J'étais surpris de mes bonnes sensations au départ malgré les manchons et le sac mais c'était moins lourd que mes charges d'entraînement.
En montée je régulais, et en descente je me suis régalé en arrivant à courir tout le temps. Chose surprenante pour moi car d'habitude les montées sont plus faciles que les descentes. Cette fois-ci, en "gérant" les montées, je pouvais me lâcher en descente et réellement me faire plaisir à sauter de pierres en pierres, rochers en rochers, esquivant les troncs d'arbre. Le terrain était technique.
Certains disent aussi durs que la Réunion. Je n'y crois pas. Minéral et technique oui.
J'ai couru même la dernière descente !



Côté alimentation pas de problème pendant le trail. A l'arrivée en revanche, je n'ai rien pu avalé (ni solide, ni liquide). J'ai commencé à me réhydrater et manger le lendemain matin après une nuit de 10h.



Nous étions peu nombreux mais j'ai quand même fait 50 km avec un compagnon. Bien sympa et qui va aussi à La Réunion. Des échanges riches pendant lesquels il y a peu de barrière. Alexandre a redémarré un peu plus vite que moi au 85e km. Je l'ai retrouvé allongé sur un bas-côté un peu plus loin : coup de chaud.

Je lui ai balancé l'eau de mes bidons sur la tête, l'ai motivé "un peu" et nous avons repris ensemble. Ca c'est des moments forts qui créent de vrais liens. Ensuite nous avons fini avec des trailers de la course du 42 km qui nous tenait en respect et nous faisait la conversation. C'était sympa.



J'ai pris le temps de me faire masser 2 fois pour gérer la course au 50ème et 85ème et c'était profitable.

La météo était agréable avec une nuit douce, passée en court avec juste les manchettes (ANSA) puis sur le matin j'ai enfilé la veste longue ANSA avec le levé du vent.

Dans la journée, le soleil était là mais pas trop. Je redoutais les grosses chaleurs auxquelles je ne suis pas encore habitué.

Je suis resté lucide toute la course et j'avais bien préparé mes affaires au départ, à la base vie. C'est important pour optimiser les arrêts.



Voilà encore une fois, je suis content de moi avec le recul. A l'arrivée, je brouillais du noir. Ca me fait souvent ça. Mais là y a pas de raison. J'avais une feuille de route à 21h30 et j'arrive 15 minutes avant.



Rien à dire.

Y a plus qu'à récupérer mais aujourd'hui je marchais normalement, montais et descendais les escaliers sans gêne. Demain piscine, puis reprise par du vélo avant de remettre le couvert dès la semaine prochaine.

Octobre arrive à grand pas et j'ai encore du pain sur la planche avec 2 semaines BLOC en montagne et le 80 km des Pyrénées fin août, une revanche sur l'année dernière sur des descentes qui me semblaient "sur"dure.

Mon matos est maintenant bien rodé, je support bien les "doses" d'entraînement. J'avais hâte les 2 dernières semaines que l'épreuve arrive car la fatigue s'accumulait.

Maintenant je peux commencer à préparer sereinement affaires et feuille de route pour le Grand Raid, je sais à peu près où je vais. Sans chercher à faire un exploit, je pense que les 45 heures sont jouables en considérant une "nuit" de 3h.

Un gros travail reste sur la confection des barres énergétiques Maison. Pour éviter les barres/gels trop sucrés du commerce et s'accommoder/s'approprier ces aliments.

Mais y a bien d'autres choses à faire pour continuer à se préparer, la route est encore longue entre la préparation mentale (visualisation parcours), physique avec des km de D+ à venir, du renforcement muscu, de la souplesse, de la nat et du vélo en complément,

En bref, bon retour sur les 4 derniers mois d'entraînement qui se concrétise par une belle course.

Le 160km semble très dur mais c'est une autre histoire...Faut en garder un peu pour les autres années...

A+

Sylvain M.

