

Trail en Capadocce

Ça nous a pris environ 6 à 8 mois à l'avance... En courant le long du Bosphore au petit matin, comme nous avons l'habitude de le faire au moins une fois par semaine, nous nous sommes dits : et pourquoi ne pas partir le faire, ce trail de Cappadoce dont Damien n'arrête pas de nous parler ? Et si on se lançait ?!

Le bouche à oreilles ayant fait son office, au printemps, c'est plus de 20 coureurs et coureuses français d'Istanbul, qui remplissaient les formulaires d'inscription en ligne. Certains sans trop y croire : est-ce que je vais réussir à m'entraîner cet été, ou est-ce que je vais succomber trop souvent aux sirènes des apéros de l'été, entre potes ?... Est-ce qu'entre mon déplacement à Dubaï, ma formation à Paris, la préparation du budget, puis la venue du big boss, je vais pouvoir arriver à caser 3 entraînements par semaine ?!??

Car l'affaire est sérieuse : au menu c'est 30, 60 ou 110 kms ! Seuls les trois plus valeureux (inconscients ?) d'entre nous, Damien, Edouard et Stéphane, vont se mesurer aux 60 kms. Tous les autres, y compris les 5 filles, s'alignent sur le 30kms, qui sont en réalité et je tiens à le préciser : 35.2kms !! Alors, l'entraînement peut commencer, avec ses hauts et ses bas, les blessures et les progrès ! **(photo 1)**

Et le 22 octobre dernier, nous sommes fin prêts ! Arrivés le vendredi, nous avons commencé à nous acclimater, retiré nos dossards et fait vérifier notre matériel. Il n'y a plus qu'à...

Départ à 7.00 du matin pour les 3 courageux du 60kms ! **(photo2)**

C'est ensuite le départ du 35kms à 10.00 **(photos 5-11)**

Et là, c'est la révélation dans des décors plus grandioses les uns que les autres : la vallée rose, les plateaux surplombant les vallées, la vallée verte... ; le tout agrémenté d'obstacles plus sympas les uns que les autres : des tunnels sous la roche, des passages de gorges si étroits qu'on les passe de profil, **(photo 3)** des troncs d'arbres couchés en travers de la piste, des cordes de descente en rappel, des escaliers taillés à même la pierre et même des échelles où il manque des barreaux !! **(photo 4)** On court, on escalade, on gravit, on halète, on craque un peu aussi par moment et on marche... mais pas une minute on ne regrette, on en prend plein les yeux ! C'est tellement magnifique, c'en est grisant !

Premier ravitaillement et – encore plus appréciés – les encouragements des copains, des conjoints et des enfants, puis le deuxième où l'on retrouve encore nos supporters... et on y croit de plus en plus ! Malgré ces maudites descentes pavées qui font souffrir les genoux dans chaque village traversé, on se prend à s'imaginer la franchir, cette ligne d'arrivée dont on rêve depuis 6 mois ! Sauf que les derniers 5 kms sont évidemment les plus durs... **(photo 5)** On a laissé pas mal de forces déjà dans la bataille et il faut aller puiser très loin dans son corps (crampes, douleurs articulaires, ampoules,... on souffre, on souffre !) et dans sa motivation !

Et enfin, la récompense est là ! C'est l'arrivée et le sentiment un peu indescriptible qu'elle procure : mélange d'extrême fatigue, d'excitation, de satisfaction, qui nous envahit. D'abord les plus rapides sur le 35kms entre 4h30 et 5 heures : Valéry, Caroline et Matthieu **(photo12)**, Lionel, Mickaël et Gwenola... **(photo13)** puis les arrivées se succèdent et enfin nos 3 héros du 60kms, qui arrivent main dans la main après presque 9 heures d'effort ! **(photo14)**

Quelle formidable aventure d'avoir préparé et couru cette épreuve tous ensemble ! Quelles émotions de se sentir soutenus dans l'effort par les copines et les enfants ! Une aventure collective dans un cadre époustouflant, qui restera dans les mémoires.

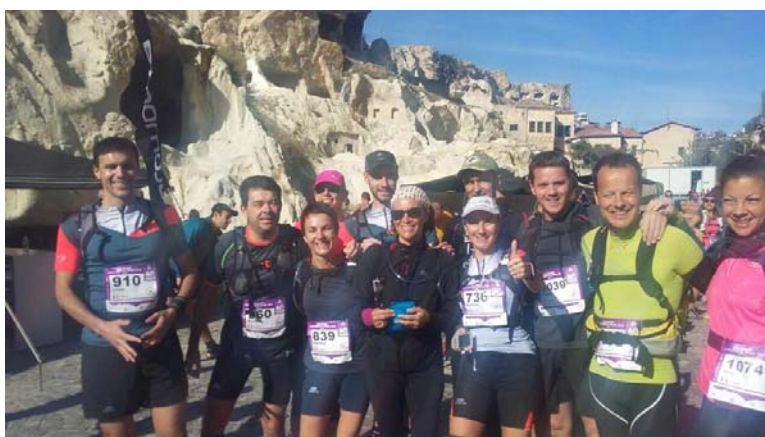
Un grand merci à tous les protagonistes de cette aventure : coureurs, supportrices, sans oublier les enfants... et enfin, un merci tout spécial aux deux organisatrices des logements : Sophie et Gwenola !

Vous aussi êtes tentés par l'aventure ? <https://cappadociaultratrail.com/2016/>

Article rédigé par Christine Picard – novembre 2016



Entraînement



Départ



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13

