

Canicule sur les Coustalats

Le marathon de Cahors et de la gastronomie, avait cette année une couleur bien inhabituelle.

Je ne sais quelle couleur donner à la chaleur, mais cette année sera à marquer d'une pierre noire et brûlante, tant les conditions y furent extrêmes et le parcours difficile. La météo prévoyait 37°C pour ce jour fou, dans ce coin perdu du lot entre Soturac et Preyssac, terme de ce marathon dantesque, excessif, monstrueux, insensé et j'en passe !

Cette année un 3ème parcours était essayé, très varié en paysages, extrêmement dur en profil, sinueux, et avec 10% hors goudron 37°C ? peut-être pas ! 34, 35 sans doute, en tout cas le vent chaud nous a tout de même semblé atténuer quelque peu une chaleur bien inhabituelle pour une fin Août.

13H ? Chiffre maudit, incroyable et insensé, qui a sonné le départ de ce marathon ou les quelques bandes joyeuses du départ se sont vite retrouvées en bandes traînantes et lascives. Seuls quelques clowns, délavés par les arrosages successifs de spectateurs complaisants, ont su garder un brin d'humour jusqu'au bout.

350-450 ? C'est le nombre de concurrents insouciant qui se sont lancés dans l'aventure, certains n'ont pas encore fini, d'autres ne finiront jamais, beaucoup ne reviendront jamais...

3 ? Le nombre de Coustalats au départ, des rudes parmi les rudes !

Carole déjà rodée aux marathons, Yves en préparation 100bornes et moi, donc, amoureux de la chaleur et aussi en préparation 100bornes. Enfin Marie suiveuse à vélo pour la première fois sur une telle épreuve (en répétition 100 bornes) et dont le rôle sera essentiel. On allait voir ce qu'on allait voir...

10-11km/H Après avoir dégagé nos tennis du macadam fondant, départ prudent à allure 100 bornes. L'expérience parle. La 1e heure passe bien, relativement roulante, et bonne surprise la chaleur ne nous gêne pas vraiment. Chaque dégustation est l'occasion de prendre le frais, de tout bien goûter, de discuter avec les bénévoles ahuris par l'épreuve que nous endurons. C'est encore ambiance fête.

Pourtant, au bout de 3 - 4 km nous dépassons un concurrent qui marche déjà, il a pris un coup de chaud en même temps qu'un sérieux coup au moral.

2ème heure ? Elle voit déjà les 1e difficultés, mais aussi quelques coins d'ombre bienvenus que nous traversons avec délices. Les ravitaillements sont autant d'oasis miraculeux. Ah ! Douces caves aux alcôves riches en délices vineux !

Dans les 1e côtes, nous courons la plupart du temps, car nous nous sentons bien, contrairement à la plupart des participants qui marchent déjà ! Rapidement nous réalisons qu'il vaudra mieux marcher, nous aussi, si nous voulons terminer relativement frais de cette aventure.

7Km/H C'est l'allure marche rapide que nous adoptons donc dans les longues

montées accablées d'un soleil de plomb. En dépit de cette modeste allure, nous dépassons rapidement des concurrents hagards. Je retiens mentalement qu'il faudra adopter cette tactique pour avaler sans mal les longues côtes de St-Afrique à Millau.

Les paysages sont sauvages et somptueux par moments (entre Crezels et Belaye en particulier). Enfin pour ceux qui peuvent encore les apprécier !

La 3ème heure ? C'est l'heure de toutes les défaillances. Les coureurs que nous doublons, égrenés tout au long de la ligne bleue, marchent pour la plupart ! Gêné par un genou qui m'inquiète, je décide d'accélérer un peu " pour voir " si çà passe. Je laisse Yves que la chaleur ne fait pas rire du tout, et Carole qui ne veut pas l'abandonner à son funeste sort de coureur touché. Pour moi ca va de mieux en mieux, sous mon chapeau ramolli de clown triste, je cours assez aisément de ravitos en ravitos, où je fais de longues pauses, pour repartir " propre ". Les dégustations sont abondantes et goûteuses et comme on a le temps, tout y passe : noix, miels, foie gras, chèvre, pains, et ravitos habituels, sans oublier de goûter au vin de la cave locale qui me laisse souvent une impression mitigée (la chaleur, l'effort, vin pas top ?)

Notre suiveuse, qui a finalement décidé de me suivre, très régulièrement rafraîchit la machine fumante et me ravitaille en boisson glucosée. Assistance permanente. Le top dans ces conditions extrêmes.

Chemins ? Plusieurs passages en chemins et sentiers me rappellent l'ambiance TRAIL. A travers vignes ou bois je retrouve là toutes mes sensations. Dans le dernier sous-bois, je m'emballer, mais cool il reste encore 12 bornes dans la vallée surchauffée qui nous attend, armée de ses rayons ardents. Et puis ce n'est qu'un entraînement, une sortie longue...alors

A un moment, alors que notre suiveuse était encore à la traîne, occupée à ravitailler un coureur assoiffé ou empêtrée dans son vélo devenu inutile dans la raide sente forestière, je me suis retrouvé seul dans une longue ligne droite, sur un chemin brûlant, sans eau, desséché.

L'espace d'un moment, alors que je remontais un à un des concurrents épuisés, je me suis pris pour Mimoun, à Melbourne en 1956 ou par une chaleur similaire et sans eau, il avait sans doute réalisé l'exploit du siècle sur Marathon. Oui je sais, lui courait sans doute à 17Km/h et moi à 11. Mais bon ... à chacun ses délires.

Le déboulé dans la vallée du Lot, sera un peu moins drôle, avec ses longues lignes droites solitaires sur des routes surchauffées et plus importantes, avec des automobilistes pas vraiment au courant du pourquoi de ces fous courants déguisés.

L'arrivée à Prayssac, aux vibrations des tam-tams, rythmera nos dernières foulées légères et rapides.

Même pas dur ! Pas de bobos au final, pas de grande fatigue... de bonne augure pour Millau. Idem pour Carole et Yves qui a fini cool pour ne pas s'épuiser.

Le bocal de foie gras, la bouteille de Cahors et la magnifique médaille font oublier les nombreux loupés de logistique, qui font que Cahors n'est pas encore le Médoc.

Mais c'est sans doute là tout son charme ! Le Médoc lui, n'aura jamais l'intimité de ce cadre rupestre, ni de ces petites caves à visage humain. En résumé une bien bonne sortie longue, chaleureuse et joyeuse.

Cahors 2001 en chiffres :

- Meilleur temps : 3H25
- Temps total Coustalats : Laurent 4H55 ; Carole 5H05 ; Yves 5H15 ? (mais on s'en fout)
- Mon temps couru : 4H environ
- Allure moyenne sur plat : 10,5-11 km/h
- Total Côtes : 10 km environ
- Nombre de litres bus : 6 litres environ
- Nombre de vins dégustés : 10 sur la douzaine (Il y avait peu d'amateurs)
- Le scandale : la dégustation mousse d'escargots a été annulée pour cause de chaleur et que soit disant " certains coureurs ne supporteraient pas". GGGggggrrr, j'étais venu pour ça !
- Perte de poids : 2kg (malgré prise d'un repas le soir et maintes bières de récup !)

Laurent Vidalenc