

100 km de la Somme

7 ième édition

Compte rendu de la course

100 KM

& MARATHON
de la Somme

5 km d'Amiens Métropole



SAMEDI 13 OCTOBRE 2018



Départs / Arrivées >> Parc de la Hotoie AMIENS

Toutes les infos sur www.100kmdelasomme.com



Site officiel de la course :

<http://100kmdelasomme.com/menu/menu.php>

2 coureurs de l'association « Oxygène PSA » participaient à cette course.

Informations générales

La Pasta Party a lieu le vendredi soir, veille de la course.

Il existe des barrières horaires à chaque ravitaillement, qui équivaut peu ou prou à tourner à 7,15 km/h de moyenne. Mais les organisateurs restent plus longtemps (le dernier classé a tourné cette année à 7km/h)

Les douches et vestiaires sont disponibles dans le gymnase de la Hotoie.

A l'arrivée, il y a également des masseurs(euses) pour une récupération optimale !

Prix : 50€ (le suiveur peut également s'alimenter aux ravitaillements)

Résultats

Nom de la course : 100 km de la Somme

Distance : 100 km

Dénivelé : quelques m !

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur H de l'épreuve :	7 :15 :59	1	1(SEM)
Vainqueur F de l'épreuve :	7 :35 :44	5	1(V1F)
1ier V1M	7 :23 :38	2	
1ier V2M	08:36:27	12	
1ier V3M	10:02:02	38	
1ière SEF	09:16:10	16	
1ière V2F	12:58:32	111	
Dernier « finisher » de l'épreuve :	14:12:45	141	26(V2M)
Nombre de coureurs inscrits		202	
Pourcentage d'abandons		30%	

Commentaires 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.)

Patrick PRIAN

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Facile de se garer.
Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i>	Récupération rapide du dossard auprès des sympathiques bénévoles qui sont aussi très matinaux
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Parcours très roulant, le long du canal de la Somme. Paysage superbe et bucolique. Calme assuré. Le revêtement est une alternance de compacté stabilisé revêtu (majoritairement), de macadam et de terre compactée. Facile par tous les temps !
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	23 ravitaillements (distant entre 3,4 et 5,5km), avec tout ce qu'il faut (salé, sucré et ce, tout au long de la journée). Des organisateurs qui connaissent les besoins sur des courses d'ultra.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Vestiaire, toilettes et douches au départ et à l'arrivée. Remise d'un tee-shirt au départ et une médaille à l'arrivée.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	La course s'étale sur plus de 35km, il n'y a pas beaucoup de supporteurs à certains endroits. L'ambiance 'bon enfant' est très chaleureuse, tant entre coureurs qu'avec les supporteurs et bénévoles. Il y a buvettes et stands de matériel sur la zone d'arrivée.

Récit de course :



Lever matinal (4h) et petit déjeuner vite avalé pour aller à Amiens car le départ est à 7h. Facile de se garer, et il fait encore nuit.

Récupération rapide du dossard auprès des sympathiques bénévoles qui sont aussi très matinaux. Voici Samuel, remonté comme une horloge, accompagné de son fils. Son entraînement est inversement proportionnel au mien, et il s'est bien entraîné.

J'arrive une minute avant le départ, on est 300 environ, c'est intime, ça fait penser à l'ambiance cross, mais bon les 1er s'élancent à 14-15km/h max pour commencer ce 100km !

Après quelques tours d'honneur avec Samuel, applaudi par un bon public, on se dirige vers les chemins de halage. Je prends le large à 10km/h. Samuel en allant un peu moins vite me donne le rôle du lièvre, en fait je le choisis en n'écoutant pas ses conseils.

Le 1er semi bouclé en 2h, j'aborde le marathon avec moins d'aisance. Bientôt Samuel me dépasse à une allure de métronome, tout en m'encourageant. Je comprenais que ça allait être long, maintenant je le sais

J'ai un passage à vide entre le 45ème et 55ème environ, j'ai de plus en plus mal aux jambes, et il fait de plus en plus chaud, canicule d'Octobre, Mais qu'est que je fais là ??

Et puis je décide que ça suffit de me plaindre, j'accélère, je me sens de mieux en mieux, certainement c'est l'emballement, je vais trop vite car je dépasse pas mal de coureurs. Peut-être que je pourrai rejoindre Samuel.

Mais arrivé au 75ème, je prends normalement mon ravito et ...zut je rends tout, sans signe avant-coureur. Je repars illico au ralenti, mais rien ne passe au 80ème, je décélère encore. Idem au 85ème, mais là impossible de courir car la soif me tenaille et mes yeux se ferment, à cours de carburant ! Je me refais repasser par tous les coureurs que j'avais entr'aperçu plus tôt en les dépassant. Je me remets à courir quelques km avant l'arrivée mais tout doux, content de terminer en un morceau à la tombée de la nuit, 12h25 de course.

Après la douche, je me fais masser par deux masseuses en même temps, une pour chaque jambe. Le repas d'arrivée est copieux, et la bière excellente pour clôturer cette épreuve.

Merci aux bénévoles, et à Samuel pour ses encouragements et ses conseils (que j'ai écouté d'une oreille distraite).

<p>Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Parkings à proximité, faciles d'accès et proches du départ.</p>
<p>Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>A moins de 100m de la ligne de départ, dans le gymnase du Hotoie. Ambiance très sympathique. Il est possible de discuter avec les élites sans difficulté !</p>
<p>Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Parcours très roulant, le long du canal de la Somme. Paysage superbe et bucolique. Calme assuré. Le revêtement est une alternance de compacté stabilisé revêtu (majoritairement), de macadam et de terre compactée. Facile par tous les temps !</p>
<p>Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>23 ravitaillements (distant entre 3,4 et 5,5km), avec tout ce qu'il faut (salé, sucré et ce, tout au long de la journée). Des organisateurs qui connaissent les besoins sur des courses d'ultra.</p>
<p>Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>Vestiaire, toilettes et douches au départ et à l'arrivée. Remise d'un tee-shirt au départ et une médaille à l'arrivée.</p>
<p>Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>La course s'étale sur plus de 35 km, il n'y a pas beaucoup de supporteurs à certains endroits. L'ambiance 'bon enfant' est très chaleureuse, tant entre coureurs qu'avec les supporteurs et bénévoles. Il y a buvettes et stands de matériel sur la zone d'arrivée.</p>

Récit de course :

Mon entraînement s'est étalé sur 3,5 mois. J'ai dû stopper, somme toute, 2 semaines et demi en aout. Un arrêt un peu long je pense et mal placé. Pour compenser cette perte, j'ai augmenté la longueur de mes séances perdues les semaines suivantes, ce qui, à postériori, a été une sottise. Je suis arrivé trop fatigué le jour de la course.

La nuit du vendredi soir se fera au camping afin de me lever le plus tard possible.

Lorsque le réveil sonne à 5h10, la fatigue est un tantinet présente. Je me rends compte que je viens de passer la nuit complète en hypoglycémie sévère (étant diabétique). Cela me préoccupe beaucoup : j'ai puisé dans mes réserves de glycogène et ayant beaucoup transpiré, je me suis déshydraté... Ha ! les avant courses se suivent et ne se ressemblent pas...

Je prends le petit déjeuner avec mon fils Joseph qui a décidé de relever le défi et m'accompagner à vélo sur toute la course. Il a 12 ans et... est très décidé (les chiens ne font pas des chats).

Comme l'année dernière, la température s'annonce très élevée : 15°C sur la ligne de départ à 7h, 26°C au plus fort de la journée.

Arrivé sur la ligne de départ, je salue quelques têtes connues ou reconnues dont Patrick bien sûr !

Je règle ma pompe à insuline à 65% du débit de base usuel. Cette valeur a donné de bons résultats lors de mes sorties longues le week-end, sans hypoglycémie pendant toute la sortie. Et je passe en revue mon plan de marche : entre 9,2 et 9,5km/h, avec une période de marche de 1 minute environ tous les 5km pour avoir le temps de boire et m'alimenter.



Le départ est donné, c'est parti pour la journée, mais quelle journée ! Nous échangeons quelques sensations avec Patrick mais je sens que le rythme est plus rapide que celui que je me suis fixé. Alors je le laisse partir et rejoins mon fils au kilomètre 5. C'est parti pour le binôme infernal !

Au kilomètre 8.5, Surprise ! Nous passons à côté du camping où nous logeons et ma fille ainée est là pour prendre quelques photos. Merci ma Grande !

Je ne suis pas au mieux dans la tête, j'ai quelques doutes dû à l'hypoglycémie de la nuit et à la fatigue déjà trop présente. Et dans ce genre d'épreuve, si les jambes font le travail musculaire, le cerveau fait 91% du travail global...

N'ayant pas de mesure de vitesse avec moi, je cale mon allure au feeling. J'avais calculé que je devais passer chaque 5km juste sous les 33 minutes. Je tourne un peu trop vite sur les 10 premiers km, et les longues discussions avec mon fils me font oublier de regarder le temps à chaque 5 kilomètres. De plus, en appuyant sur le bouton temps intermédiaire au km 15, je me trompe et arrête mon chrono. Je ne le vois que bien plus tard... Je ne suis pas dans le coup aujourd'hui...

Du 35^{ème} km au 50^{ème} kilomètre, nous avons le vent de face. J'essaie de me caler derrière un coureur pour éviter les rafales mais bien vite, je vois que cela l'agace, alors, à moi aussi de les supporter ! Je rejoins Patrick autour du 40^{ème} kilomètre. Au Marathon, le reste de la famille est là ; ma 2^{ème} fille Aliette prend la roue de son frère et nous voilà partis tous les 3 pour 14 km. Quel plaisir de partager de tels moments ensemble !

Pour la 2^{ème} fois, nous faisons demi-tour et repartons vers Long, le vent dans le dos. A Hangest-sur-Somme, je suis déjà dans le dur (kilomètre 60), c'est vraiment beaucoup plus tôt que l'année dernière ! Ma femme et les enfants me boostent, merci à eux ! Au fond de moi, la tête n'y croit pas. D'ailleurs, je n'arrive plus à respecter mon plan de marche, à savoir une période de marche tous les 5km, je marche plutôt toutes les 20 minutes. Mon fils me répète que je peux tenir les 11h, cela m'agace car je sais que c'est cloué mais je ne lui en dis mot...

Ça y est, je viens de faire le dernier demi-tour et reviens pour 30km vers Amiens et sa ligne d'arrivée... Je rejoins (lentement, très lentement) un adorable Monsieur de 65 ans d'âge. Nous avons une discussion merveilleuse et sa force de caractère me donne quelques ailes.

Le vent de face est fort, très fort (je ne savais pas qu'un Ouragan avait été annoncé !). Au kilomètre 80, les organisateurs ont installé 2 grandes bassines d'eau ; je me trempe littéralement dedans pour faire baisser la température et repars. J'alterne Marche et Course à pied de plus en plus fréquemment, et à ce moment-là, le mal aux jambes s'apparente plus à de la souffrance qu'à de la douleur : la tête n'arrive pas à prendre le dessus.



Je finis par franchir la ligne d'arrivée au bout de 1h 09' et 56'' en améliorant (difficilement) mon meilleur temps. Je suis en 61^{ème} position. Il y a eu 30% d'abandon (une première), la chaleur a été forte.

Je n'arrive pas à me satisfaire de ce résultat, je suis déçu.
Et après 3 semaines, je me dis que la vie est encore longue, je finirai par l'avoir ce sub-1h...alors, Enjoy !

Quoi retenir :

Je n'ai eu aucune ampoule cette année. Je n'ai mis aucun élastomère, j'ai uniquement appliqué pendant 1 semaine, tous les soirs, de la crème NOK. Un vrai bonheur !

Soumis à chaque longue course à des problèmes diarrhéiques aigus, j'ai appris d'un coureur expérimenté que la prise d'1 sachet de Spasfon la veille au soir et le matin de la course pouvait solder ce point. Conclusion : première fois que je n'ai eu aucun problème. Une très bonne nouvelle ! alors ne pas garder ses 'Lessons learned' pour soi (Il faudra le tester à nouveau pour confirmer définitivement).

Mon fils est un champion, il a fait 100km à mes côtés, merci mon cher Joseph, tu as été encore cette année le plus jeune et le meilleur suiveur du Monde, à charge de revanche !

Ne pas (jamais) se dire qu'un 100km, c'est une distance pour les autres, c'est surtout une belle et unique expérience, pensez-y avant de le regretter !