

Transpyrénéa, du Perthus à Hendaye à travers les Pyrénées sur env. 866 km et 65'000 m de dénivelé.

<http://www.transpyrenea.fr/suivi-live/>

<http://chrono.geofp.com/transpy2016/v1/results/> pour les résultats, voir en fin de documents.

Départ le mardi 19 juillet à 12h, 400 h à disposition, soit jusqu'au vendredi 5 août à 4 h du matin.

Epreuve non-stop en semi auto-suffisance alimentaire. Obligation d'emporter avec soi 6000 calories et 1000 de réserve à ne toucher qu'en ultime recours.

3 Bases de vie (à Mérens-les-Vals, Bagnère de Luchon et Arette La Pierre-St-Martin) où on doit reprendre à chaque fois 6000 + 1000 Calories et où nous avons accès à notre sac pour d'éventuels habits, chaussures ou autre matériel.

Nous étions 260 à nous élancer en pleine canicule. Pour tenir le délai des 400 h et les km à effectuer, il nous fallait abattre au moins 53 km par jour, mais avec un dénivelé journalier avoisinant les 4000 m ou plus.

Avec la difficulté des sentiers (champ de pierriers, éboulis etc, fort dévers, sentiers très étroits avec herbage masquant le sol, partie détrempée et boueuse etc.) le dénivelé, le poids du sac avoisinant les 9 kg avec les 3 litres d'eau emportés et assez rapidement les ampoules, il n'a plus été possible de courir les parties plates ou légèrement montantes ou descendantes.

Donc pour tenir le plan de route, il a fallu non-plus avancer durant 10-12h, mais rapidement durant 16h, puis parfois durant 20h ou plus même par jour. Sans compter qu'il n'y avait aucun balisage hormis les marques du GR 10 que nous suivions. C'est dire que nous nous sommes aussi parfois perdus, que nous avons passé du temps à chercher des marques de peinture rouge-blanche à des carrefours de sentiers ou que par nuit, le brouillard et parfois la pluie nous empêchait de voir plus loin que 2 à 3 mètres, donc passablement de temps nous filait entre les jambes au lieu d'avancer.

L'assistance de tiers était autorisée, mais pour notre part, nous n'en avons pas. C'était un réel désavantage comme nous nous en sommes rapidement rendu compte. Nous devions nous-même laver nos éventuelles chaussettes mouillées de boue et les faire sécher comme on le pouvait, nous n'avions que de l'eau de l'organisation et pas de boissons sucrées pourvoyeuses d'énergie, pas de supplément de nourriture pour nous caler bien l'estomac et nous donner de l'énergie. Nous faisons parfois des achats en cours de route pour compléter nos calories, mais nous avons traversé que peu de villages et peu de ferme d'alpage se trouvent aux Pyrénées, il n'est pas possible d'acheter du fromage sur l'Alpe comme souvent chez nous. Donc nous avons crevé de faim, nous avons porté souvent des habits mouillés, des chaussettes et des chaussures mouillées. Certains avaient la possibilité de dormir sur des matelas apportés par leur assistance, pour nous, rien, nous n'en avons pas apporté, donc nous dormions sur le carrelage ou plancher des gîtes bien souvent, ou sur les fonds de tente posés sur des terrains bosselés.

Bref, nous en avons un peu pâti, et surtout nous avançons souvent comme des zombies, dû au manque de sommeil ou au mauvais sommeil. Nous étions souvent affamés, car 6000 calories pour 3 ou 4 jours, même 7500 avec la réserve et le surplus que nous avons emporté ne suffisaient pas pour couvrir des besoins journaliers de 6000 calories je pense. Sur les ravitaillements ou check-point, il n'y avait souvent que du snacking, soit du cake 4quart au mètre, des biscuits, du chocolat parfois, des barres de céréales, du saucisson très gras de mauvaise qualité et des céréales. Sur certains postes, il nous était servi soit des pâtes, du riz, des raviolis en boîte, ou parfois du cassoulet, mais toujours nature et sans protéine, sans viande ni fromage.

Donc nous avons parfois pris le temps de faire un bon détour pour aller dans un village au bistrot ou de nous arrêter sur la première moitié de course dans les refuges de montagne pour nous offrir une omelette et un potage ou tranche de gâteau pour nous requinquer. Sur la 2^{ème} moitié du parcours, il y en avait moins

souvent. Un jour, Julia et moi sans énergie du tout, des gens nous ont spontanément donné leur pique-nique fait de sandwiches au jambon-fromage et un paquet de biscuits et des purées de fruits à boire, après leur avoir expliqué qu'on crevait de faim et que de manger une tablette de chocolat et 100 g de noix mélangées ne nous faisaient aucun effet. Quand même dommage qu'aux 3 bases de vie, de vrais repas n'étaient pas prévus. A Mérens, il n'y avait qu'une chaise et pas d'espace vraiment pour s'abriter pour manger.

Nous avons dormi à la belle-étoile, quelques rares fois sur un matelas de sport à un gîte ou check point, sur un canapé ou coussin de canapé, souvent sous tente de l'organisation et souvent aussi à même le sol, à n'importe quelle heure du jour, sur notre pèlerine ou couverture de survie, de 30 minutes à 1h, alors que nous ne tenions plus sur nos jambes, pétri d'envie de dormir.

Certaines nuits ont été fort sympathiques tout de même, se retrouvant à 4 dans un refuge à plus de 2000 m d'altitude et nous délivrant en pleine nuit du brouillard qui nous a pris un temps précieux, car on n'y voyait rien, et nous cherchions véritablement notre chemin, d'une trace de peinture à une autre.

Ou une partie de nuit sur une table en bois de bistrot sur une terrasse couverte, à Logis-bar, arrivé mouillé à 2h du matin, bien entamé. Cela faisait office de paradis... On s'habitue malgré tout à peu, assez vite.

Les cloques ont pourri les pieds de Julia dès la première averse du 4^e jour. Nous avons connu ce jour même des grêlons à plus de 2000 m. Un éboulement dû à ce violent orage a neutralisé pour une heure de temps une partie des participants. Le soir même, nous faisons un surplus de 2 h sous une terrible trombe d'eau, entre minuit et 3 h du matin. J'étais en état de choc quasiment car victime d'hypothermie, je n'avais pas trouvé mon poncho dans mon sac, je ne me souvenais plus de l'avoir déplacé dans une poche de mon short. Le matin à 6h30, 3h après avoir dormi un peu, au départ du 5^e tronçon, je ne repartais pas, je rendais ma puce de contrôle. Je partais avec un camping-car... et après avoir dormi durant le trajet d'une bonne centaine de km, un double -expresso pour bien me réveiller, je reprenais enfin mes esprits. Je me renseignais comment retourner au lieu de mon abandon. Du stop m'a t'on proposé à l'office du tourisme, ou un transport privé ai-je demandé, vous ne connaissez pas un chômeur qui veut gagner 60 Euros ? Après quelques téléphones, rien de concret, une personne qui avait été appelée et qui passait par là, au chômage, a répondu non, « maintenant je promène mon chien »... Donc, ultime solution, le taxi pour 115 Euros, à 12h45 de nouveau sur place à Endrun après un voyage style pilote de rallye par petites routes et petits cols pour gagner en distance, je sors du taxi et tombe sur l'organisateur, qui à ma demande, m'autorise à reprendre ma puce et le départ de la course. Je vais courir comme un dératé afin de rattraper ma femme et son groupe. Je repars en 61^e position, à 12h55, j'arrive en 21^e position à Escolan, à 3h du matin, les pieds complètement fripés par les passages de boue et d'eau sur les sentiers et les herbages des cols des 7 dernières heures, depuis la chute de Vars. Julia, dépassée avec son groupe aux alentours de 22h30, arrivera à 4h30 du matin. Cette fois-là, après discussion je ne l'ai pas attendue, j'avais ingurgité qu'une barre high energy sponser et 2 ou 3 poignées d'abricots secs entre minuit et 3h et je commençais sérieusement à crever de faim, donc j'avais hâte d'en finir.

Sinon, nous avons marché ensemble, s'attendant dans les mauvais moments. De faire à deux est un avantage pour trouver le chemin, pour l'ambiance, pour ne pas trouver le temps long et pouvoir discuter, partager, échanger, mais c'est un désavantage au niveau du temps. Car nous n'avons pas forcément nos coups de mou en même temps, donc c'est un fait, cela fait perdre du temps. Mais nous ne regrettons pas d'avoir choisi de le faire ainsi. Ce n'est pas un reproche à l'autre non-plus, juste une constatation.

Si les paysages sont parfois magnifiques, il n'est pas toujours évident de les apprécier à leur justes valeurs, car stressés par le mal des cloques et à chercher où et comment poser ses pieds ou affamés ou fatigués, nous n'avons pas le temps de le prendre vraiment pour l'admirer.

Ce genre d'épreuve, le rando-raïd ou speed hiking comme l'organisateur le définit, n'est pas trop notre tasse de thé finalement. Nous sommes plutôt coureurs, alors que là, c'est surtout histoire de marcher. C'était bien physique mais supportable pour autant qu'on soit convenablement nourri. Nous avons parfois piétiné de

lenteur sans énergie la journée et après avoir pu nous restaurer en fin de journée, réaliser quelques montées hyper rapides pour arriver au col avant la nuit et avoir un coup d'œil sur la descente à faire encore de jour.

Avec les canicules de plusieurs jours, et le peu d'eau à disposition, nous étions parfois comme victime d'insolation, avec maux de tête et un chauffage central sous le crâne. Même si nous nous arrosions quand nous le pouvions avec nos casquettes ou buff pour nous rafraîchir. J'ai même mis la tête plusieurs fois dans le torrent, les bras également, pour me refroidir. J'ai même bu à même les cours d'eau, comme des animaux. Mais en général, je prenais de l'eau et y ajoutais ma pastille de micropur pour éviter tous désagréments d'une eau impropre éventuelle. (moutons ou vaches ou chevaux paissant dans les hauteurs).

Enfin, avec les variantes et les différentes méthodes de trouver son chemin, je pense qu'il n'y a pas 2 personnes ayant effectué le même tracé. Déjà le premier jour, après 1h30 peut-être d'effort, alors que le chemin était clairement indiqué tracé en croix avec la marque du GR 10, mais annoncé à flanc de coteau, certains passaient et empruntaient ce cheminement alors que le GR 10 descendait dans la vallée et remontait ensuite. Du coup, avec Julia, il nous fallait plus de 1h30 pour rattraper des personnes que nous avions dépassées déjà 10 à 15 minutes avant ce fameux carrefour. Comme nous n'avions pas de GPS, par choix volontaire, nous suivions vraiment les traces rouges-blanches du GR 10. Un exemple qui va se répéter un grand nombre de fois. Et à voir le temps de certains participants sur certains tronçons, je me pose des questions si on a tous fait le GR10... à pied. Car certains ont été disqualifiés pour avoir pris des véhicules, aux dires de membres de la protection civile, qui nous soignaient nos différents bobos, les pieds entre autre.

Nous étions parti dans l'optique de le finir, nous avons réussi notre pari, en gardant un peu plus d'un jour d'avance depuis le 3^e jour de course, pour parer aux éventuels problèmes qui peuvent arriver et nous freiner.

J'en ai connu un avec le mollet droit qui a serré lors de la grande descente sur Cauterets, en pleine nuit, à 2h du camping de Cauterets, à 5 jours de la fin environ, camping que nous chercherons durant 1 h avant de le trouver. Dans la descente, j'ai passé à 2 m d'un chevreuil couché, qui m'a regardé passé. Il avait de beaux bois, il était à gauche du chemin, moi à droite. Julia et Thomas, qui me suivaient à 50 m, ne l'ont pas vu. On a pu observer cette nuit-là aussi un hérisson en plein déplacement dans un talus. J'avais peur de le voir rouler comme un ballon jusqu'au fond.

Mon mollet a été délicat 2 jours durant, je devais faire attention comment poser mon pied dans les montées afin que ça ne tire pas trop dessus. Mais je craignais davantage les descentes ou les pierriers ou les éboulis où l'équilibre est précaire et les mouvements parfois incontrôlés.

Enfin, dans la descente de Chalet d'Iraty, environ 2 jours et quelques heures avant la délivrance de l'arrivée, c'est le mollet gauche qui serrait. Après une prise de magnésium qui ne changeait rien à l'affaire, je me voyais marcher très difficilement même au plat. Julia m'a fait un petit massage, j'ai appliqué du Voltaren dolo, mais j'ai eu de la peine à rejoindre le village d'Esterencuby. Nous avons stoppé notre effort à 19h, mangé et dormi à l'auberge du lieu et sommes repartis à 3h20 du matin. Le mollet était détendu. Dès lors, nous avons fait non-stop jusqu'à l'arrivée, le soir du jour suivant à 21h57, heure de notre arrivée à Hendaye Plage. Avec 4 petites pauses pour cause de très forte envie de dormir, une de 10 minutes sur un banc de pierre 2 h après notre départ, une de 30 minutes au check-point de St-Jean-Pied-de-Port une heure plus tard, après m'être endormi à table en train de déjeuner, sur un matelas du gîte (nous avons prévu d'atteindre ce gîte le soir avant, mais il fallait encore faire 13 km depuis notre lieu d'arrêt et mon mollet ne l'aurait pas permis, sans un risque réel de le déchirer vraiment) Enfin une pause de 45 minutes au check point de Bidarray à 22h30 le soir, après avoir mangé et soigné les pieds, sur du ciment et 2 x dans l'herbe, environ 50 minutes à 6h au lever du jour en bordure de champ pâturé par des chevaux, et à environ 40 minutes à 10h30 du matin après le village de La Sare.

Il y aurait tant à raconter... d'autres anecdotes ou souvenirs viendront peut-être compléter ce récit écrit à la hâte. Mais avec un peu de recul. Les premiers jours justes après l'arrivée, nous étions encore trop choqués

de l'effort fourni dans de mauvaises conditions d'alimentation, de repos, des douleurs aux pieds, du manque de boisson et surtout de la faim qui nous tenaillait pour écrire autre chose que du négatif.

Comme anecdote, le 4^e jour, qui nous a abondamment douché de pluie le matin, je sentais une cloque se former à mon talon gauche, dont la peau était toute ratatinée. Je me suis retartiné le pied au check point du Plateau de Beille, j'ai reçu une paire de chaussettes de Patrick, un bénévole, caméraman, homme multi-tâches et fort sympathique, mais le frottement risquait vraiment de me fournir une cloque. Arrivé dans un village, n'ayant plus de crème sur moi, j'ai demandé à une dame devant sa maison, s'il était possible d'avoir du beurre ou n'importe quoi de gras. J'ai badigeonné mon talon et mes pieds ratatinés avec une crème assez grasse et j'ai même reçu le tube en surplus.

Un autre jour, dans la montée d'un col après Couflens, nous nous voyons proposer du pain et du chocolat de la part de deux adolescents et de leur mère. Ils venaient de la Bresse, étaient en vacances. Au sommet de ce col, entre Couflens et Aunac, je demandais à un groupe de randonneurs arrêté, si quelqu'un avait trop de boissons, étant à sec depuis un moment. C'est au moins 4 personnes sur 10 qui se sont proposés. Une dame m'a donné la moitié d'une gourde. Rencontré 2 jours plus tard, ils nous ont reconnus et demandé si nous avions besoin d'eau...

Aux ravitaillements, il m'arrivait de chaparder des carrés de sucre pour les mettre dans mes gourdes, afin d'avoir de l'eau sucrée pourvoyeuse d'énergie. Je ne sais pas si nous étions plusieurs à avoir cette idée, mais au bout de quelques jours, le sucre n'était pas toujours en évidence, il fallait le demander pour en avoir. Donc ce n'était plus possible.

Le jour où je me suis remis en route après avoir arrêté la course, au village de Marc, j'ai été aiguillé par un habitant pour prendre le bon chemin, alors que j'essayais de m'en sortir avec la carte, ne trouvant pas les marques du GR 10. J'ai demandé pour avoir à boire, sa femme m'a offert 2 grands sirops à la menthe.

Un autre jour, discutant avec des touristes, des Bretons, je leur demande s'ils connaissent tel ou tel coureur que je connais de cette région. Et là, elle me dit, ah, c'est vous le couple Christian et Julia Fatton, on reçoit tellement souvent des e-mails de JBJ mentionnant vos résultats...c'était aussi des coureurs, et le JBJ est organisateur, coureur lui-même et il suit grand nombre de coureurs et rassemble des résultats qu'il renvoie à son carnet d'adresses e-mail de coureurs et autres. Le monde est petit.

Arrivé à Escolan, au terme de mon 5^e tronçon, à 3 h du matin, j'ai été étonné de retrouver Joao Oliveira, le vainqueur du Spartathlon 2013, de Milan-San Remo 2015 & 2016 et en tête depuis le départ du Perthus. Il était coutumier qu'il se perde, là, paraît-il qu'il a été retrouvé arrêté emballé dans sa couverture de survie, dans la montagne. Il va rester avec notre petit groupe de 3 jusqu'à la descente menant à Barèges, puis à Luz Saint-Sauveur, puisque Julia et moi étions aussi accompagné de l'Autrichien Thomas Heissl. Julia et moi, ce jour-là, nous crevions de faim sous le soleil qui tapait fort et dans les éboulis et la descente assez parsemée de rochers et de pierres, nous n'avançons qu'au rythme d'escargot sur un terrain sec. Donc Thomas, lui a dit de ne plus nous attendre. Joao souffrait des genoux et ses pieds étaient tout emballés de bandages, tellement ils étaient dans un sale état. Les 4 jours passés en notre compagnie l'avait un peu retapé. A Barèges, nous avons profité de faire quelques achats de nourriture au petit magasin, pour reconstituer nos réserves. Et profiter de boire des calories et de manger quelques fruits et d'autres calories. Si le jour d'avant nous avait vu faire qu'une quarantaine de kilomètres, ce jour-là, nous en abattons plus de 60 jusqu'à Cauterets, atteint vers les 3 ou 4 h du matin. Donc, 24h en route... avec une sieste de 10 minutes à Luz St-Sauveur sur le dos, jambes surélevées, qui va me provoquer un saignement spontané du nez, comme déjà au gîte d'Eylie, quelques jours avant. Et cela va encore se répéter une ou 2 fois.

Et je pense que c'est des longues étapes comme celle-là et l'autre depuis le camping de Lhers, presque en non-stop durant 36h avec de rares siestes d'une heure trente au maximum, qui sont responsables de mes problèmes aux mollets, qui d'abord se contractent complètement et sont victimes de déchirures à force de marcher ainsi. Un manque de repos évident, vu que nous sommes déjà en dette de sommeil et de nourriture protéinée. Une nourriture qui ne permet pas de réparer les micro-lésions dans sa musculature.

Si j'ai parlé de toutes ces aides reçues spontanément de personnes ou demandées, c'est pour dire que les gens rencontrés étaient toujours très prompts à nous aider. Ils devaient avoir conscience de l'effort que nous devions faire. Ils nous voyaient aussi un peu entamés et fatigués j'imagine. Dans la métairie d'un alpage où plus de 4000 vaches étaient sous sa responsabilité, un berger nous a offert 1 sirop et du thé. Nous avons pu manger de la faisselle avec de la compote de framboises et du flan et une banane aussi. C'était le 4^e jour, en fin de journée. Mais nous avons encore 7 à 8 heures de marche. Dont 3 h sous l'orage qui allait me congeler.

Même le dernier jour, à court d'eau depuis déjà 2h de temps, alors que depuis le col frontière franco-espagnol d'Ibardin nous buvions au compte-goutte, mais souvent, il y avait la canicule et j'avais comme une insolation, j'ai demandé de l'eau en urgence à des gens qui mangeaient dehors arrivé aux premières maisons d'Hendaye, un quartier de villas. Il a fallu leur expliquer que nous étions assez pressés, car à notre état, les 2 femmes qui nous ont approvisionnés en eau nous ont d'abord proposé de nous arrêter et de venir les rejoindre à table. Nous disions, non, non, nous voulons absolument rejoindre la plage d'Hendaye. Mais on peut vous y conduire si vous voulez... C'est là que j'ai précisé que nous étions en course et que nous étions bientôt arrivés, mais que nous étions bien assoiffés. Julia se mettait à chanter quelques kilomètres avant. Je lui ai dit, garde ta salive, je crois qu'on en a encore pour 2 heures au moins... car une dernière bosse nous attendait avant Hendaye. Et là, dans une bête descente sur un chemin blanc, regardant au loin qui venait à notre rencontre, fatigué, je n'ai pas assez levé mon pied droit et me suis encoulé et étalé de tout mon long, tapant même la tête au niveau facial gauche.

Julia me demandait dans la journée si j'étais content d'en finir. Oui, mais je ne me réjouirai qu'au moment où je verrai la banderole d'arrivée, avant, il peut se passer encore tellement de choses. Et c'est vrai... avec des corps fatigués, sous-alimentés, l'accident peut arriver, qui va peut-être vous faire souffrir pour avancer, vous faire peiner et piétiner. Et avec mon mollet gauche, je n'étais sûr de rien dans les descentes. Il avait tendance à se contracter.

A l'arrivée, nous n'étions même pas euphoriques, c'était juste fini et c'était tant mieux, ça s'arrêtait là.

Même si nous prenions conscience d'avoir effectué un effort hors du commun et que nous étions parvenus à atteindre notre but, finir.

Le jour après notre arrivée et une bonne nuit de 9 h dans un hôtel, vu la grosseur de mon mollet, rouge et qui avait comme triplé de volume, la protection civile m'a conduit dans une clinique pour un état de santé du mollet et s'assurer qu'il n'y avait ni phlébite ni thrombose. Après avoir patienté 3h30 de temps en fin d'après-midi, les médecins étant partis, à 19h, on m'a pris en charge avec une prise de sang et un électrocardiogramme. Le lendemain, après une nuit passée en clinique, une échographie va démontrer qu'il y a des petites déchirures à l'aponévrose, entre le tendon et le muscle du mollet, surtout au gauche. Je devrai signer une décharge pour pouvoir sortir de la clinique, car mes valeurs rénales étant mauvaises, ils voulaient me garder et me refaire une prise de sang. Je leur ai promis que je boirais beaucoup et ils m'ont laissé partir. Et j'ai bu et j'ai bu... et pissé aussi.

Voilà, sur 260 partants, 78 sont classés, dont 71 dans les délais des 400 h. Nous avons fait 369h et des poussières et sommes 34^e. Ce qui nous va très bien.

Nous sommes très contents d'avoir tenu le choc, même si j'ai compris après mon abandon qu'il fallait avoir une mentalité d'être en survie, de débrancher le cerveau et d'accepter tout ce qui pouvait arriver. C'est, je le dis, un petit moment de lucidité qui m'a fait arrêter. Avec mon hypothermie et le fait d'avancer pour survivre sous ces trombes d'eau, je me suis dit que je ne m'étais pas inscrit à la guerre mais à une épreuve sportive. Mais par moment, c'était bien de la survie qu'il fallait faire. Ensuite, je n'ai plus douté. Je n'avais pas encore pris le bon état d'esprit. Je ne savais juste pas qu'en autonomie, sans assistance, cela se résumait surtout à cela. Il a fallu apprendre vite. Nous n'avions pas passé par des épreuves d'apprentissages comme la Petite Trotte à Léon ou Le Tor des Géants.

C'est long le rapport ? Il pourrait être 10 x plus long...comme pour raconter qu'un jour, j'ai basculé dans le vide, emporté d'avoir planté mon piolet dans l'herbe...mais cachant le vide. J'ai eu la chance de pouvoir m'agripper un peu au bord du sentier mais mon corps a basculé dans le vide, je me retenais juste à des touffes d'herbes et par chance, ce n'était pas du rocher mais herbeux. Ou dire qu'avec mon pied droit que je ne peux lever, des jours de fatigue, je m'encoublais tous les 50 mètres ! C'est dire que dans les passages vertigineux, ces jours-là, j'avançais au ralenti. De peur de m'encoubler et de partir au fond du trou.

Nous avons vu une vache morte sur un chemin, après avoir dévissé de sa pâture très raide et bordée de rochers, au-dessus du chemin, le col après Sainte-Engrace. Dans la montée, nous avons fait une petite pause et mini-sieste à la tombée de la nuit. Les 2 derniers jours, j'ai eu la grande satisfaction de pouvoir observer plusieurs fois des vautours, en plein vol ou sur des rochers. Un jour, ce devait être un aigle que nous avons observé. Des moutons, des chevaux et des vaches peuplent les pâturages des Pyrénées. Et leur carcasse aussi malheureusement parfois. Les vautours s'occupent de nettoyer tout ça. Nombre de squelettes sont visibles. Ce printemps, en reconnaissance vers les Granges d'Astau, en Haute-Pyrénées, j'avais trouvé et emporté une corne de mouton comme souvenir.

Peu adepte des piolets, Julia s'y est mis dès la moitié de course. Cela aide à garder l'équilibre, cela aide à diminuer la charge du corps sur les genoux en descente et ça aide un peu à la montée pour pousser. Pour ma part, dès les passages difficiles du 1^{er} jour, je les ai pris en main. Pour quasiment ensuite presque plus les lâcher. Dans les parties faciles, je les tiens à l'horizontale et souvent sur la route aussi, pour ne pas entendre le cliquetis.

Quelques bonnes nuits de 12h nous ont gentiment retapés mais la fatigue est encore bien là. Il faut se laisser quelques temps de récupération. J'ai rasé ma barbe de 15 jours après un jour de travail. Du coup j'ai rajeuni...ce qui est une bonne chose. Pour avoir l'énergie d'écrire ce compte-rendu qui s'éternise.

Un immense MERCI AUX BENEVOLES, soigneurs, ravitailleurs et tous tous tous, qui nous ont aidés comme ils ont pu avec les moyens du bord. Il fallait un sacré culot pour oser organiser un truc pareil, dommage que nous n'étions pas équipés de tracker ou traceur en français, comme c'était prévu dans le règlement, juste pour voir par où passent les concurrents et les sauver en cas de pépins. Ce qui aurait pu arriver. Le règlement prévoyait un régime spartiate, nous n'avons pas été trompés. Nous étions avertis !

Avec une semaine de recul, nous sommes encore davantage contents d'avoir tenu le choc. C'est une belle ligne sur notre CV sportif qui s'ajoute. Vous doutez de mes histoires ? Inscrivez-vous et allez-y **sans assistance**, je vous souhaite bon courage, mais allez-y et prévoyez le pire, ça vous facilitera les choses pour pouvoir rester en course.



Lac des Bouilouses, 3^e jour avant Mérens les Vals. Passage du col suivant aux abords du Puig Carlit de 2921 m d'altitude, je connaîtrai une immense fringale à la montée et à la descente. Rhythme d'escargot asthmatique. Après une bonne omelette au refuge des Bésines, nous avalerons avec le même enthousiasme le col suivant et ferons une descente rapide sur Mérens, pour l'effectuer de justesse avec la lumière du jour.



Juste à l'arrivée, Julia arbore un beau sourire



Le lendemain de notre arrivée après une bonne nuit dans un vrai lit

Fatton Christian (299) sur la course : Transpyrénéa

Checkpoint	Passage
Départ Transpyreneana	19/07 11:47:49
CP1 - Moulin de la Palette	19/07 19:06:30
CP2 - Arles sur Tech	19/07 20:53:50
CP3 - Batère	20/07 00:04:22
CP4 - PY	20/07 14:59:36
CP5 - Bolquere	21/07 11:02:11
Bivouac1 - Mérens les Vals	21/07 22:36:51
CP6 - Station de Beille	22/07 14:18:55
CP7 - Goulier	23/07 01:33:12
CP8 - Gite d Escolan	24/07 02:58:22
CP9 - Aunac	24/07 19:45:45
CP10 - Valier	25/07 11:10:06
CP11 - Fos	26/07 10:58:22
Bivouac2 - Bagnères de Luchon - Entrée	26/07 20:12:30
Bivouac2 - Bagnères de Luchon - Sortie	27/07 03:55:19
CP12 - les granges d Astau	27/07 12:32:42
CP13 - Vielle Aure	27/07 21:05:14
CP14 - Luz St Sauveur	28/07 19:51:34
CP15 - Cauterets	29/07 04:40:54
CP16 - Estaing	29/07 16:15:48
CP17 - Gourette	29/07 22:40:00
CP18 - Camping de lhers	30/07 22:29:12
Bivouac3 - Arette la Pierre St Martin - Entrée	31/07 12:32:55
Bivouac3 - Arette la Pierre St Martin	31/07 14:25:03
CP19 - Les Chalets d Iraty	01/08 10:16:24
CP20 - St Jean Pied de Port	02/08 06:33:36
CP21 - St Etienne de Baigorry	02/08 13:45:23
CP22 - Bidarray	02/08 20:35:45
Arrivée - Hendaye Plage	03/08 21:57:38

Fatton Julia (298) sur la course : Transpyrénéa

Checkpoint	Passage
Départ Transpyreneana	19/07 11:48:06
CP1 - Moulin de la Palette	19/07 19:06:34
CP2 - Arles sur Tech	19/07 20:53:54
CP3 - Batère	20/07 00:04:30
CP4 - PY	20/07 14:59:46
CP5 - Bolquere	21/07 11:02:20
Bivouac1 - Mérens les Vals	21/07 22:36:57
CP6 - Station de Beille	22/07 14:19:14
CP7 - Goulier	23/07 01:33:08
CP8 - Gite d Escolan	24/07 04:28:28
CP9 - Aunac	24/07 19:45:56
CP10 - Valier	25/07 11:10:20
CP11 - Fos	26/07 10:58:27
Bivouac2 - Bagnères de Luchon - Entrée	26/07 20:12:42
Bivouac2 - Bagnères de Luchon - Sortie	27/07 03:54:19
CP12 - les granges d Astau	27/07 12:32:50
CP13 - Vielle Aure	27/07 21:05:15
CP14 - Luz St Sauveur	28/07 19:51:47
CP15 - Cauterets	29/07 04:41:12
CP16 - Estaing	29/07 16:15:44
CP17 - Gourette	29/07 22:40:17
CP18 - Camping de lhers	30/07 22:29:48
Bivouac3 - Arette la Pierre St Martin - Entrée	31/07 12:33:04
Bivouac3 - Arette la Pierre St Martin	31/07 14:25:16
CP19 - Les Chalets d Iraty	01/08 10:19:42
CP20 - St Jean Pied de Port	02/08 06:33:20
CP21 - St Etienne de Baigorry	02/08 13:44:45
CP22 - Bidarray	02/08 20:35:52
Arrivée - Hendaye Plage	03/08 21:57:38



la cascade d'Ars



Categorie : Général ▼

Classement au checkpoint Arrivée - Hendaye Plage (hors pénalités)

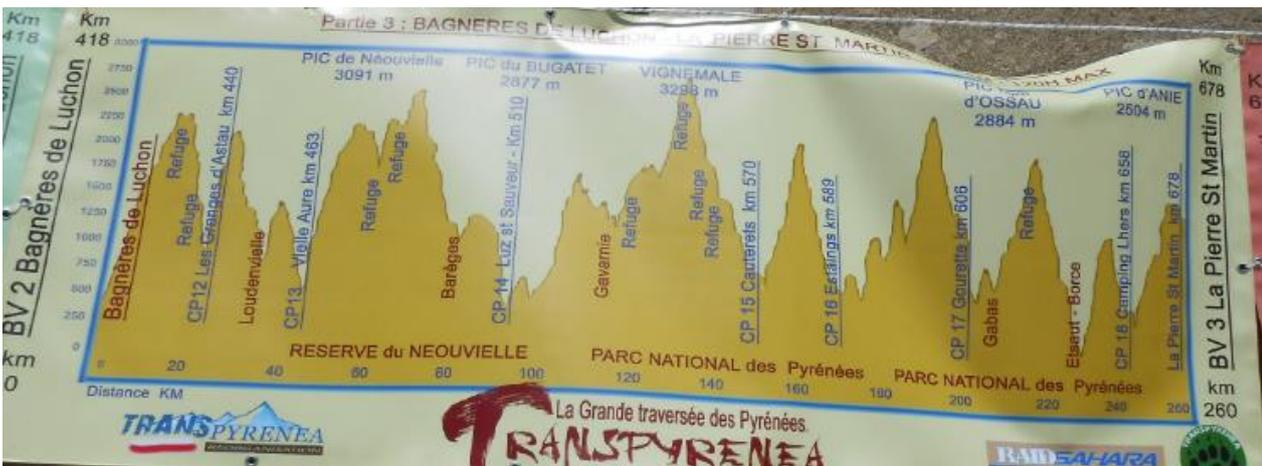
Ordre	Coureur [Dossard] Club Dpt	Cat	Ordre Cat	Heure	Temps cumulé
1	Caussarieu Valery [12] france	Raider	1	01/08 02:14:33	302:14:33
2	Gueraud Laurent [99] france	Raider	2	01/08 02:14:33	302:14:33
3	Steene Johan [60] suede	Raider	3	01/08 02:14:33	302:14:33
4	Boettger Julia [89] allemagne	Raider	4	01/08 04:33:22	304:33:22
5	Simon Yvonnick [23] france	Raider	5	01/08 12:01:12	312:01:12
6	Keri Ann Devine [77] nouvelle zelande	Raider	6	01/08 17:04:16	317:04:16
7	Smith Robert [227] new zeland	Raider	7	01/08 17:04:16	317:04:16
8	Carrard Philippe [9] suisse	Raider	8	01/08 20:29:03	320:29:03
9	Jumisko Juha [170] finlande	Raider	9	01/08 23:11:21	323:11:21
10	Oliveira Joao [6] portugal	Raider	10	02/08 08:59:36	332:59:36
11	Grange Giuseppe [111] italiano	Raider	11	02/08 08:59:36	332:59:36
12	Tasselli Cristina [132] italie	Raider	12	02/08 10:09:07	334:09:07
13	Mori Marco [133] italien	Raider	13	02/08 10:09:07	334:09:07
14	Jaile Casademont Joel [225] espagne	Raider	14	02/08 10:50:37	334:50:37
15	Vos Jean-Hugues [31] france	Raider	15	02/08 15:39:47	339:39:47
16	Lefebvre Serge [255] france	Raider	16	02/08 15:39:47	339:39:47
17	Selva Pierre [245] france	Raider	17	02/08 17:31:37	341:31:37
18	Sery Manu [74] france	Raider	18	02/08 17:31:37	341:31:37
19	Derville Baptiste [40] france	Raider	19	02/08 18:05:14	342:05:14
20	Caparicas Paulo [216] france	Raider	20	02/08 18:23:54	342:23:54
21	Lesage Sebastien [265] france	Raider	21	02/08 18:26:47	342:26:47
22	Tiaan Erwee [267] afrique du sud	Raider	22	02/08 18:29:53	342:29:53
23	Bossonney Denis [224] france	Raider	23	02/08 23:54:23	347:54:23
24	Bereziat Laurent [98] france	Raider	24	02/08 23:54:23	347:54:23
25	Bayios Ioannis [25] GRECE	Raider	25	03/08 00:46:44	348:46:44
26	Fernandez Fernando [87] espagne	Raider	26	03/08 00:46:44	348:46:44
27	Fernandez Mark [300] espagne	Raider	27	03/08 01:39:24	349:39:24
28	Heisl Thomas [210] autriche	Raider	28	03/08 04:01:39	352:01:39
29	Gantie Cedric [42] france	Raider	29	03/08 15:15:11	363:15:11

30	Joubert Franck [94] france	Raider	30	03/08 16:27:18	364:27:18
31	Wislet Christophe [141] belgium	Raider	31	03/08 17:17:37	365:17:37
32	Rothan Benoit [107] france	Raider	32	03/08 17:17:37	365:17:37
33	Serrazina Jorge [139] PORTUGAL	Raider	33	03/08 18:29:26	366:29:26
34	Fatton Julia [298] SUISSE	Raider	34	03/08 21:57:38	369:57:38
35	Fatton Christian [299] SUISSE	Raider	35	03/08 21:57:38	369:57:38
36	De Melo Daniel [200] FRANCE	Raider	36	03/08 22:48:29	370:48:29
37	Landresse Christian [144] LUXEMBOURG	Raider	37	03/08 22:52:25	370:52:25
38	Navarrette Francois [251]	Raider	38	04/08 01:57:06	373:57:06
39	Sakis Malamidis [284] GRECE	Raider	39	04/08 09:06:38	381:06:38
40	Mauduit Christian [104] FRANCE	Raider	40	04/08 09:10:27	381:10:27
41	Davidsson Jonas [226]	Raider	41	04/08 13:18:01	385:18:01
42	Chambry Thierry [32]	Raider	42	04/08 14:01:22	386:01:22
43	Biondo Paolo [274]	Raider	43	04/08 14:49:25	386:49:25
44	Puzi Dolah Mohd [177]	Raider	44	04/08 14:49:25	386:49:25
45	Lajus Charles [64]	Raider	45	04/08 17:38:30	389:38:30
46	Hulin Vincent [218]	Raider	46	04/08 17:38:30	389:38:30
47	Zanda Roberto [286]	Raider	47	04/08 17:49:06	389:49:06
48	Lindekens Andre [158]	Raider	48	04/08 19:27:38	391:27:38
49	L Heureux Yvan [288]	Raider	49	04/08 19:27:38	391:27:38
50	White Christopher [43]	Raider	50	04/08 19:28:05	391:28:05
51	Grant Bruce [55]	Raider	51	04/08 19:43:52	391:43:52
52	Vilar Jordi Costa [184]	Raider	52	04/08 19:43:52	391:43:52
53	Rodriguez Dani [169]	Raider	53	04/08 19:43:52	391:43:52
54	Robert Rudy [244]	Raider	54	04/08 19:46:07	391:46:07
55	Colaco Joao [242]	Raider	55	04/08 19:47:59	391:47:59
56	Thézé Laurent [269]	Raider	56	04/08 20:11:02	392:11:02
57	De Guio Filippo [163]	Raider	57	04/08 20:54:17	392:54:17
58	Jeremy Ebel [145]	Raider	58	04/08 21:28:18	393:28:18
59	Scribano Massimo [140]	Raider	59	04/08 21:32:04	393:32:04
60	Rouzies Bernard [282]	Raider	60	04/08 21:36:51	393:36:51
61	Dorne Franck [115]	Raider	61	04/08 21:39:27	393:39:27
62	Thubé Pascal [268]	Raider	62	04/08 22:17:43	394:17:43

62	Thubé Pascal [268]	Raider	62	04/08 22:17:43	394:17:43
63	Rovelli Roberto [136]	Raider	63	04/08 22:27:41	394:27:41
64	Gagniere Pierre [30]	Raider	64	04/08 22:27:41	394:27:41
65	Chau Xavier [103]	Raider	65	04/08 22:37:58	394:37:58
66	Mayer Raoul [207]	Raider	66	04/08 23:29:09	395:29:09
67	Sanson Karine [137]	Raider	67	05/08 00:43:52	396:43:52
68	Facchin Vittorio [75]	Raider	68	05/08 01:58:24	397:58:24
69	Bee Efrem [17]	Raider	69	05/08 01:58:24	397:58:24
70	Bortolameotti Luca [82]	Raider	70	05/08 01:58:24	397:58:24
71	Bourcier Franck [190] france	Raider	71	05/08 03:59:15	399:59:15
72	Dufour Isabelle [262] france	Raider	72	05/08 04:22:21	400:22:21
73	Fontaine Cedric [287] france	Raider	73	05/08 03:59:47	400:59:47
74	Gout Tony [14] france	Raider	74	05/08 04:59:52	400:59:52
75	Leroy Geraldine [29] france	Raider	75	05/08 06:23:03	402:23:03
76	Wurry Nathalie [49] france	Raider	76	05/08 10:50:45	406:50:45
77	Cappelletto Maurizio [259] italie	Raider	77	05/08 12:29:47	408:29:47
78	Denaix Alain [100] france	Raider	78	05/08 16:48:12	412:48:12

les profils des 4 secteurs....





les cartes



Julia va recevoir pansements, socquettes et matériels de soin de ce couple fort sympathique, rencontré dans la montée du 2^{ème} col après Maison Valier, avant de se retrouver à Gites d'Eylie, arrêt omelette pour souper avant notre montée au refuge CAF vers le lac d'Airaing, quelques centaines de mètres avant le refuge d'Airaing, inaperçu dans le brouillard opaque de la nuit, où nous déjeunerons d'un café et d'une tranche de gâteau et d'où la vue au lever du jour était juste magiquement belle.



Déjeuner au refuge d'Airaing



petite sieste à Super-Bagnère

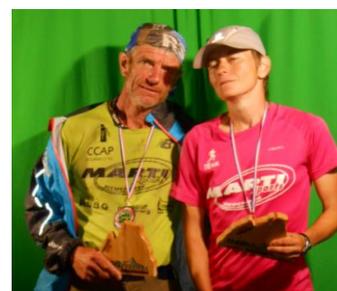




On voit enfin Hendaye à portée de foulées...là-bas, où la mer se marie à la rivière. Et quel accoutrement ! Mon sac, dorsal et ventral datait du marathon des Sables 2006. Il avait servi une semaine. C'est l'idéal pour répartir la charge, j'avais 3 kg d'eau devant et mes 6500 calories, soit environ 1.4 kg de nourriture, donc 4.5 kg. Au dos, le sac de couchage, les réserves d'habits, socquettes, câbles pour recharger natel et appareil photo, les piles et le matériel obligatoire. (gobelet, boussole, couteau, miroir, couverture de survie, poncho, crème diverses, etc...). Il n'était pas très pratique pour l'enlever et le remettre et gênait un tout petit peu dans les montées très raides car mes genoux venaient taper sous le sac. J'ai pu le jeter, il a commencé à se déchirer dessous et les coutures cédaient de partout. Il devenait vraiment raide et light. Sans publicité...



le trophée du finisher, il se mange ? Et avec Cyril Fondeville, l'organisateur.



Quelle aventure !!!!

Noiraigue, du 6 au 13.08.2016, Christian Fatton