

VOYAGE EN ENFER

De hel van Kasterlee..

Une fois que l'on y a goûté, on ne peut plus s'en passer... alors pourquoi ne pas aller voir en "Enfer"? Les athlètes qui survivent à la "Enfer de Kasterlee" peuvent à juste titre se dire "duathleet". Pour être "une mauviette" ou ne pas être "une mauviette", telle est la question.

Christel Lefebvre



10h06 plus tard... passage de ligne d'arrivée, souriante, même pas fatiguée

En français l'enfer de Kasterlee. Déjà rien que le nom de la course ça fait peur. Mais pas à nous !

A l'Embrunman nous avons survécu, au duathlon de l'enfer nous survivrons !

Notre objectif principal 2014 : le duathlon de Kasterlee le 21 décembre soit 15 km de course à pied + 105 km de VTT + 30 km de course à pied.

Nous y voici donc, dimanche réveil à 5h du mat', je me lève et vais vomir... pas grand-chose mais assez pour me dire que ça va être dur de prendre le départ. Nous délaissions le gatosport au chocolat qui me donne la nausée pour le petit déj de l'hôtel, j'arrive à boire deux gorgées de café et je mords dans un petit pain tout chaud. Je ferai avec, ça fait quatre jours qu'on se tape du malto, je puiserai dans mes réserves de glycogène.

Arrivés au parking dans les premiers, Christine et Marc de notre club de triathlon sont déjà là, bientôt rejoints par Roland et Pat. On aura au moins quelques encouragements en français. Nous recevons notre dossard, plaque de cadre ainsi qu'un badge pour notre "coach" (lequel peut nous aider à la transition vtt-càp ainsi que nous suivre à vélo pendant les 30 derniers km de course à pied).

Il y a presque 250 partants, dont 9 femmes. A l'arrivée nous ne serons plus que 200 dont 8 femmes. Petit luxe

pour nous les femmes -parce que nous le valons bien- nous avons droit à un grand vestiaire pour installer toutes nos affaires tandis que les hommes ont une petite chaise et son entassés dans la salle.

Nous plaçons les vtt dans le parc à vélo, je donne les dernières instructions à Christine qui m'assistera pour ma dernière transition (ne pas oublier de remettre ma puce, prendre mon capteur gps, mettre ma chaussette "L" sur mon pied gauche et la "R" à droite forcément...), elle stresse de peur d'oublier quelque chose...

Après un petit briefing dans la salle (rien compris parce que tout est en néerlandais, comme toutes les infos sur le site malheureusement), nous allons sur la ligne de départ et avons droit à un mini feu d'artifice. Bonne Année ! Ah non, le départ va être donné. 8h, nous nous élançons dans le noir pour 15 km



Passage technique dans la partie boisée

C'est un petit échauffement, allure tranquille d'endurance, nous avons reconnu le parcours trois semaines auparavant, c'est plat de chez plat, assez monotone avec de longues lignes droites sur de la route, des pistes cyclables et quelques portions en sous-bois. Je termine tout sourire dans le temps prévu, ça c'est fait !

Il ne fait pas très froid mais ils annoncent du vent et peut être de la bruine, donc longs collants, veste coupe-vent et bottines d'hiver en gore tex avec chaussettes imperméables. Il ne reste plus beaucoup de vtt dans le parc à vélos quand je prends le départ, au moins je ne dois pas chercher après. Au programme donc, cinq tours de 21 km quasi plats.



On dit qu'en enfer il fait chaud ... bin c'est pas vrai. J'ai chaud parce que c'est l'enfer !

Le circuit débute par un petit parcours " technique " dans le bois, en fait la seule partie fun du parcours, le reste n'est que sentiers et route, ça nous change de nos vrais parcours de vtt. Il a plu toute la semaine mais au premier tour je me rends compte qu'il n'y a que quelques passages vraiment boueux, je m'attendais à pire. Et déjà je suis seule, les quelques bikers qui me dépassent vont beaucoup trop vite, pas possible de les suivre, c'est con pour une fois qu'on peut drafter !

Pour passer le temps je m'applique à bien boire toutes les quinze minutes quand mon gps fait bip, je mange ½ barre toutes les trente minutes pour avoir ma dose de glucides sous les conseils de notre coach, Charles Dewolf Training Plus pour ne pas le citer. A la fin du premier tour, ça fait plaisir de voir les copains du TITAN, je les plains, ils vont se les geler toute la journée. Au moins, moi j'ai chaud !

Pendant le deuxième tour, grand moment de solitude, coup de mou, je me demande pourquoi je suis venue et je pense aux trois tours qu'il reste à faire, et puis encore 30 km à courir, oh non ! " Hop hohop " comme ils disent les Flamands, vite se mettre sur le côté pour laisser passer les premiers, mais qu'est-ce qu'ils bouffent pour aller aussi vite ?

Je me dis que j'aurais du prendre de la musique, je me serais sentie moins seule... Il fait gris, et au quatrième tour il commence à bruiner, je me fais dépasser par plein de bikers qui en sont à leur dernier tour eux. Dernier passage près de la salle et j'entame enfin mon dernier tour. Le parcours de la course à pied étant en partie commun à celui du VTT, je croise beaucoup de

coureurs, enfin certains courent et d'autres trottinent, j'en vois même un qui marche déjà, bien fait, fallait pas rouler aussi vite !

Le paysage est monotone, surtout quand on y passe pour la cinquième fois... Mon pédalier craque, à chaque passage dans une flaqué cela fait de plus en plus de bruit, tiens, c'est la première fois que je vais rouler 105 km en vtt. Ah ben c'est pour ça que j'ai mal au c.. ! Un biker me dépasse lentement " ça va ? " me demande t'il. Un Wallon ! Ca fait du bien d'entendre parler français, parce que je n'ai rien compris à tout ce que les autres m'ont dit jusqu'ici. Nous échangeons quelques mots, il me dit que cela va faire du bien quand on pourra descendre du vtt et courir... Oui ça va faire du bien mais pas longtemps !

Plus que quelques km dans le vent et la bruine, j'ai bien bu et bien mangé pour une fois, et comme d'habitude on se demande comment on va faire pour courir après ça.



Mes petites fioles magiques

ENFIN j'arrive après un peu moins de six heures de vtt au parc à vélo, Marc (mon suiveur-ravitailleur-encourageur à vtt) est fin prêt avec sa cape pour la pluie, mes deux bidons et sa musette remplie de gels magiques. Christine rentre avec moi dans le vestiaire et m'aide à enlever mes chaussures et tout le reste plein de boue. Je prends le temps de me changer complètement pour débiter la course à pied à sec, je remets mon collant (beaucoup plus confortable que de courir avec le cuissard même si ça prend du temps), gants, bonnet, chaussettes, la puce, le capteur gps, tout y est ! Je sors en courant de la salle, je me sens bien et suis contente de pouvoir courir. Tellement contente que je ferai le premier km en 4'30 ! Marc me demande si je ne vais pas trop vite, ben si, je m'étais pas rendu compte, je ralentis donc. Je continue à mon allure d'endurance, régulière, je bois toutes les quinze minutes et je prends un gel toutes les trente minutes, scientifique ! A mon tour de dépasser maintenant, yerkyerk !



Encouragement et petite tape aux fesses à mon Philou

Les km passent assez vite, et nous voici déjà à la fin des 15 km, je salive en humant l'odeur qui émane de la friterie située à l'arrivée, mayo ou tartare ? Je boucle le premier tour dans le même temps que ce matin mais me doute que cela va bientôt aller moins bien... Christine nous accompagne sur mon vtt fraîchement lavé pour quelques km, il commence à faire noir et à bruiner, je récupère ma frontale continue en décomptant les km. Ma vitesse diminue comme prévu mais je limite les dégâts ; j'aime bien courir dans le noir, au moins on ne voit pas les longues lignes droites devant soi. Vers le km 22, nous rattrapons Philou et son suiveur Roland, une petite tape aux fesses et un petit mot d'encouragement et je



Podium des filles accompagné de mon "Philou" d'époux

continue sur ma lancée m'abritant du vent derrière le vtt. J'ai mal aux pieds, aux cuisses, aux jambes mais je me force à tenir l'allure pour ne pas descendre sous les 6'/km. Il reste un peu moins de deux km quand

Marc met son bras pour tourner à gauche alors que la flèche indique tout droit... Juste encore assez de souffle pour crier " hééé ! ", on va pas faire un détour quand même !

Ca y est ; j'entends le speaker, j'essaie d'accélérer, je rentre dans la salle pour effectuer les derniers mètres sur le tapis rouge du podium (la seule côte du parcours) sous les applaudissements d'une foule en délire, je lève les bras et yes !! I did it ! Je vois mon temps : 10h06, je pensais avoir fait 11h06, j'ai dû me tromper dans mes calculs, la fatigue aidant.

Deux braves secouristes nous aident à descendre les escaliers du podium, on me tend un marqueur pour signer comme tous les finishers sur le " mur ". Je me tape un morceau de pizza dégueulasse en attendant Philou ; franchement après une telle épreuve, ils auraient pu mettre un vrai ravito, y'a même pas d'eau à boire ! Je m'assieds en attendant Philou qui arrive quelques minutes plus tard et nous posons tous les deux devant le mur des finishers, le couple de l'enfer !

Et voilà nous avons bien terminé l'année, objectif atteint, nous avons notre médaille et notre t-shirt de finisher. Merci à Charles pour les entraînements qui nous ont permis d'arriver au bout de cet " enfer ", et surtout un grand merci à Christine, Marc, Roland et Pat pour avoir passé une bien longue journée dans le froid et l'humidité à nous encourager.

PS : Nous avons eu de la chance car une semaine après il y avait 20 cm de neige... C'aurait vraiment été l'enfer !



Récompense suprême