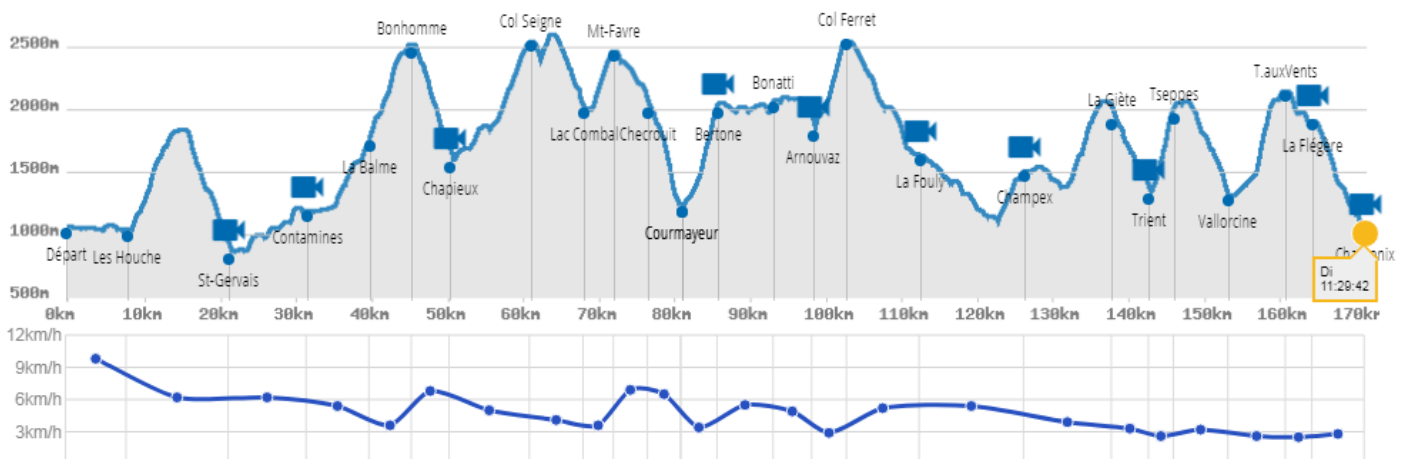


# Mon UTMB – Mikaël Guillermo



D / A : Chamonix  
France/Italie/Suisse  
Vendredi 30 Août 2019  
171 km / 10 000 D+

803<sup>ème</sup> en 41H30  
1556 finishers  
2543 participants



## Mes coups de moins bien ☹️ ...et mes coups de gueule 😡

- Une grosse averse d'orage 30 mn avant le départ. Pas l'idéal pour démarrer la course. Nous sommes tous bien trempés, sauf les élites, pas encore arrivés ou bien protégés par les parapluies.
- Le 1<sup>er</sup> ravito des Houches après 8 km de plat (eau uniquement). Cela se bouscule comme dans un 10 km route. Du n'importe quoi. Pas de respect pour les bénévoles. J'ai dû mal à comprendre l'attitude de certains : y'a des cons partout...
- Les 70 derniers km  
Au bout de 100 km, les premières douleurs apparaissent au tibia de la jambe gauche (relevés) et le genou de la jambe droite (rotule). Je fulmine car je sais déjà que c'est beaucoup plus qu'un coup de moins bien. Pourquoi ? Comment ? Je n'ai pas eu de problèmes pendant ma préparation, mon début de course a été « économique ». Je ralentis la foulée,  
La 2<sup>ème</sup> nuit est très éprouvante. Impossible de courir, je me résous à marcher, cela va être long. La suite deviendra une longue galère. Mon allure oscille entre 2,5 et 3,2 km/h...

Je m'arrête au ravito du Plan de L'Au (km 130). Il n'y a pas d'assistance médicale mais je trouve une infirmière qui me met le 1<sup>er</sup> strap. J'arrêterai encore sur les prochains ravitos pour faire et refaire les straps qui s'avèrent peu efficaces. Je finis par prendre un anti douleur. Les descentes sont un calvaire. Je suis très concentré pour éviter de cogner les rochers, sinon c'est le supplice...Premières hallucinations ressenties sur un ultra (rochers en lévitation et sol qui tremble)

Je ne sais plus par quel bout prendre le chemin : droit, sur le côté, en reculant ? Les 2 tendinites, sur chaque jambe, me tiraillent.

- La dernière descente de La Flégère vers Chamonix (km 163)

Descente pas très technique : ceux qui ont encore les jambes peuvent envoyer ! Faut bien dire qu'il n'y en a plus beaucoup...

Plus d'une centaine de coureurs de l'UTMB me doublent sur ces satanés 8 km restants. Plusieurs coureurs de la PTL me doubleront aussi : eux ont 300 km et 25 000 D+ dans les jambes ! L'épreuve devient interminable.

## Mes coups de Cœur



- Les 5 mn avant le départ (18H00)

Tant d'efforts pour être là. Les visages qui se ferment, la musique de Vangelis, le stress palpable, une très forte émotion, l'envie d'en découdre

- Le départ et le premier km dans Chamonix

La foule est amassée pour applaudir 2500 ultra traileurs. De la musique, cela crie ou chante je ne sais plus. On ne sait plus où taper les mains des spectateurs. Une ferveur incroyable dans les rues.



- Les 100 premiers km

Je sais que la course démarre véritablement à Courmayeur, après 80 km. Les cols se montent bien, les descentes se font de manière prudente. Je prends soin de mes pieds, je n'oublie pas de m'alimenter

Je remonte doucement au classement. Je suis largement en avance sur mon objectif ( $\leq$  40H00).

- Les 2 levers du jour

Déjà content de finir les nuits. Mais alors sous des spectacles comme cela, c'est magnifique et cela vaut tous les efforts

- La 1<sup>ère</sup> nuit en descendant vers la vallée de Courmayeur, en Italie
- La 2<sup>ème</sup> nuit à monter le col Des Montets



- Les animaux : les vaches qui nous empêchent de passer par le chemin de la 2<sup>ème</sup> nuit et qui nous contraignent ainsi à les contourner. Les bouquetins au dernier col de la Tête Aux Vents qui se la jouent tranquilles : j'aimerais avoir leur agilité sur les cailloux !

- Le temps : beau, ensoleillé, même pas trop froid la nuit. Des conditions idéales.
- Les bénévoles tout le long du circuit. Leur soutien, leur empathie, leur professionnalisme sont à souligner. Et beaucoup font des nuits blanches...
- Chamonix, km 170  
Je prends mon temps, je marche (je ne peux pas faire autrement). Le dernier km dans la ville est assez indescriptible...  
Moi qui ne serai jamais dans un TOP 50 d'une course, j'ai l'impression d'avoir gagné ! Je n'ai jamais autant dit merci ou acquiescé du regard une foule qui m'acclame. Une pure folie !

## Conclusion



Cet UTMB conclut des mois d'entraînement et un peu de sacrifices. Mes blessures sont arrivées très tôt pour que la question se pose : je ne sais pas si finir était la solution ? Peut-être qu'une personne plus censée aurait arrêtée avant...

Un peu fou sans doute.

Comme Pau Capell (vainqueur en 20H19 !?!), je lève les mains et montre le maillot !

- ✓ Question au bureau de l'ADN, j'aurais dû être sponsorisé !?!  
...Ok je déconne ! 😊



Pour moi, l'essentiel est de l'avoir fait.

Merci à vous toutes et tous, pour votre soutien de près ou de loin, pour vos pensées, pour vos messages. Je n'étais pas seul.

Sans les encouragements, nous ne sommes pas grand-chose...

Voilà une semaine... et j'ai déjà des envies de courir les chemins...



Mikaël

Le 08/09/2019