

CR de la Via Iberica 2021.

📅 de **fabcentkm** le Dim 31 Oct 2021 18:48

Je profite du long trajet retour vers Nantes, via Poitiers pour cause de panne de voiture pour poster mes 7 CR correspondant aux 7 étapes de cette XIXème course à étapes.

Je poste tels quels, vive le copier-coller, les CR que je rédigeais les soirs ou lendemains d'étapes.

1ère étape de la Via Iberica : Urdos-Jaca, 45,4km.

Ça ne s'est pas bien passé pour moi car peu après le 26ème km (lieu du second ravitaillement) j'ai eu un gros coup de barre.

Jusqu'alors j'avais fait un début d'étape mieux que ce que j'espérais avec une montée au col du Somport en 1h52' (10' environ de plus que lors des éditions précédentes) sans trop de douleurs au talon et au tendon d'Achille. Il faisait beau mais frais et je m'étais bien couvert. Le paysage était somptueux car nulle brume ne venait le gâcher et le soleil éclairait les versants des montagnes faisant ressortir les belles couleurs de l'automne. Arrivé au col, je remplis mes bouteilles et pris une madeleine pour la manger plus tard. Pas trop soif, pas trop faim - était-ce une erreur de ne pas plus me ravitailler ? - je suis reparti. Une bonne dizaine de coureurs et coureuse (Edith) avaient déjà basculé vers l'Espagne. La descente qui me faisait un peu peur s'est bien déroulée jusqu'au 2ème ravitaillement (5'46"/km) je me freinais pour ne pas me laisser emporter par la pente et ne pas réveiller mes douleurs dues à mon épine calcanéenne. Le bas bas-côté était assez large pour cohabiter avec les autos et les quelques cyclistes escaladant le col vers la France.

Je parvins à Canfran Pueblo, au km 26 après 3h de course, pour me ravitailler et en repartant, il me fallut quelques hectomètres pour me rendre compte qu'il n'y avait plus de pilote à bord. Plus de jambes, plus d'essence dans le moteur et le cœur qui s'emballa un peu (arythmie). Je marchai un peu puis repartis mais les guiboles devenaient douloureuses et comme une chape de plomb vint m'alourdir les épaules. Mayday! Mayday! Je commençais à me demander ce qui se passait. Bien sûr, comme je ne suis pas un marcheur efficace, les coureurs de derrière m'ont peu à peu rattrapé et dépassé non sans s'être inquiétés de ce qui m'arrivait. J'effectuai quelques pauses, assis ou allongé dans une aubette de bus, mais rien n'y fit. Fataliste je me remis en route en me fixant l'objectif d'arriver à Jaca. J'avais été dépanné d'une pâte de fruits par Marie-Jeanne puis accompagné par l'ami Bob Miorin jusqu'au dernier ravito. Il ne restait plus que 7,8km et donc plus d'une heure si je continuais à trop marcher. Mes douleurs s'étaient réveillées et me faisaient de plus en plus mal si bien que les courtes portions courues devenaient de en plus plus rares.

Je passai l'arrivée bien loin de mes temps habituels (+1h15 environ) et bien loin au classement qui à cette heure n'était plus ma préoccupation première.

On verra demain si j'ai retrouvé la forme ou si cet état de fatigue va perdurer.

Il a fait beau toute la journée et il n'a jamais fait trop chaud.

Demain même distance à peu près avec un départ à 8h15 où il est prévu 3°. Il va falloir bien se couvrir.

À demain pour de meilleures nouvelles.



fabcentkm

Messages: 1458
Inscription: Sam 27 Oct 2007 15:44
Localisation: entre Roscoff et Guissan-Plage
Sexe: Homme



Re: CR de la Via Iberica 2021.

📅 de **fabcentkm** le Dim 31 Oct 2021 18:51

2ème étape de la Via Iberica : Jaca-Fiscal, 45,6km.

je n'en menais pas large au départ mais l'étape s'est bien passée. Pas de défaillance comme hier et peu de douleurs au talon, mais des douleurs quand même à certains moments.

Nous sommes partis à 8h15 après une nuit assez perturbée par le bruit des turbines devant réchauffer la salle. Vers 23h alors que nous étions tous entrés dans une bonne phase de sommeil les "énormes et vieux ventilateurs" se sont mis à chanter pour toute la nuit.

Un sommeil en pointillés, pas facile de récupérer dans ces conditions, mais j'ai quand même savouré de pouvoir faire la grasse matinée jusqu'à 6h15, heure à laquelle je me suis levé, habillé et mis en route pour le bar restaurant qui nous préparait nos petits-déjeuners. Heureusement que j'y suis allé tôt car l'attente fut longue et le petit-déjeuner frugal. De retour à la salle (à 400m de là) je me servis un bol de café et complétais mon repas avec du pain de mie et de la compote.

Les préparatifs effectués ensuite et ce fut l'heure du départ, dans le froid. Je m'étais bien couvert et les premières foulées se sont avérées encourageantes car le cœur battait régulièrement et mes tendons n'étaient pas encore réveillés. 3 belles bosses à passer dans les 8 premiers km puis ce fut une belle partie de route droite en faux-plat descendant. Mon allure était plus conforme à ce que je souhaitais (entre 9 et 9,5 sur cette partie) si bien que je parvins au ravito 1 à 9,2 de moyenne. Bien sûr quand on s'arrête plus de 3' et qu'on repart en pleine montée à fort pourcentage, la moyenne en prend un coup mais j'étais content d'être là à cette heure-là.

Béatrice, Ludovic et Jean-Michel m'avaient rattrapé, Sébastien était depuis longtemps passé devant après un départ tranquille, je me situais à mon niveau actuel.

Peu à peu la bande des trois me lâcha et je la conservais néanmoins à portée de vue sans chercher absolument à les rattraper. On fit la jonction au ravitaillement n°2 et nous avons couru à peu près ensemble jusqu'au tunnel situé à 9km de l'arrivée. La montée s'était terminée 500m avant et notre groupe se disloqua dans les 2600m de ce tunnel. Fabrice Pellefigue nous rattrapa aussi et au sortir du tunnel il s'échappa peu à peu. Je descendais en restant concentré sur ma foulée pour ne pas augmenter la gêne au talon et pour ne pas non plus risquer de déclencher une nouvelle arythmie. Je finis en faisant la jonction avec Ludovic et nous franchîmes la ligne d'arrivée ensemble.

5h11'23" pour 45,6km, je m'en contentais, même si c'était presque une demi-heure de plus qu'en 2019.

Demain, je partirai dans le groupe des "7h", le second, celui où il y a les plus rapides. Les autres coureurs se mettront en route dès 6h.

Ce sera long, très vallonné, il fera froid le matin et peut-être un peu plus que doux l'après-midi, on verra comment ça va se passer mais je ne vais pas prendre de risques, je vais courir à mon allure "actuelle" un peu plus basse que lors des autres éditions.

À demain.



fabcentkm

Messages: 1458
Inscription: Sam 27 Oct 2007 15:44
Localisation: entre Roscoff et Guissan-Plage
Sexe: Homme



Re: CR de la Via Iberica 2021.

🗨 de **fabcentkm** le Dim 31 Oct 2021 18:52

3ème étape de la Via Iberica. Fiscal-Alquezar, 76,4km.

Ça s'est bien passé pour moi malgré beaucoup de douleurs aux pieds mais l'essentiel étant de finir je ne ferai pas la fine bouche sur mon chrono. Je suis 10ème de l'étape.

Un CR plus complet plus tard.

De retour du repas, couché au rez de chaussée d'un lit superposé (Merci Gwen d'être allé dormir dans une salle annexe) je prends un peu de mon temps pour compléter mon CR.

Je suis parti à 7h dans le groupe des rapides et je me suis vite retrouvé en milieu de peloton. Les leaders se détachèrent inexorablement et je creusais peu à peu un écart avec mes poursuivants. Il faut dire que le profil des 20 premiers km s'y prêtait bien car en descente douce pendant de nombreux km. Le seul soucis était de rester vigilant avec la circulation car les bas-côtés étaient inexistantes pour s'y réfugier en car de croisement de véhicules. Nous étions tous équipés d'une frontale, d'une lampe rouge et d'un gilet de sécurité. Au premier ravitaillement je me fis rattraper par Edith et Sébastien tandis que Gwen prenait un peu de temps pour se couvrir car il avait froid : 5° au départ, ce n'est pas évident de se réchauffer aux allures auxquelles nous courions.

Je restai au contact visuel avec mes trois camarades de jeu jusqu'à ce qu'on sorte de la route principale pour rejoindre une plus tranquille pour... plus de 50km.

Les montées allaient se succéder et je pris mon temps dans la 1ère pour manger une banane prise au 1er ravito. Je ne pus réussir à refaire la jonction avec Gwen et Edith. Jusqu'au 2ème ravitaillement je pris la mesure de l'alternance montées-descentes et je me rendis compte que mon talon commençait à se rappeler à moi. Je dépassai peu à peu les coureurs partis 1h avant, les encourageai, et continuai ma progression. Le soleil s'était enfin décidé à passer par dessus les sommets et les paysages s'en retrouvèrent encore plus beaux que ceux entrevus lors de la pénombre matinale.

Les ravitaillements après le 2ème étaient espacés d'une dizaine de kilomètres ce qui me donnait des micro objectifs pour me motiver à toujours relancer et courir. Derrière, quand je me suis retrouvé sur le plateau à mi-chemin, on voyait la chaîne des Pyrénées avec le Vignemale et devant je devinais qu'après le plat reviendraient le dénivelé. Je devais tenir jusqu'au ravito 5 (km 55) car après il y aurait de la descente, mais comme j'avais de plus en plus mal au talon et au tendon d'Achille, ce n'était pas non plus évident de devoir gérer chaque appui. Mes plantes de pied étaient échauffées et je craignais d'attraper des ampoules. Fabrice Pellefigue m'avait rattrapé et nous fîmes un bout de chemin ensemble avant qu'il se détache car plus à l'aise que moi dans la longue descente de plus de 15 bornes qui suivait. En fait, il n'y avait pas 15km de descentes car plusieurs fois nous eûmes à remonter suite à un franchissement de pont par exemple. La compensation, c'était de pouvoir admirer cette partie assez aride où les torrents asséchés (ou presque) avaient raviné la vallée. La fin fut longue à arriver et je n'essayais plus de relancer coûte que coûte, les coups de poignard dans mon talon me rappelant à l'ordre très fréquemment.

Je rejoignis Christian Fouillet (parti une heure avant moi) à 500m de l'arrivée après une rude montée vers Alquezar et nous finîmes ensemble.

J'étais content d'être enfin arrivé et je pouvais savourer boissons et collation d'après course.

Demain, nous serons 10 à partir à 7h, et comme j'ai fini 10ème aujourd'hui, je risque fort de cheminer seul une bonne partie de la journée.

À demain.



fabcentkm

Messages: 1458

Inscription: Sam 27 Oct 2007 15:44

Localisation: entre Roscoff et Gruissan-Plage

Sexe: Homme



Re: CR de la Via Iberica 2021.

🗨 de **fabcentkm** le Dim 31 Oct 2021 18:53

4ème étape de la Via Iberica : Alquezar-Sariñena, 68,8km.

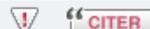
L'étape s'est bien passée et comme depuis le 1er jour j'ai dû composer avec les douleurs, mais celles-ci n'ont pas été trop fortes.

Nous sommes partis à 7h, une heure après les moins rapides de la veille. Il faisait nuit et nous étions équipés en conséquence. Je me suis vite rendu compte que les premiers allaient trop vite pour moi et je me mis à mon allure de croisière le temps de sortir d'Alquezar et de rejoindre la route principale. Je n'étais pas le dernier du groupe mais j'attendais mon heure pour que la hiérarchie se remette en place. Le jour se levait et l'horizon laissait deviner des formes que l'imagination de chacun interprétait différemment. Les km défilaient lentement mais sûrement et je savourais de ne pas avoir mal. Edith et Sébastien me doublèrent enfin et au ravito n°3, Fabrice Pellefigue fit la jonction. Il resta avec moi jusqu'au début du chemin empierré au km 42. Ensuite il se détacha et je ne pus jamais refaire mon retard. J'étais donc le 10ème et dernier de notre groupe. J'ai rattrapé quelques coureurs du premier groupe mais pas autant que ça. Je marquais à chaque fois le coup en les encourageant et leur souhaitant bonne chance.

Après le ravito 4, au km 49 juste avant de descendre dans les cañons, je pris mon temps et repartis prudemment car il restait 20km et je commençais à m'économiser en prévision de l'étape suivante. Mais m'économiser je ne sais pas trop faire alors une fois la descente effectuée je relançai la machine pour arriver au dernier ravito avec Marie-jeanne Simons partie 1h avant avec qui j'avais fini la dernière montée en marchant et bavardant.

Il ne restait que 10km maxi et je me suis un peu forcé pour passer sous les 8h, juste comme ça, pour le fun. Mission réussie. J'ai fini cette 4ème étape 10ème et au général je passe aussi 10ème. Je ne pense pas en bouger car devant ça va trop vite pour moi. Peut-être que quelqu'un pas loin derrière va me reprendre, on verra.

À demain, après la longue étape vers Caspe, 77,7km avec de belles portions en ligne droite où la monotonie sera de sortie.



fabcentkm

Messages: 1458

Inscription: Sam 27 Oct 2007 15:44

Localisation: entre Roscoff et Gruissan-Plage

Sexe: Homme



Re: CR de la Via Iberica 2021.

📄 de [fabcentkm](#) le Dim 31 Oct 2021 18:55



fabcentkm

Messages: 1458
Inscription: Sam 27 Oct 2007 15:44
Localisation: entre Roscoff et Gruissan-Plage
Sexe: Homme



CR de la 5ème étape de la Via Iberica : Sariñena -Caspe, 78,9km.

Je n'ai pas eu le temps de faire un CR hier car je suis arrivé tard (16h30 passées) et le temps de prendre une collation, de monter m'installer dans la chambre partagée avec Markus, d'expédier les affaires courantes puis de me reposer, c'était déjà l'heure de dîner puis d'aller se coucher avec la prévision de me lever une heure plus tôt car j'avais été trop lent et mis dans le groupe partant à 6h.

L'étape avait été longue et monotone, ainsi je me suis installé dans un faux rythme et je n'ai jamais pu augmenter mon allure, au contraire. Le 8,5km/h au passage du 1er ravito, après être sorti de la nuit en laissant désespérément les lumières rouges clignotantes de mes partenaires me distancer sans que je puisse faire quoi que ce soit, ne s'est pas amélioré par la suite, une fois rendu sur les plateaux où plusieurs longues heures de solitude m'attendaient. Je me mis en mode robot avec ma musique dans les oreilles et les morceaux de MC Solaar, Tupac ou autres Santana m'aident à faire passer les km et le temps. Je visais les ravitaillements les uns après les autres et piochais foulée après foulée, luttant parfois contre la douleur quand elle se faisait plus intense. Je rattrapais quelques coureurs partis une heure avant, mais plus tardivement que les autres jours, j'apprenais aussi au fil de l'étape que certains avaient dû abandonner sur blessure ou grosse fatigue. Je n'avais pas à me plaindre, il y avait plus mal en point que moi et je pensais souvent à la journée compliquée que devait vivre Fabrice Pellefigue parti avec ses releveurs inflammés.

Quand je suis arrivé, j'étais bien marqué et je constatai alors que j'étais 11ème et que j'avais gagné le droit de dormir une heure de moins le lendemain.

Mais je n'avais pas de blessure invalidante donc pourquoi se plaindre ?

Re: CR de la Via Iberica 2021.

📄 de [fabcentkm](#) le Dim 31 Oct 2021 18:56



fabcentkm

Messages: 1458
Inscription: Sam 27 Oct 2007 15:44
Localisation: entre Roscoff et Gruissan-Plage
Sexe: Homme



CR de la 6ème étape de la Via Iberica : Caspe - El Pinel de Brai, 68,4km.

Partir à 6h dans le premier groupe apporte quelques inconvénients mais aussi des avantages. Moins de sommeil d'une part mais une arrivée plus tôt d'autre part, tout comme le fait de pouvoir faire la course en tête sans guidage lumineux devant.

Je suis parti devant directement et je n'ai plus lâché l'affaire de la journée ne me faisant dépasser seulement par Stéphane (au km 44) et Markus (au km 57). Je n'ai vu personne d'autre en dehors des ravitailleurs.

J'ai couru 2 heures dans la nuit qui a bien estompé les difficultés et quand le jour s'est levé j'ai constaté que personne derrière était à vue. Je n'étais pourtant pas très rapide, 8,5km/h de moyenne en quittant le 1er ravito puis 8,5 encore au second. Le dénivelé qui suivit me fit ralentir un peu mais pas de manière significative.

Je fus le 1er coureur à entrer en Catalogne vers le km 28 et je ne voyais toujours personne derrière. Après le 3ème ravito j'étais encore seul mais Stéphane me remonta dans les 5km suivants et me passa. J'avais hâte d'arriver en haut de la dernière longue montée afin de pouvoir descendre vers Bot et la voie verte et ses 13 tunnels. Beaucoup de cyclistes, des groupes d'ados et leurs encadrants, sillonnaient cette ancienne voie ferrée dans le même sens que moi, ce qui parfois me gênait car ils n'avaient pas d'éclairage dans les tunnels et déboulaient derrière moi sans voir que j'avais une lumière rouge clignotante sur mon sac à dos. J'avais ma frontale pour bien appréhender les éventuels obstacles dans les tunnels. Au sortir de cette voie verte il ne restait que 6km, Markus m'avait doublé au dernier ravito, et je ne lâchai pas prise pour finir en 8h13'. C'est beaucoup plus que lors des autres éditions mais j'étais ravi. J'ai terminé 8ème.

Demain pour le départ de la dernière étape, j'ai réintégré le groupe de 7h.

69km pour rallier Riumar sans doute sous la pluie. Je me couvrirai en conséquence.

À demain.

Re: CR de la Via Iberica 2021.

📄 de [fabcentkm](#) le Dim 31 Oct 2021 18:58



[fabcentkm](#)

Messages: 1458

Inscription: Sam 27 Oct 2007 15:44

Localisation: entre Roscoff et Guissan-Plage

Sexe: Homme



CR de la 7ème et dernière étape de la Via Iberica : El Pinell de Brai - Riumar, 69,7km.

Les prévisions météo annonçaient de la pluie et nous en avons eu, toute la nuit avec le bruit amplifié par le toit de la salle qui nous faisait penser qu'il tombait des trombes d'eau. Certes il pleuvait au petit matin mais pas autant que ce qu'on avait craint.

Le fait de partir à 7h me donna un peu plus de temps pour organiser mon sac de recharge que je prévoyais de mettre au ravito 4 (km 48). Je suis parti avec la veste de pluie, la frontale, le sac à dos et la lumière rouge clignotante à l'arrière. Les premières foulées étaient prudentes pour ne pas déjà tremper mes chaussures en courant dans les flaques d'eau et pour dépasser le stade de la douleur qui s'estompe après plusieurs longues minutes. Sur les 11 de notre groupe, j'étais 8ème mais les 7 de devant n'étaient plus que de petits points rouges lumineux s'éloignant de plus en plus de moi pour ne plus être visibles. Edith et Jean-Michel me rattrapèrent un peu avant la première ascension mais au pied de celle-ci je plaçai un démarrage dont je suis coutumier et les distançai. Au col, après le ravito n°1 (km 15 environ) je basculai dans la longue descente vers la vallée de l'Ebre. Je dépassai Fabrice Pellefigue en souffrance avec ses releveurs qui le torturaient à chaque foulée et je l'encourageai. Pour avoir connu ces moments de détresse physique et psychologique j'admire son abnégation et sa détermination, mais un guerrier comme lui ne lâche pas prise dût-il aller au bout de ses limites.

Je me reconcentrai sur ma course et mes soucis physiques me parurent dérisoires bien que constamment présents. Je me ravitaillai rapidement au km 28 et aperçus Edith qui arrivait quand j'en repartis. Elle souffrait d'un de ses releveurs et se fit strapper. Je ne la revis plus. J'encourageai au fil des km Philippe, Florence, Jean-Michel Boiron, Christophe, Bob et Marie-Jeanne avant d'arriver à Tortosa où un mur se présenta à moi. Quelques courtes montées à très fort pourcentage où je dus marcher, quelques relances en descente ou en côtes "normales", j'avais mis ma musique pour me donner du tempo - le rap est parfait pour ces moments là - , et je parvins enfin au bout du bout de la dernière difficulté du jour et de la Via Iberica non sans avoir pris quelques secondes pour encourager Christian et Thomas Steinicke, mon ami de la Deutschlandlauf. Le ravito 3 tenu par Jean-Louis me permit de faire le point et j'entamai la longue descente vers le delta de l'Ebre. Je mentionnai dernière difficulté pour la montée précédente mais les premiers km de la descentes furent plus difficiles encore. Mes pieds venaient buter au bout de mes chaussures et me torturaient à chaque foulée quand la pente était trop forte, et si on ajoute à cela le réveil de mon épine calcanéenne sur son lit d'inflammation du tendon d'Achille on peut imaginer la saveur du menu que je dégustai. Bon, j'arrivai quand même en bas, au ravito 4 (km48) et échangeai ma veste de pluie, devenue inutile depuis longtemps car le temps était redevenu correct, contre mon débardeur. J'étais trempé "dedans" mais avec une température douce ça me rafraîchissait. Il restait 22km et pas forcément les plus beaux ni les plus faciles. Seule la partie sur la piste cyclable le long de l'Ebre fut relativement agréable et le ravito 5 tenu par Jocelyne à 12,5 du but me fit du bien pour appréhender l'interminable fin où plusieurs longues lignes droites donnaient l'impression d'une route sans fin.

Quand je suis arrivé à Riumar il ne restait que quelques centaines de mètres avant de prendre la passerelle vers l'arrivée située sur la plage.

Je passai la ligne d'arrivée en moins de 8h30 en ayant ajouté une nouvelle course à étapes à ma collection : 19 pour 390 étapes au total.

À bientôt pour le récit de nouvelles aventures.