

Le golfe du morbihan par Vincent PITHON

De retour de Bretagne le coureur est ... fatigué !

Merci à tous de vos encouragements.

Parti samedi à 17 heures je suis arrivé dimanche matin à 2h45 après 32h45 d'effort.
Après réflexion, je pense être parti un peu vite au regard de la difficulté du parcours.
Je m'étais fixé un rythme de 25 minutes de course et de 5 minutes de marche.
J'ai tenu ce rythme jusqu'au milieu de la nuit mais à 4h27 précise une racine assassine à eu raison de moi. J'ai chuté lourdement.

Le parcours est très très varié : du sable, du chemin côtier, des herbes, de la route, des pierres,...et des escaliers !
Mais quelle beauté ce Golfe du Morbihan.

Après ma chute j'ai géré au mieux la fin de la nuit et deux erreurs de parcours.
Arrivée à Vannes (94 km) j'ai pris une douche et un bon repas reconstituant. Je ne me suis pas attardé et j'ai décidé, malgré la douleur de mon genou suite à la chute et malgré les quelques ampoules à cause de la variété du terrain.

Parti de Vannes, j'ai négocié un gros coup de fatigue (pas envie de dormir mais impossible de courir).
J'ai laissé passer le problème et au fur et à mesure j'ai retrouvé un peu mes jambes (pas du 6' au kilo, mais plutôt du 10' au kilo...à fond quoi !)

Une fois à Noyal puis Sarzeau , la tête prend le relais ! Je finirais de toute façon.

La nuit tombe sur Arzon il reste encore quelques heures de course. Marcher plus que courir mais finir !

Quelques détour dans le port du Crouesty et c'est l'arrivée ! J'y étais !

Vincent.