

Récit de la course : Chiemgauer 100 Miles 2008, par Oliv'BCA

L'auteur : [Oliv'BCA](#)

La course : [Chiemgauer 100 Miles](#)

Date : 18/7/2008

Lieu : Ruhpolding (Allemagne)

Affichage : 872 vues

Distance : 127km

Objectif : Se défoncer

[4 commentaires](#)

Faire connaître ce récit sur Twitter : [Tweet](#)

Faire connaître ce récit sur Facebook : [Partager](#)

Pas d'autre récit pour cette course.

Première expérience en ultra à Chiemgauer 100

Tout nouveau kikoureur depuis aujourd'hui, après avoir lu vos récits plus captivants les uns que les autres depuis quelques mois, je vais enfin pouvoir rendre la monnaie aux kikoueurs (j'espère que la qualité du récit sera à la hauteur).

Suite à une expatriation vers Munich et à de rapides recherches sur les courses qualificatives pour l'UTMB, je tombe sur un ultra qui d'une part est à une heure de mon nouveau chez moi, et en plus permet potentiellement (en version longue) d'obtenir tous les points pour se qualifier pour l'UTMB...

La Chiemgauer 100:

Le principe est simple et à première vue classique, inscription pour le trail version longue (160km, 7300D+) ou le trail version moins longue (100km, 4400D+), ce qui différencie ce trail de beaucoup d'autres et en fait une première expérience d'ultra assez idéale c'est la possibilité de raccourcir le parcours suivant sa condition en cours de route (en prévenant bien entendu l'organisation). Du coup deux sorties de secours quel que soit le choix de distance au départ, qui permettent respectivement de faire 127km ou 141km pour la version longue, et 66km ou 80km pour la version courte. C'est sans doute ce qui me décidera pour tenter les 160km...

Jour du départ, j'arrive au stade du village où doit démarrer le trail trois bonnes heures avant le départ proprement dit, je n'ai pas envie d'avoir à me presser pour demander mon numéro et les différentes informations sur les ravitaillements ou autres. Je suis assez excité, je ne tiens pas en place,... après quelques discussions avec d'autres participants plus expérimentés commence enfin le briefing de départ, suivi 15 min plus tard du départ lui même.

Nous sommes 35 au départ dont trois représentants de la France, mais je n'ai pas encore mis la main sur mes compatriotes... C'est au moment du départ que chaque participant est appelé et que ces deux membres de l'UFO me tombent dessus. Nous décidons de commencer le parcours ensemble, le partenariat sera de courte durée. L'ensemble

des participants part en courant dès le signal de départ, je reste dans le groupe en me disant qu'à la première montée, même si elle est faible, certains participants vont marcher ou du moins ralentir... que neni! Enfin si, un, moi...

Les premiers 500m de dénivelé se passeront donc en solo, sans trop de problèmes, mais avec la ferme impression que quelque chose cloche. Je reprends malgré tout deux coureurs dans la descente qui suit. Après un peu plus de 12km, premier point de contrôle où, après un rapide coup d'oeil jeté sur les temps, tout le monde est sur des bases plus rapides que le premier de l'année précédente... En voilà bien assez pour me convaincre de ralentir encore un peu!

Je repars donc tranquillement et après encore quelques kilomètres je rattrape un autre coureur, sosie de Davy Crocket (oui la même toque en peau de raton-laveur!), qui s'avèrera être un coureur très expérimenté et de très bon conseil, avec plus de 200 courses à son actif, du Marathon jusqu'à plus de 200km... Je lui dois d'ailleurs beaucoup sur ce trail et j'en profite pour le remercier (Carsten Alfred Mattejiet de son vrai nom). Il est lui aussi persuadé que le départ était beaucoup trop rapide.

Les 70 à 80km qui suivent se feront en sa compagnie, plus ou moins en pointillé sur la fin, et en compagnie d'un ami à lui (Michael). Autour du 40e km, la lumière baisse vraiment, c'est le moment d'alumer les frontales. Jusqu'ici les conditions pour avancer sont idéales du point de vue température, et les trois gouttes d'eau que nous avons eu à affronter ont à peine humidifié les pierres (les pluies des semaines précédentes en revanche ont créé avec l'aide de quelque vache quelques bourbiers assez infâmes à traverser, mais heureusement peu fréquents).

De nuit la température baisse et la fatigue s'installe un peu, après chaque ravitaillement, même si les pauses restent courtes, les articulations sont froides et douloureuses et il m'est difficile de redémarrer. Heureusement qu'une pleine lune merveilleuse, orange, nous redonne un peu de courage (promis j'essaye de rajouter bientôt des photos. Carsten est visiblement fatigué, il tombera à trois reprises dans une descente un peu technique et boueuse... Il m'explique que là où il habite et s'entraîne, l'altitude se situe entre 1 et moins 4 mètres.

Plus le temps passe, plus mes genoux me font souffrir, on rattrape la boucle des 100km un peu avant 5h du matin et 30 minutes plus tard, extinction des feux, je peux enfin ranger ma frontale...

A ce moment là, je sais déjà que je ne bouclerais pas les 160km, je pense même que j'abandonnerais après au km 86, car on repasse à ce moment là par le point de départ. Carsten et Michael sont un peu en désaccord sur leurs objectifs (Michael veut finir la course alors que Carsten veut passer plus de 100km et voir à chaque possibilité de raccourci où il en est et décider en fonction), ce qui fait que Michael part devant.

La question ne se pose pas pour moi, je me sens musculairement assez bien, mais mes genoux et mes pieds sont de plus en plus douloureux. La tentation est grande d'abandonner, mais Carsten (encore une fois) me remotive, et après un bon café nous repartons.

Sur le coup des 8h du matin, le soleil et un peu de chaleur font un retour qui va me redonner une vigueur inespérée, je grimpe assez rapidement une première côte raide de 700m de dénivelé, portion dans laquelle je double une bonne dizaine de participants des 100km. J'attends Carsten en haut de la côte une vingtaine de minutes, il arrive très fatigué et peine à continuer, nous nous séparons finalement définitivement dans la descente suivante.

Par rapport à la nuit précédente, je me sens en état de grâce, sans doute aussi que le fait de monter maintenant me permet de soulager mes genoux. Je suis tout de même conscient que ça ne durera pas... Une seconde montée assez sévère jusqu'au Hörndlwand (qui sera le point culminant de ma course, et de loin la plus belle partie à mon goût, avec des paysages qui me rappellent le Vercors...) me permet de reprendre encore un ou deux coureurs.

S'ensuit une descente plutôt technique sur un petit sentier. Je sais que je ne ferais pas mieux que les 127km et j'en suis déjà à presque 100km, du coup je ne joue pas l'économie et je déboule dans la pente pour reprendre une dizaine de partants des 100km (je pense avoir payé cette descente très cher par la suite...). Surprise, au ravitaillement suivant je retombe sur Michael que je croyais bien loin devant... Il redémarre à peu près quand j'arrive. Je sais que j'ai laissé pas mal de forces et mis mes genoux à rude épreuve dans la dernière descente, impossible pour moi même de trotter sur la portion plate qui suit, les mêmes gens que j'ai doublé à la descente, me passent en petite foulée sur le plat.

Une nouvelle montée de 600m est la dernière pour moi, je double une nouvelle et dernière fois les mêmes participants et Michael (il m'apprend alors que Carsten a abandonné au km 101), je ne les reverrais plus, car c'est peu après que se trouve le fameux raccourci des 127km qui commence à se faire douloureusement attendre. S'y trouve un

ravitaillement bienvenu, j'en profite pour me reposer 5 minutes, boire et manger un peu. Je suis persuadé qu'il me reste 10 ou 11km, mais après vérification ce sont bien 15km de descente et de plat qui m'attendent, principalement sur des routes forestières assez larges...

A ce moment de la course la motivation baisse, mes genoux reprennent le dessus, et bien que les paysages soient jolis, je sais que les 3h ou 3h30 à venir vont être un vrai calvaire. Je boitille tout au long de la descente jusqu'au dernier ravitaillement... encore 7km.

Ma vitesse diminue si tant est que ce soit encore possible... je suis obligé de m'asseoir à 4 ou 5 reprises pour soulager mes genoux, 4 ou 5 personnes me proposent même en chemin de me ramener en voiture (c'est dire si ma démarche doit être souple à ce moment de la journée), mais abandonner après plus de 120km et à 2 ou 3 km de l'arrivée serait un non sens total. Cela fait tout de même plaisir de discuter un peu, et c'est une excellente excuse pour se reposer 30 secondes.

L'arrivée au stade est une délivrance après 127km, un peu plus de 500D+ et 27:18, je me force à courir (je pense malgré tout que c'est beaucoup dire...) sur le demi tour de stade qui mène à la ligne d'arrivée, et enfin je peux m'allonger un peu, manger un morceau et prendre la douche qui me fait rêver depuis quelques heures.

Je reste une ou deux heures de plus pour discuter et applaudir l'arrivée de quelques concurrents, avant d'aller enfin dormir, ce qui malgré la fatigue ne sera pas facile, l'excitation étant encore un peu trop présente...

En conclusion c'est un ultra que je recommande, une ambiance conviviale avec 135 participants cette année sur l'ensemble des deux distances, un balisage impeccables des chemins, des ravitaillements plus que suffisants et une organisation par des gens extrêmement agréables même si assez peu nombreux.

Et ce que j'en retire personnellement, c'est déjà une immense satisfaction d'avoir réussi à passer la barre des 100km, une bien meilleure connaissance de moi et de ce que je dois travailler pour progresser sur ce genre de trails et enfin une énorme motivation pour travailler et revenir sur des ultras cette fois finir.

Je n'ai aucun regret de ne pas avoir bouclé les 160km tout simplement parceque je sais maintenant que j'en étais incapable dans les limites horaires imposées à 32h, et c'est réellement une expérience uniquement positive.

PS: Désolé pour le manque de photos, il faut que je les réduise un peu pour les publier, mais je vais trouver une solution! Et s'il n'y a jamais de cédille à mes "C" c'est que je n'en ait pas vu sur mon clavier Allemand.

4 commentaires

Commentaire de [jerome_I](#) posté le 22-07-2008 à 08:33:00

Bienvenu sur Kikourou premièrement.

Bravo pour ton CR et ta course, 125km c'est pas mal, mais proposer des "racourcis" pour faire seulement 127 ou 141km est tentant sur une telle distance! Merci de ton récit, cela donnera des idées pour les prochaines saisons... Bonne récup maintenant.

Jérôme

Commentaire de [Bon bé Ya+K](#) posté le 28-12-2008 à 11:27:00

Joli CR. J'ai déjà mis le Chiemgauer 100 dans mes objectifs mais je verrai en fonction de mes courses à venir si j'ai le "jus" pour faire le 160km.
Félicitations à toi!!

Commentaire de [L'Dingo](#) posté le 07-07-2009 à 09:15:00

Olivier,

je viens de découvrir que tu étais un récidiviste de l'exploit. Un an avnt la montagn'Hard 2009, déjà un premier 127km en montagne, et ceci spréparation

Commentaire de [L'Dingo](#) posté le 07-07-2009 à 09:17:00

(suite..) et ceci sans grosses courses de préparation: chapeau!!

a bientot de suivre une prochaine aventure.

L'dingo :-)

Il faut être connecté pour pouvoir poster un message.

Rechercher

Google™ Recherche personnalisée

Sur tout le site

