

## Une course sur route à revivre

Le temps file trop vite, et nous laisse toujours une impression de fugacité de l'évènement. Nous nous préparons plusieurs semaines à une épreuve sportive qui paraît lointaine sur le calendrier, mais on s'y trouve trop rapidement. C'est en ce 28 juillet, l'impression que nous partageons quand nous allons nous rassembler juste avant le départ de ce splendide mais difficile semi-marathon qui longe le littoral de la magnifique côte de granit rose.



Anne va se lancer pour la deuxième fois sur cette distance et Christian son époux et fan, est inquiet car ce semi est dur, avec un dénivelé de plus de 200m dont 120m après le 13<sup>ème</sup> km et des passages sur chemins sablonneux et caillouteux sans oublier cette chaleur écrasante. Au moment du départ Anne rencontre Sylvie qui désespère de trouver une bonne âme pour courir avec elle. C'est son 1<sup>er</sup> Perros-Trébeurden. Après quelques courts échanges elles décident de faire la course ensemble avec votre serviteur qui arbore fièrement les couleurs de l'ECM.

Durant l'attente du départ, où nous sommes en queue du peloton formé par plus de 1100 personnes, nous nous rendons compte combien le ciel est dégagé, le soleil brille et la chaleur presque étouffante. Au top départ, les premiers s'élancent avec un seul objectif « finir l'épreuve en vainqueur ». Toutefois cela n'émeut nullement ceux qui partent doucement, ceux qui courent pour le bien-être et le plaisir d'être en forme et de pouvoir partager ultérieurement de bons souvenirs entre amis. C'est une course populaire et peu importe le temps des premiers car tous les participants et participantes méritent aussi ces éloges qui ne sont que trop souvent adressées qu'aux dits premiers.



Après une minute de marche nous franchissons le portail de départ et nous lançons à la suite des 1050 coureurs qui nous précèdent.



Notre fan club ; Marie-France (ma fidèle supportrice) et Christian nous saluent et immortalisent ce départ plutôt tranquille car peu de temps après arrive la côte de Trébuic et ces trois paliers ; un premier en pente douce pendant 400 m puis un raidillon très pentu de 400 m et enfin un final de 700 m en faux plat montant.



## Une course sur route à revivre

Nous terminons l'ascension au 1,5 km avec une vitesse moyenne de 8.3 km/h. Les bras se détendent, la foulée s'allonge et le souffle retrouve un rythme normal beaucoup moins saccadé. Nous nous donnons l'objectif de passer les 10 km avec une vitesse moyenne de 9,5 Km/h pour tenir les 2H 10 objectif d'Anne.



passons les 5 Km avec la queue du peloton, nous sommes déterminés à aller jusqu'au bout.



mythique est très applaudi et il le faut car courir dans une boîte en carton sous cette cagna est un véritable exploit.



superbe et ravigotant.

Au 14<sup>ème</sup> km Anne commence à avoir mal au pied mais continue à la même allure encouragé par Sylvie, votre serviteur ayant reçu la permission d'accélérer au 13<sup>ème</sup> km. KM que nous passons à une vitesse maintenue de 9.6 Km/h. Les dernières côtes situées sur la corniche sont longues et éprouvantes.

Un arrêt ravitaillement au Km 15 pour ingérer du carburant et la course est reprise. Le paysage est fabuleux mais la concentration ne laisse que peu de place à la contemplation tant est difficile cette fin de semi. Les côtes s'enchainent jusqu'à la pente finale point d'orgue de ce 20Km. Et il faut serrer les dents, ne pas craquer, apprécier les encouragements même si cette montée de 600 m est un vrai calvaire. Ces applaudissements qui sont nombreux et motivants, nous « boostent ».

Nous accélérons doucement dans la descente vers Ploumanac'h ou nous sommes éblouis par ces paysages magnifiques, rochers imprégnés de cette couleur rose caractéristique de cette région, ils superbes qui resplendissent sous ce soleil. On ne gâche pas notre joie et savourons pleinement ces instants. Nous franchissons le pont du port de Ploumanac'h et même si nous



Nous ne nous arrêtons pas au ravitaillement de Trégastel car nous sommes en autonomie comme des « trailers ». Ceci nous fait dépasser une vingtaine de coureurs et rattraper les deux caisses en cartons qui courent sous les noms de Kent et Barbie. Du courage, un brin de folie, ou plaisir de se faire voir, le couple mythique est très applaudi et il le faut car courir dans une boîte en carton sous cette cagna est un véritable exploit.

Les deux côtes de Trégastel sont vite avalées en faisant bien attention à tenir une allure de 9.5 de moyenne. Nous arrivons au 10 km en ayant bien travaillé la respiration et essayé de conserver des jambes souples. Surprise nous avons couru les 10 Km à 9.6 Km de moyenne ; c.a.d au-dessus de notre objectif. Nous passons le ravitaillement et gratons encore une vingtaine de places. Nous sommes applaudis tout au long de la course. par de nombreux spectateurs Il y a même des musiciens jouant en plein air ;

## ***Une course sur route à revivre***



Enfin le point culminant après tant d'efforts, des jambes lourdes presque ankylosées et c'est le final en descente. Nous franchissons la ligne d'arrivée épuisés mais heureux « **On l'a fait** » !!



Anne a tenu son objectif de 2h 10 qui est son temps réel sur ce parcours, sa copine Sylvie en 2h09 et votre serviteur en 2h03. Nous avons dépassé plus de 150 coureurs...

Superbe course qui restera gravée dans nos mémoires et que malgré la fatigue nous pensons fortement refaire l'année prochaine .

Superbe et Bravo à toutes et tous

Chroniqueur à l'ECM ce brillant cyclo club.

Gerard Houlf