

## **Bonjour Voici un résumé de la Diagonale des fous pour ceux qui veulent avoir un petit bout de cette aventure plus humaine que sportive (du 18 OCTOBRE 2019) .**

Pour les Réunionnais c'est leur tour de France pour nous c'est l'un des Graal de ultra trails

La préparation à été très légère côté du dénivelé après le 177 du Morbihan fin juin .

Quatre heures avant le départ à 22 h00 nous étions assis ou allongé dans le sas d'attente avec 2785 autres coureurs et à mes côtés Gilles Sillé un collègue de travail, dans le vent et la poussière la musique a fond à attendre la libération .

Le départ est donné et c'est parti pour 5 kilomètres magique de la foule partout , feux d'artifice, musique et mains qui se tendent pour toucher les coureurs.

Première nuit se passe tranquillement sur une allure modérée pour tenir la distance.

Premier col franchi 2000 mètres en 38 kilomètres température glaciale

La journée se passe avec toujours autant de difficulté montée, descente très technique et cassante pour arriver enfin à Cilaos pour une pause repas et un décrassage, je retrouve Delphine qui a choisi l'option Bus pour y monter et c'est aussi une sacrée aventure.

Deuxième nuit j'avance jusqu'à 3 h00 du matin ou je m'accorde ma première pose "sieste de 20 minutes" après 29h00 de course et les problèmes commencent coup de froid impossible de m'alimenter à partir de la mi-course j'avance péniblement mais les km défilent après 45 h00 de course mon corps à du mal à encaisser je titube, tremble, vomis le peu que j'avale. Le mental pousse le corps et c'est bon pour une 3ème nuit.

je retrouve Delphine à la Possession km 144 pour un ravitaillement et m'accorde 20 minutes de sommeil 3 suivrons dans les 20 derniers kilomètres.

Mon esprit divague je suis au ralenti hallucination bestiole, grillage et Jack Sparrow. j'en passe.. .

Une dernière pause sera nécessaire pour faire la descente du Colorado je ne pouvais pas descendre de nuit donc p'tit Dodo

Arrivée au Stade mythique de la Redoute c'est l'apothéose l'émotion est énorme du début à la fin les Réunionnais sont en liesse pour leur événement.

Le résultat reste anecdotique 58h22 pour les 170 km qui comprennent les 5 premiers de folie et le 500 derniers mètres de tellement chargé en émotions. Le reste ce n'est que de la souffrance.

A cela ne pas oublier les conjoints qui eux non plus ne dorment pas et stress pour que le défi du coureur se passe le mieux possible.

Merci pour tous vos messages cela motive et reconforte. Comme ils disent ici, ti pas ti pas.

**Avec du recul :**

**Pendant la course plus jamais aussi dure**

**Deux jours après, c'était bien quand même**

**Une semaine plus tard, pourquoi pas une nouvelle fois dans deux ans....**

**André COCAULT**