

# ANNEXE

## Commentaires des coureurs

Pour vous faire un avis sur cette épreuve si vous souhaitez y participer lors d'une prochaine édition et pour vous aider à la préparer, voici les commentaires et notations des coureurs

Pour les coureurs participant, cela permet de se relire d'une année sur l'autre pour améliorer ce qui n'a pas fonctionné et reprendre ce qui était bien (tenue, alimentation, gestion de course, etc.)

**Prénom NOM : Laurent Bauvineau**

<p><b>Parking :</b> ★★★★★ <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Etant arrivé très tôt (6h avant le départ), je n'ai pas eu de difficulté à me garer à moins de 500m de l'entrée du sas de départ</p>
<p><b>Remise des dossards :</b> ★★★★★ <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>Très bonne organisation pour la remise des dossards sans aucune attente ! Par contre, pour accéder à la zone des sponsors pour récupérer quelque cadeaux (casquette, échantillons,..) plus de 30' d'attente pour accès à la zone !</p>
<p><b>Parcours :</b> ★★★★★ <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Magnifique et très très technique ! La « fin » vers Saint Denis est moins bien en paysage</p>
<p><b>Ravitaillements :</b> ★★★★★ <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>En nombre très suffisant (plus de 23) et avec suffisamment de choix concernant la nourriture et boisson.</p>
<p><b>Organisation :</b> ★★★★★ <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>Pas de soucis pour l'accès au sas de départ (arrivé 4h avant le départ). Balisage très clair et suffisant. Il y a 2 ravitaillements (Cilaos et Sans Soucis) où l'on peut récupérer des nouvelles affaires, prendre des douches se faire masser, ... Idem à l'arrivée. L'organisation fournit 2 tee shirt qu'il faut porter au départ et à l'arrivée. On a également une casquette saharienne. Pour les finishers, le fameux teeshirt « j'ai survécu » et une belle médaille.</p>
<p><b>Ambiance générale :</b> ★★★★★ <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Départ comme pour un tour de France, foule super dense sur plus de 4km ! Nombreux encouragements lors des traversées de villages où à des cols. De nombreux Réunionnais proposent des collations, super sympathique. Pour la Réunion, c'est l'un des évènements majeurs de l'année, il y a beaucoup de suivi des radios, journaux et télévisions locaux.</p>
<p><b>Récit de course :</b> C'est mon premier grand ultra de plus de 160km et 10000km. J'ai franchis « le pas » après avoir fait l'endurance trail en 2015 (100k et D5000) où j'avais fini très frais et « poussé » également par deux copains qui souhaitaient refaire cette course. Je suis arrivée avec mes 2 compères 4h avant le départ de la course. Suite à leur expérience de 2015, ils voulaient éviter d'être bloqués vers le 16<sup>ème</sup> km dans les premières ravines. Finalement c'est un bon plan, car cela nous a permis de rentrer dans le sas dans les premiers, de nous restaurer sur place et d'être placé devant la barrière : idéal pour aller au petit coin, voir les favoris et d'étendre ces jambes pour faire une sieste (j'ai réussi à dormir 2h ☺) ! 22h, top départ avec une ambiance digne d'un tour de France avec une foule très dense sur plus de 4km ! puis grand calme à lors de la traversée des champs de sucre à canne. Pour ce début de course, je me suis freiné mais cela courrait très très vite ! Au niveau des premières ravines où l'on est obligé d'être en file</p>	



indienne, je me suis retrouvé bloqué 5' au max. La montée jusqu'à Piton Sec n'est pas très technique, cela ne sera plus le cas jusqu'au Maïdo !. Le plus dur n'est pas les montées (suffit de prendre son temps ☺), c'est les descentes qui furent le plus terribles : plusieurs glissades sur les descentes du piton Textor et pour atteindre Cilaos (sol légèrement humide), descentes très très techniques où l'on peut avoir des échelles pour Mafate et des descentes interminables qui font bien mal aux articulations...

De mon côté, je suis arrivé sans trop de difficulté à Cilaos où j'ai pu prendre une douche et me changer de la « tête » au « pied ». Après un bon repas et une pause de 45', je me suis attaqué à la montée de Taïbit bien reposé et mais sous une chaleur trop élevée pour moi... Après avoir refusé la tisane au pied du Taïbit, j'ai été victime de deux petits coups de mou dans cette montée qui sont assez vite passés après des pauses de 5' et une petite collation ☺. C'est le seul petit coup de pompe que j'ai eu. Arrivée à Marla, j'en ai profité pour faire une petite sieste de 10' avant d'attaquer la deuxième nuit. A ce ravitaillement, j'ai rejoint l'un de mes compères où nous avons continué ensemble jusqu'à Possession. La suite du parcours jusqu'au Maïdo s'est bien déroulée avec une forme étonnante. En haut du col du Maïdo (dernière grosse difficulté), j'ai été rejoint par ma femme et des amis, cela m'a permis de bien recharger les batteries pour les 55km et D+2000 restant !. La descente sur Sans soucis fut très très longue... J'ai ma petite mal formation au genou qui s'est réveillée (j'ai une rotule « bi-partite » où de temps en temps j'ai quelques inflammations de fibres musculaires) et qui m'a embêté jusqu'à Possession où tout est redevenu ensuite à la normale ☺. Les deux cirques Cilaos et Mafate sont magnifiques en paysages, cela ne sera plus le cas après Sans Soucis ☺.

A Sans Soucis, deuxième ravitaillement où j'ai profité d'une bonne douche et de me changer de la tête au pied. Jusqu'à Grand Chaloupe, j'ai souffert de la chaleur mais je gardais toujours une très bonne condition physique. La dernière descente vers La redoute a été un vrai plaisir : j'avais toujours les jambes et un moral à plus de 200% ce qui m'a permis de courir sur les 2/3 du parcours !

J'ai franchi la ligne d'arrivée un peu avant 21h01... mon temps officiel est de 47h01 et 24'' (départ a dû avoir lieu avant 22h ?) et classé 778<sup>ème</sup> au scratch.

Physiquement aucun bobo au pied, pas de courbatures les jours suivants (merci à mes différents coachs et plan d'entraînement) ! Malgré la difficulté de cette épreuve, j'ai toujours trouvé beaucoup de plaisirs et je garde en tête tous ces magnifiques paysages. Si c'était à refaire, je pense que j'aurais pu gagner 2h (optimisation du temps passé dans les ravitaillements) et diminution du poids de mon sac de 1kg (-0,5l d'eau qui me restait à chaque fois (j'embarquais 1,5l), 0,3kg de gel et barre non utilisés, 0,2kg de pharmacie, piles de rechange et 2<sup>ème</sup> vêtement chaud)



**Avant le départ avec mes deux compères.**





Piton Textor

Cilaos

Sentier des Anglais





