

Vivien Roussez, FRA #94 (2016)

English summary :

It has been a long day, beginning at 2 o'clock after a 1h-sleep... Though i got up very early, i almost manage to be late for the check-in at 4h10.

But after this first adrenalin rush, i'm on time to start the most challenging race i've ever signed up for. Last year, i finished the Embrunman triathlon (in France, very know for the very hard bike part), but this is something huuuuuge ! Although i'm pretty confident to be able to finish, i'm still scared ! I'm accompanied by my girlfriend Fruzsina (who is my official supporter) and my mother, both excited but worried in the same time...

Swim : Because of the stream and the mass start, i'm not able to get to the right of the first buoy ; i must pass on the left. Then i can start to swim. The water is not too cold, as i noticed the day before the race, and one cap is enough, i'm just glad i took my neoprene socks ! Everything goes fine and i finish in 8th position in less than 54 minutes, which is surprising for me. My girls help me change, and there i go for a little ride !

Bike : the temperature is already high (it's 20-25 degrees and it's only 5h30 !!!). During the first (flat) part, i get caught by some competitors, among them Michael Strasser, last year's winner, and i accelerate to follow their pace, although this makes my heart rate go faster than i planned... Anyway, i feel fine and i keep the pace, and chat with the others before the Garberl. During the climb, i go faster than the others and i catch some other competitors, so that i'm 2nd or 3rd at the top ! After that, i'm caught by my followers in the descent, or during supplying, and i'll always ride with the same guys, with whom i talk sometimes. Schönberg goes well, but Greim not so good : the temperature keeps getting higher and my stomach is not very happy with all the water and iso-drink i take... Down the Sölkpass, i can't eat solid food anymore, and i'm worried about this last climb. The first part is ok, i feel really easy ! In the hardest part (the 4km with a 12-14% slope), i feel good during the first 3 kms but then i feel kind of bad : it is really hard for the legs, and the stomach also hurts... At the top, i'm still in 2nd position, but i stop for a while to get a coat for the descent, and breathe a little before the last

part. During the descent, i feel better and can eat again. I feel ready for the last part, also i realize it's going to be very hard... The bike part took 6h30 including T2.

Run : At the beginning, everything goes fine : my legs and stomach don't hurt anymore and i start running without problem ! We're in the "Schlucht", and the temperature is nice, with the trees and the river down. But after 5kms, there is no protection from the heat anymore : it's very hot and my water supplies shrink very fast... At the 7th kilometer, in a climb under the sun, i start feeling nauseous and i can't run anymore ; i'm out of drinks and the next meeting point is in 2,5km... When i get there, i feel very bad (i want to sleep, which is not good at all...) ; my mother looks at me, looks kind of worried, and asks me weather i want to give up or not... I drink an entire bottle of cola and decide to sleep a little before i make my decision. After a 10 minutes nap, i feel better and after 10 more minutes i'm on my way again ! I even manage to run at a decent pace until the next checkpoint (Aich) : thanks to the river and the trees, the temperature is bearable. After Aich, the real climb begins and again, no protection again the sun or the heat. After another 5K, my stomach issues are back and i can't run ; once again and although i have my camel back, liquid supplies tends to zero and there's 5K to the next checkpoint (Silberkarklamm, where i should meet my supporter for the last bit). Fortunately, the organisation gives supplies, which was not expected ; i can go on, but people ask me if everything is ok when looking at me... I must once again look like shit at this point !

After Silberkarklamm, i know i will finish no matter the time it will take ! We're together with Fruzsi, who massaged me as i felt bad once again 10K to the end. After that, i follow her lead, and manage to enjoy the scenery as we climb to to the much wanted Südwandhütte ! After the last 2K, we finally cross the finish line after 15h of course and 7h30 on the only run part...

As we ent back to the guesthouse, i got really nauseous, and i couldn't eat anything before i took a 45 minutes nap... But despite this troubles, this was a great journey and i learned a lot about myself during these 15h hours. I'm really happy and proud of that accomplishment, espacially as my mother and my gilrfriend's family was also here to support me ! I'm just frustrated with my course strategy : i should have held back more during the bike to be able to run ! But maybe i can do better another time !

French and looong version ;)

Lever à 2h (après une heure de sommeil) pour manger le gatosport. Je réveille ensuite ma mère et Fruzsi qui me ravitailleront et m'assisteront pendant la journée ; on part vers 3h30 et on est un peu en retard. Le temps de tout préparer, je suis vraiment limite pour le check-in à 4h10 et je mets ma combinaison sur la route pour aller au départ. J'ai un bon pic d'adrénaline à ce moment mais je suis finalement prêt dans les temps et mon équipe d'assistantes aussi.

Natation : je ne pars pas très bien placé ; on doit remonter quelques mètres le courant (assez fort !) pour contourner la première bouée mais c'est la pagaille et la bouée s'éloigne... Je finis par la passer du mauvais côté comme d'autres et je commence enfin à nager. L'eau n'est pas trop froide, j'ai choisi de ne mettre qu'un bonnet mais des chaussons pour les pieds et tous ces choix apparaissent comme étant les bons : je suis à l'aise. Pendant la première partie, il fait encore sombre, je me mets bien au milieu de la rivière pour profiter du courant et les 2km passent hyper vite. Je rattrape pas mal de monde, mais en restant sur un rythme qui ne me met pas dans le rouge. Au demi tour, je vois que je ne suis pas loin de la tête, et d'un groupe que j'aurais bien voulu rattraper pour remonter le courant... Au final, je le remonte tout seul, mais j'avance bien en longeant la berge. Je prends quelques branches dans la figure, mais je maintiens l'écart avec le groupe de devant sans forcer. Je sors de l'eau en 53'49... Je suis surpris mais ça confirme ma performance de Belfort. Je fais une bonne transition, aidé par mes deux supportrices !

Vélo : au programme 184km et 3600m de dénivelé avec 4 cols (dont deux "gros") que je boucle en 6h30 T2 comprise. Je pars tranquillement en prenant soin de ne pas me jeter sur mon bidon malgré l'envie de boire. Il est 5h30 mais il fait déjà bon et je n'ai pas froid en trifonction. Les 45 premiers kilomètres sont plats et je roule à 35-40 avec une pulsation autour de 150/min. Je suis rattrapé par quelques concurrents, dont le vainqueur de l'année dernière ; je m'accroche à leur rythme (on est 3-4) en élevant un peu vitesse et pulsations, mais toujours en restant en zone de confort ; je discute avec les autres (mais je m'emmêle entre allemand, français, anglais...). Je bois et mange régulièrement (5-10 minutes pour boire et 20 minutes entre deux portions de barre), et mes supportrices me ravitaillent dès que j'en ai besoin. On attaque la première difficulté : le Gaberl, 20 km pour un bon 1000m de dénivelé. J'essaie de ne pas m'emballer mais je rattrape quelques coureurs ; j'essaie de limiter l'augmentation de la FC, mais je monte quand même à

170 par moments. Mais dans l'ensemble, je reste autour du seuil. En haut, je prends le temps de m'arrêter pour manger un sandwich (je suis le seul à faire halte, ce qui me vaut l'attention du cameraman...). Fruzsi en profite pour me dire de me calmer parce que je suis deuxième... Mais j'me sens bien !

Descente rapide et peu technique, sans me faire trop reprendre, puis 20-30 kilomètres de plat un peu ennuyeux. La chaleur continue de monter, je continue à boire et m'alimenter. On attaque la deuxième montée (Schönberg) qui passe plus vite que ce que je croyais : bonne surprise ! Mais ensuite, le terrain reste très vallonné et pas du tout reposant ; la troisième bosse passe plus difficilement que prévu, mais je ménage mes forces pour le plat de résistance : le Sölkpass. A ce moment, j'ai l'estomac plein : même les liquides (que je prends régulièrement) sont assimilés très lentement et je sens que la chaleur commence à bien taper sur l'organisme...

Plus de 15km de grimpe avec une portion de 4km à plus de 12%. La première partie (très raide) passe bien, et je retrouve ma 2e position que j'avais perdue en m'arrêtant pour le ravitaillement en bas. Mais dans la partie la plus pentue, gros coup de moins bien sur le dernier kilomètre... Je n'avance presque plus mais arrive tout de même en haut, discute avec mes supportrices et entame la descente. A la fin de la descente, je me sens un peu mieux, et arrive à manger un peu (c'était devenu impossible dans la montée, le ventre ne voulait plus rien...).

Course à pieds : 44km avec 1900m de dénivelé. Les 14 derniers kilomètres se feront à deux avec Fruzsi et seront les plus durs. En tout, cette partie me prendra 7h30... Je pars avec ma ceinture d'hydratation (400ml d'eau) pour 10 km en solo avant de retrouver Fruzsi et ma mère pour le ravitaillement. Au début tout va bien, les jambes ne sont pas lourdes, et le terrain plutôt en descente, ça permet de prendre un rythme correct sans trop se fatiguer. On passe au fond d'une allée arborée, où il ne fait pas trop chaud, puis on remonte (avec une côte hyper raide!) sur le plateau, en pleine exposition au soleil. Au début, je décide de me faire des mini ravitos tous les deux km histoire de varier le rythme mais rapidement, la soif m'oblige à boire plus souvent. Au 8e kilomètre, dans une petite montée complètement exposée, je commence à me sentir mal à cause de la chaleur et je marche, avec le ventre qui me signifie clairement son mécontentement... Jusqu'au ravitaillement, j'alterne marche et trotinement et le temps me paraît très très long. Je mets une heure en tout pour y arriver. Et là je me sens très mal, je me jette sur le coca qu'on m'apporte, et j'ai juste l'envie de m'allonger et de dormir ; ma mère me regarde avec beaucoup d'inquiétude. J'hésite, mais

je finis par m'allonger en me disant que je verrai en me relevant si je continue ou pas. Je dors un peu et me relève (avec mal aux jambes) en meilleure forme. Je décide de continuer après cet arrêt de 30 minutes ; le point de rencontre suivant est à 7km. Je repars sur un rythme correct (5'30 au km) et me sens mieux ; il faut dire qu'à ce moment, on est sur un chemin arboré en bord de rivière et la température est plus clémente. Au checkpoint, je me ravitaille de nouveau en coca (le solide ne me paraît plus être envisageable depuis 2 heures maintenant) et je repars, avec mon sac de Trail maintenant, et toujours en état correct, mais je perds énormément d'eau en transpiration. La prochaine rencontre a lieu 12km plus loin avec 400m de D+, moment auquel on courra à deux. À peine repartis, on est sous le soleil sans protection et ça chauffe fort... Je trotte puis marche quand ça monte, mais mes réserves d'eau (1l) et de coca (300ml) diminuent très vite, ce qui me fait peur vu la distance du ravito... Au bout de 3-4 km je commence à être de nouveau mal, y compris au niveau musculaire, je n'arrive plus à courir, et le ventre recommence à me faire beaucoup souffrir. Quand j'arrive au bout de mes réserves de liquide, j'aperçois une fontaine qui n'était pas indiquée ; je me jette dessus, bois et me rafraîchis ; mieux, juste à côté, il y a un checkpoint qui n'était pas prévu, et auquel il y a des boissons sucrées. Alléluia, je vais pouvoir refaire le plein ! Les 2-3 km qui restent jusqu'au checkpoint où je retrouve Fruzsi se passent sans trop de problème. Après s'être retrouvés et avoir discuté avec tous les parents, on repart en trotinant d'abord à l'ombre puis de nouveau au soleil. Au bout de 5km, j'ai de nouveau un coup de moins bien avec une nouveauté : j'ai dû mal à respirer profondément, et je ne peux vraiment plus accélérer... Je décide de me reposer de nouveau, et Fruzsi en profite pour me masser les jambes à l'arnica. Comme on est dans des hautes herbes à ce moment, on se fait bien chamberer par d'autres concurrents qui nous disent que c'est pas le moment de batifoler ! On repart après environ 15 minutes (mais je n'ai plus du tout la notion du temps...). Ça commence à bien grimper et la température tombe assez rapidement, d'autant que des nuages arrivent. Du coup, je commence à avoir un peu froid ; comme je n'ai pas d'autre recharge qu'une veste très chaude pour la pluie, Fruzsi appelle les parents pour qu'ils nous ramènent un t-shirt, ce qui l'oblige à faire un détour de 1km environ pour aller les rejoindre. Pendant ce temps, je continue en marchant, et je commence à me remettre de nouveau. Quand elle me rejoint, on attaque le gros morceau : les 5 derniers kilomètres qui montent très fort ! J'arrive à trotter quand ça ne monte pas et j'ai même réussi à remanger un peu de solide. Sinon, je continue à carburer aux liquides sucrés divers. La respiration est toujours pénible mais mon état n'empire pas. J'arrive donc à tenir le rythme donné par Fruzsi malgré le fort dénivelé ; on grimpe plutôt pas mal la crête finale qui nous amène à un refuge, qu'on aperçoit depuis un

moment et qui nous donne un objectif ! Reste une descente un peu technique avec deux mini glaciers à traverser, et on passe enfin la ligne d'arrivée.

Sur le retour en voiture, mon ventre me rappelle à quel point je l'ai maltraité, et je dois sortir quelques minutes pour laisser passer la nausée. La route me paraît interminable : je n'ai qu'une envie, me coucher et dormir ! Je m'écroule dans le lit encore en tenue. Je dors 45' et me relève pour prendre une douche que je dois écourter à cause de fortes nausées ; je retourne ensuite me coucher et un peu plus tard, je pourrai manger un tout petit peu pour passer la nuit. Le lendemain, les douleurs respiratoires ont disparu, les jambes sont raides mais sans plus. On va au brunch / remise des t-shirts puis l'organisation nous emmène tout en haut du Dachstein (Bus+téléphérique) pour une photo groupée des finishers.