

RONDA DELS CIMS 2019

170Kms / 13500m D+

Départ de Vendée le jeudi 18 Juillet 8h00 avec Miguel, Vincent et moi, la route se fait bien, chacun roule histoire de se ménager. Nous arrivons à ORDINO vers 16h00 afin de récupérer les dossards, les sacs base de vie et quelques cadeaux forts utiles (manchons, boosters, maillot, bandeau...). Le briefing en espagnol est à 17h00, celui en Français à 18h00, nous avons 45 minutes de route pour rentrer au Pas de la Case, nous optons donc pour le briefing en espagnol avec Miguel à la traduction si besoin. 447 participants pour 28 nations représentées. Nous rentrons ensuite à l'appartement prêté pour l'occasion par des clients, nous y passons une bonne nuit, couché tôt 21h00 pour réveil à 5h00 vendredi 19 Juillet.

Jour de course, nous nous préparons, les sacs base de vie étant déposés la veille, nous avons juste nos sacs à préparer mais chacun reste concentré sur sa tâche, qui est une étape importante dans la réussite de cette aventure. Nous arrivons à ORDINO pour 6h30, le départ étant à 7h00, la vérification des sacs est sommaire, ils nous demandent juste de sortir la frontale avec piles de rechange pour désengorger l'entrée dans le SAS, Miguel en attachant son sac casse l'attache mais heureusement que super Vinvin a tout ce qu'il faut et lui prête une lanière pour réparer. Il fait beau en Andorre, température agréable le matin, nous sommes à la fois excités à l'approche de la course et stressés par l'épreuve qui nous attend.

7h00, départ avec la musique et l'applaudissement du public, nous partons tous les 3 les 2 premiers kms, à un engorgement dans la forêt nous perdons Miguel, pensant qu'il va nous rattraper, nous poursuivons avec Vincent la course sur un rythme tranquille, à plusieurs reprises j'ai envie de l'appeler mais me dit qu'avec tous les espagnols sur la course si je crie « Miguel » je suis certain d'avoir 50 réponses 😊. Nous sommes concentrés, Ordino est à 1300m d'altitude, nous devons atteindre Collada Ferreroles à 2600m au km15, cette ascension annonce la couleur, cette course va être difficile, nous arrivons au ravitaillement de Sorteny km21, Miguel nous y rejoint au bout de 5-10 minutes, j'en profite pour resserrer mes chaussures, mon expérience passée me permet de ne pas reproduire les mêmes erreurs sur les petits frottements du début qui deviennent vite un handicap. Vinvin est comme un fou devant le ravito, saucisson, chocolat, fromage, pastèque, melon, jambon, tout y passe, Miguel me passe sa crème solaire que j'ai oublié, content de l'avoir retrouvé.

Nous repartons tous les 3 direction Portella Rialp, Vincent ouvre la marche, Miguel reste en retrait encore, je pense soucieux de s'économiser, il ne veut pas partir trop vite malgré que ce soit celui qui ait fait la meilleure préparation physique. De mon côté tout va bien, le moral est bon, les jambes aussi, direction Arcalis km31. Après cette étape, je repars tout seul, un léger écart s'étant creusé entre nous 3, Vincent est à 10 minutes, Miguel à 20. Mon ravito étant fait je commence à refroidir, je décide donc de repartir tout seul, je me sens bien mais me pose beaucoup de questions sur ce choix, Miguel et Vinvin sont dans le dur, j'arrive vers

19h00 au pied du Comapedrosa, très impressionnant. Je prends le ravito à Pla d'Estany, j'en profite pour remettre du Nock sur mes pieds pour éviter les échauffements, je me restaure, 20 minutes se passent et j'aperçois Vinvin au loin qui arrive, il me dit que Miguel n'est pas très loin, effectivement il arrive 10 minutes après accompagné d'un coureur qui a le même maillot de finisher de l'Euskal trail Ultra, je fais le choix de les attendre, j'en profite pour passer un coup de fil à ma chérie, un peu ému, fatigué, mais ça fait du bien, appel court, toujours dans le but d'économiser la batterie qui doit tenir toute la course. Cela fait 1 heure que je suis sur ce ravito, un peu long mais dans le but de repartir tous les 3 avant d'attaquer la nuit qui se profile, Miguel interpelle son compagnon de course afin qu'il reparte avec nous, il est 20h nous attaquons, cette montagne minérale un peu effrayante, des passages difficiles sur des blocs de pierres instables, du bonheur, 1000m de D+. A peine après quelques mètres Miguel est en retrait avec son pote de course, nous faisons une partie de la montée avec Vinvin, je casse ma dragonne au milieu du parcours, à ce moment-là Vinvin me dit qu'il a retrouvé des jambes, il part donc devant, ma première réaction a été de me dire que je l'avais attendu avant, donc il pourrait m'attendre, mais en fait c'était très bien comme cela, il avait son rythme, donc là encore nous étions dispersés, arrivé au sommet, les paysages sont magiques avec le soleil couchant, la descente vers le prochain ravito se fait de nuit à la frontale, nous sommes au km50, il reste encore 23kms avant la base de vie et 1 ravito entre les 2, au km61, la nuit va être longue, la descente est difficile, le parcours très technique. J'arrive au ravito du km50 Comapedrosa, Vincent qui a du descendre comme un bûcheron est prêt à repartir, couvert avec son kway, la capuche, la nuit est fraîche, je lui dit que je n'en ai pas pour longtemps mais il préfère repartir tant qu'il est chaud et qu'il a des jambes, il part mais revient 5 minutes après, il avait oublié de remplir ses gourdes. Je prends vite fait une soupe, passage aux toilettes et c'est reparti, il est 1h00 du matin, je pars tout seul dans la montagne, une petite montée de 300m suivie d'une descente très pénible dans les champs avec l'humidité qui me fait glisser et tomber plusieurs fois, je suis vraiment plus un grimpeur qu'un descendeur, les coureurs que je double en montée me rattrapent en descente, arrivé à Botella km61, Vincent arrive 2 minutes avant moi et me dit que c'est terminé pour lui, il est tombé dans la descente, et vu qu'il avait mis les dragonnes, son bâton a cassé, pour couronner le tout il me dit qu'il a le syndrome de l'essuie-glace (TFL). Je lui propose plusieurs solutions, attelle Zamst dans le sac base vie à 12 kms, l'accompagner jusqu'à la prochaine étape voir si sa santé s'améliore..., après coup je ne sais pas si j'aurais dû plus insister, connaissant la douleur de cette blessure, il restait 110kms à parcourir, de plus il avait déjà envisagé d'arrêter à la 1^{ère} base de vie. Je repars donc tout seul, toujours pas vu Miguel, il fait froid au départ avec l'humidité de la transpiration, dernière étape de cette première journée, il est 3h, descente qui s'annonce très difficile selon les organisateurs, beaucoup d'abandons après cette descente. Vu mon appétence pour les descentes, je serre les dents et peste tout seul dans cette montagne, le cumul des difficultés de la journée avec les 5500m de D+, départ 7h00 le vendredi, nous sommes samedi, il est 4h00 du matin, les hallucinations arrivent, je suis seul, il fait nuit et là en plein milieu de la descente je dois passer des blocs rocheux avec des chaînes, au-dessus du précipice, à un

moment heureusement que la chaîne était bien fixée... Je suis usé et le stress n'arrange rien, interminable cette dernière partie, j'arrive enfin en bas, proche de la civilisation, je pense arriver à la base de vie, mais non il s'agit juste d'un check point, je demande la distance restante, on me répond 3km, il faut savoir que quand les bénévoles annoncent une distance, ça doit être à vol d'oiseau. Interminable, nous voilà reparti à remonter dans la montagne pour mieux redescendre, j'arrive enfin à Margineda Km73, il est 6h10, pour une barrière horaire à 9h00. Je récupère mon sac et tout habillé, je fais comme tout le monde, je m'en sers d'oreiller et me couche à même le sol dans cette salle omnisport au milieu d'une centaine de personnes couchés, d'un côté le ravito et de l'autre un stand Kinés podologues. 6h15, je dors 30 min pas confortable mais quand tu es ultra fatigué, je me réveille à 6h45, me fait soigner les pieds, Miguel vient d'arriver, il est 7h15, je lui propose de l'attendre 15 minutes mais me dit qu'il a besoin de plus de temps, ce qui se comprend, mais de mon côté je ne veux pas perdre ma zone de confort sur cette satané barrière horaire, je reprends la route seul, il est 7h30, je ne me suis même pas changé ni douché, juste changé de chaussettes, pourtant j'avais blindé mon sac base de vie. C'est reparti pour 15kms, le démarrage est difficile, je me dis que Miguel va me rejoindre, je l'ai par SMS, il me dit qu'il est aussi dans le dur, il est reparti à 8h00. Pour ma part la montée dans la forêt se fait très difficilement, le cumul de la fatigue, surtout ne pas penser à la distance restante, je m'arrête régulièrement faire des pauses direction Coma Bella km86, ravitaillement dans un hôtel haut de gamme, assez paradoxale, d'un côté les traileurs, de l'autre les touristes à la piscine, pour rigoler je demande si on peut utiliser la piscine, réponse négative. 11h30, départ pour le pic Nègre, 1300m de grimpette, toujours fatigué mais comme dirait Diego « on rentre à la maison » expression qui annonce le passage de la moitié de la course et qui permet surtout de se remotiver, malgré cela, je décide de faire une sieste de 15min à l'ombre des pins, je suis bien, je mets mon réveil et repars requinqué pour affronter la montée, il est 14h00. Celle-ci se fait bien sur un chemin empierré servant aux 4x4, permet d'y accéder facilement, ça se fait tout seul, bizarrement c'est la montée d'après plus abrupte qui fait plus mal, au pieds de celle-ci j'y retrouve Cyril un traileur des Deux-sèvres qui me propose de la faire ensemble. Nous arrivons à Claror km105, il est 17h00, je m'étais dis que si j'arrivais à cette étape-là, je serais sûrement finisher, mais arrivé au ravito je n'y ai même pas pensé, j'avais mal aux pieds, les fesses les dessous de bras irrités et le dos brûlé par le frottement du sac à dos et plus d'appétit, marre de manger toujours la même chose, d'ailleurs jusqu'à la fin de la course mon alimentation sera faite de soupe, coca, orange, citron et pastèque. Je repars en direction de Coll Vallcivera km117 où la barrière horaire est à 2h00 du matin, parcours agréable avec des lacs, des torrents, j'y croise une famille qui a planté la tente pour la nuit, le barbecue est allumé, le bonheur simple à l'état pur, à ce moment-là j'ai envie de retrouver mes chatons et ma chérie pour passer du temps avec eux, j'envoie même une photo de fleur à ma femme pour lui dire que je pense à elle, le sentier nous fait contourner la montagne, tout en montant tranquillement les 600m de D+, je donne un coup d'accélérateur à la fin pour y arriver à 23h00 (BH 2h00), ce qui me fait 3h00 d'avance donc une prévision d'1h de sommeil à l'arrivée base de vie 2. Je m'y arrête très peu de temps, parce que mal installé

sous une tente et très froid en pleine montagne, l'humidité de la transpiration se transforme très vite en froid, de plus j'ai envie de me reposer, aller dernière étape de cette seconde journée avant le km130 et la base de vie n°2. Cette partie est interminable, la descente le long du torrent dans les pierres glissantes et la montée dans les champs où les balises réfléchissantes se confondent avec les yeux des vaches, elles sont disposées tous les 50 mètres, à chaque balise je pense que c'est la dernière, mais au bout de 20 je commence à perdre patience et à râler contre les organisateurs, cette course on n'en voit jamais la fin. Parce qu'après cette montée dans la nuit au milieu des vaches, ils nous font repartir sur un sentier en pierre à flanc de montagne, la progression y est difficile compte tenu du terrain et du dénivelé, tout ça pour mieux redescendre sur un terrain identique, chutes assurées, c'est à ce moment que les hallucinations refont surfaces, je pense être en train de faire le circuit en boucle et commence donc à paniquer, je suis seul, la nuit, sur un terrain compliqué, en course depuis 44 heures avec 30min de sommeil, dans le doute je remonte les 100m de descente que je viens de faire et croise les 2 espagnols qui étaient derrière moi, je ne comprends pas tout de suite qu'il s'agit d'hallucinations, le sol, les cailloux ou les arbres me font penser à des visages familiers. C'est également à cet instant, au début de la descente de 3kms que ma lampe frontale s'éteint, je l'avais utilisé à pleine puissance pour repérer les balises dans les champs auparavant, j'en change donc pour reprendre ma 1^{ère} lampe qui m'avait servi la 1^{ère} nuit, coup de stress, si celle-ci tombe en panne de batterie, je la mets au minimum et me presse de rejoindre les 2 espagnols pour les suivre au cas où, même pas le temps de rattacher correctement mon sac, et en plus ils envoient dans la descente, je me fais violence pour les suivre, finalement ça passe plus vite, j'arrive à la base de vie, il est 4h06 (après j'apprendrai que Vinvin m'a attendu ici jusqu'à 4h00), nous sommes au Pas de la Case, à 500m de l'appartement, à aucun moment m'y arrêter ou même abandonner ne me traverse pas l'esprit. La base de vie est toute petite, on est passé d'une salle omnisport à la base de vie 1 à un local de 100m², de là à penser qu'ils anticipent les abandons...

Avant de dormir, j'en profite pour me faire soigner le bas du dos brûlé par le sac, l'infirmière m'enlève le 1^{er} pansement que j'avais mis (de l'élasto à même la plaie), ça soulage au début mais ce n'est pas une bonne idée, je mors le matelas quand elle me l'enlève, elle me refait ça bien, je peux aller me reposer 1heure, là il y a un dortoir avec une trentaine de lits de camps, par contre les douches sont froides, je décide donc de me changer sans me laver, toujours pas faim mais je me force à manger une barre de céréale placée dans mon sac base de vie 2 et un bol de pâtes avec du thon et sauce tomate en guise de petit déjeuner. C'est à ce moment-là que Miguel arrive, il dépose ses affaires en vrac dans le coin de la pièce et va se coucher directement, il est 6h10 et la barrière horaire est à 8h00, je finis de me préparer et décolle à 6h30, déterminé à en finir le plus rapidement possible avec les 40kms restants. Dimanche, le départ du jour 3 est bizarre, on se retrouve au pays des Supermercat, la descente dans la vallée est sale, beaucoup de détritiques et pour couronner le tout, le parcours se fait dans la bouse de vache mélangé à l'urine et l'eau qui ruisselle de la montagne, bref rien d'encourageant, direction le ravito km142 Inclès, ici la barrière horaire est à 12h00, il est 10h30, je ne m'y attarde pas, il fait très chaud, je remplis mes gourdes, prend une soupe et

repars avec les fruits à la main que je mange en marchant. Nous sommes dans une station balnéaire très bien entretenue, on y croise des colos qui nous encouragent, ça fait du bien. Bon il en reste 28 à faire, je pense en voir la fin, il reste 2 ascensions de 800m de D+ chacune, sur le sentier je rattrape un Cantalien, on fait un bout de chemin ensemble, il a fait 2 fois l'UTMB, mais pour lui cette course n'a rien à voir, il regrette son inscription, c'est trop difficile. Je reste avec lui 2 heures et voyant qu'il ralentissait je décide de partir devant jusqu'à Coms de Jan km 150, il est 14h45, là au pointage, le bénévole me met un coup de pression pour la prochaine barrière horaire, en me disant qu'il ne faut pas mollir si je veux arriver dans les temps, c'est-à-dire avant 19h30 au km158 à Sorteny. Là mon sang ne fait qu'un tour, autant dire que j'expédie le ravito, fait quand même le plein d'eau (essentiel en ultra) et repars à pleine vitesse, j'enfile la dernière ascension en doublant une quinzaine de coureurs, bizarre plus aucune douleur nulle part, l'objectif est d'arriver avant 18h00 à Sorteny où il restera 12kms de descente, me laissant 3 heures pour les faire avant la deadline de 21h00. En plein milieu de la descente 2kms avant le dernier ravito, qui je vois arriver en sens inverse, mon Vinvin avec un grand sourire, que ça fait plaisir de le retrouver, quelle surprise, il avait fait 15kms depuis Ordino pour venir à notre rencontre, il redescend donc pour m'accompagner jusqu'à la ligne d'arrivée, il repartira ensuite à la rencontre de Miguel. Ca fait du bien de le retrouver, il m'explique le parcours restant, me raconte ses 2 jours à la station, lui aussi paraît heureux de faire ce bout de chemin ensemble, quelle abnégation ce Vinvin, toujours aux petits soins, on arrive donc ensemble à ce fameux dernier point, il est 17h15, pour repartir à 17h30, c'est la dernière partie, Vincent boîte on voit bien les effets du TFL sur son genou, effectivement cette blessure aura eu raison de sa course, en tout cas si on peut partager ensemble la fin de la course tant mieux. Je finis en marchant les 12kms, étant large au niveau du temps, ça dure 2h45, c'est long, à mon avis à l'approche du final le mental se relâche et les douleurs apparaissent, la fin se fait sur les chemins longeant un ruisseau, un golf, des terrasses de café où les jeunes nous encouragent, pour plaisanter je leur demande où se trouve « la Discoteca para el noche », je sais mes proches devant la Webcam qui s'impatientent, je marche vite, enfin j'essaie, la dernière côte dans le centre-ville d'Ordino et là je me remets à courir pour terminer, le final n'est pas formidable, on court sur une partie de la route partagée avec les voitures pour ensuite rentrer sur la place du départ, avec une ligne droite de 30 mètres avant l'arrivée, au micro j'entends « Mathieu tu es Finisher !!! », Vinvin à côté qui filme, qui m'encourage et je saute à l'arrivée ne sachant pas quelle émotion j'allais ressentir. Mon Vinvin était limite plus ému 😊, à l'arrivée je cherche la Webcam, demande à la personne validant mon dossard qui ne comprenait rien, bref je fini par la trouver pour faire un petit coucou à la famille et aux amis. Je pensais pleurer mais non plutôt heureux et fier d'être venu à bout de cette aventure, il est 20h18 à Ordino, un peu perdu à l'arrivée on m'oriente pour les douches et les récompenses, mais surtout avant tout ça, je prends le temps de boire une bonne bière fraîche bien méritée.

On dit qu'un Ultra se joue au mental, effectivement, bon oui il faut une part d'entraînement physique, mais surtout psychologique, d'où l'importance du soutien des proches, également des amoureux des trails en montagne.

Vient la partie des remerciements, bien évidemment en tout premier lieu à ma chérie, mes enfants avec leurs dessins dans mon sac, je n'avais pas d'autre alternative que de terminer, mes 2 compagnons de course et amis, même si la gestion de course de chacun nous a séparé le long du parcours, d'être tous les 3 au départ de la Ronda Dels Cims nous a permis d'affronter l'appréhension de cet Ultra, ma famille, mes amis, les groupes Whatsapp de Ronda dels cims et RR85 que je consultais de temps en temps, qui faisait chaud au cœur et également sourire.

Merci, Merci, Merci... c'est une magnifique course et une expérience formidable, mais une chose est sûre, c'est que je ne la referai pas 2 fois 😊

A bientôt.

Matt