

# TRAIL DES RUTHENES à RODEZ (12) du 21/02/2016

Récit de Romain GUILLOT (Afum Team Nailloux)

Arrivée la veille au soir au environ de Rodez je me lève pas trop tôt pour me rendre a Marcillac Vallon. 6h30 je récupère mon dossard m'habille et prépare mon sac et oui liste de matos obligatoire il faut transporter sa valise.

7h15 je suis prêt et part trotter histoire de rejoindre la ligne de départ le marché de Marcillac se met en place plutôt sympas.

A ma grande surprise beaucoup d'avion de chasse sont là Emmanuel Gault team Asics que l'on présente plus Clément Barret team Odlo avec lui aussi un palmarès à faire pâlir vu son jeune âge Sylvain Perrin team Hoka ainsi que Johnny Lherminier Stéphane Boutonnet Samy Vérien habitué des podiums régionaux bref c'est cool de les voir ici et m'enlève direct la pression d'un podium et d'une place par catégorie.

Je me place donc en milieu de peloton là où je pense être à ma place tout le monde à l'air super affuté je me sent pas trop à ma place mais bref je suis là pour faire une belle balade est prendre de l'expérience, si j'arrive au bout je n'aurais jamais couru autant de kilomètres place au plaisir maintenant. Le départ est donné et tout de suite les cadors donnent le ton je les vois s'éloigner direct c'est beau à voir de derrière....

Tranquillement je m'élanche donc en prenant un petit rythme qui me permet d'arriver au premier ravitaillement kilo 10 frais et serein à la 17ème position 1h03 à peine le temps de badger et je continue arrête plus qu'express Je continue ainsi mon petit bonhomme de chemin alternant les côtes et le rouler au rythme... mes compagnons peinent dans les côtes je les double sans mal m'autorise même une petite accélération pour rejoindre un petit groupe légèrement devant.

Cp 2 au kilo 20 je passe en 13ème position 2h03 pareil je badge et continue je n'ai pas encore tapé dans mes réserves alimentaires

Il fait doux la météo est vraiment clémente je profite des paysages me concentre sur mon effort tout va bien. Mes compagnons font un peu le yoyo je les distancie dans les montées et reviennent en descente, je sais que je suis régulier et essaie donc de ne pas m'énerver de la situation essayer de rester zen et concentré sur mes sensations.

Kilomètre 30 3h06 de course prochain ravitaillement dans 10 bornes je bois et m'alimente tranquillement le profil se durcit un peu j'en profite pour abandonner mes compagnons yoyo ceux-ci ne reviendront pas je lâche rien même si je commence à ressentir un petit échauffement sous le pied, puis je reviens sur Samy kilo 33 on reste un peu ensemble on discute mais je sens qu'il n'a pas le même rythme et m'échappe cela me rebooste je sais Samy plus fort il m'a battu plusieurs fois une grande partie roulante en haut d'un plateau très panoramique alors je me surprend à tourner à 5' au kilo et double encore deux autres gars.

CP3 kilo 40 4h01 et là, grande surprise 8ème ce qu'il faut savoir depuis le début de ce CR je vous donne ma place à chaque CR mais le jour de la course je ne savais pas, du coup à mes arrêts express au ravitaillement bref trop content d'apprendre que je suis top 10 mais il reste encore 16 bornes avec deux grosses bosses. Je mange une banane remplis le bidon et repars mon pied me fait de plus en plus mal je sent bien une belle ampoule pointée le bout de son nez allez Romain serre les dents dans deux heures tu es arrivé grosse descente ça y est maintenant j'ai vraiment mal et pas qu'aux pieds les cuisses et les mollets commencent à tirer grosse montée gros coup de mou.

Du kilo 43 au 47 dur dur je m'accroche je ne veux pas que ça revienne derrière et peu être que devant ça va pas non plus. Allez Romain Plus que dix bornes allez je m'arrête un instant resserre bien mes chaussures pour que le pied arrête de bouger bois mange et repars.

50ème kilo ça va mieux je cours encore bien sur les parties planes serre les dents dernier gros coup de cul qui passe en marchant, sur la fin succession de petite bosse histoire de bien se finir et je commence a doubler des gars du 32 personne derrière je tien mon top 10 trop content plein de chose me passe par la tête les larmes me montent, je reprends mon esprit et savoure ces dernier kilos arrivée dans le village mon amour est là venu me faire la surprise trop bien.

56ème kilo 5H57

ça y est je l'ai fait ma première course de plus de 40 borne trop content

a part les ampoules pas de bobo que du plaisir un super parcours méga bien balisé et des signaleur au top merci donc Anne-Lise Rousset & Adrien Séguret que du bonheur

je pensais vraiment finir en miette mais ça va, avec le recul je pense pas pouvoir aller plus vite sur ce genre de format j'ai pris de l'expérience et du plaisir c'est ça qui compte.

merci a tous pour votre soutien FB messenger et texto

merci Monique Dengreville

Afum team Benoît Sentost Jean-francois Estaque pour votre soutien et conseil

Romain Anglade pour la sortie mode recup 4 jours avant

Et bien sûr a celle sans qui tout cela ne serait possible Céline Dengrevillemerci mon amour je t aime.

Résultats : 55km 2500m+



### Classement Général Arrivée Course

21/02/2016 - 21/02/2016

Distance: 55 D+: 2500

Arrivée Course



Clas.	Coureur [Dossard] Club Dpt.	Cat.	Arrivée	Tps cumulé	Dif.
1	Gault Emmanuel [128] Team Asics/IRun (30)	V1H	21/02 12:18:54	4:48:54	
2	Barret Clément [81] Oxsita-Odio GOURDON (46300)	SEH	21/02 12:24:16	4:54:16	0:05:22
3	Lherminier Johnny [78] aynac (46120)	SEH	21/02 12:31:44	5:01:44	0:12:50
4	Perrin Sylvain [1] Team Hoka SAINT PRIX (95300)	SEH	21/02 12:39:16	5:09:16	0:20:22
5	Boutonnet Stéphane [64] Endurance Shop Rodez gages (12630)	V1H	21/02 12:55:55	5:25:55	0:37:01
6	Begue Stephane [70] RODEZ (12000)	SEH	21/02 13:12:47	5:42:47	0:53:53
7	Papi Luca [24] Waa Expert Maison Du Running magny le hongre (77700)	SEH	21/02 13:16:06	5:46:06	0:57:12
8	Guillot Romain [10] Afum Team Auterive nailoux (31560)	SEH	21/02 13:27:15	5:57:15	1:08:21
9	Malvezin David [58] Rca - 15ème Parallèle SAINT - CONSTANT (15600)	SEH	21/02 13:28:38	5:58:38	1:09:44
10	Gaillard Pascal [110] Running Club Elusate Mouchan (32330)	V2H	21/02 13:28:40	5:58:40	1:09:46
11	Druilhe Cyril [55] RODEZ (12000)	V1H	21/02 13:30:19	6:00:19	1:11:25
12	Verien Samy [48] Coureurs De Fond Villeneuvois VILLENEUVE (12260)	SEH	21/02 13:32:00	6:02:00	1:13:06
13	Boyer Marc Yohan [83] Yohanboyer Saint Félix d'Avall (66170)	SEH	21/02 13:35:52	6:05:52	1:16:58
14	Cussot Sylvains [127] Team Aaci-Irun (30)	SEF	21/02 13:36:52	6:06:52	1:17:58
15	Forestieri Alexandre [125] UST courir a St Trop ( )	SEH	21/02 13:40:54	6:10:54	1:22:00
16	Ferreira Vitor [104] 15eme ParallÈle maurs (15600)	V1H	21/02 13:42:09	6:12:09	1:23:15
17	Seriya Laurent [109] Running Club Arpajon Labesselette (15120)	SEH	21/02 13:52:17	6:22:17	1:33:23
18	Holubar Jan [80] Nimes (30900)	SEH	21/02 13:58:00	6:28:00	1:39:06
19	Serin Nicolas [71] Mountain Gend'trail 15 murat (15300)	SEH	21/02 14:00:19	6:30:19	1:41:25
20	Lafon Jonathan [43] Otb12/tra livinhac-le-haut (12300)	SEH	21/02 14:00:32	6:30:32	1:41:38