



## Les 100 km de MILLAU 2011

par Noëlle EXERTIER

Un week-end bien rempli et chargé d'émotions fortes !

Samedi dernier, c'était le 40ème anniversaire des 100 km de Millau. De ce fait, il y avait 2 fois plus de participants que les autres années. Entre les coureurs de 100 km, les marathoniens et les accompagnateurs vélo (Pour ceux qui ne connaissent pas: sur le 100 km, chaque coureur peut se faire suivre par un vélo), cela faisait beaucoup de monde sur les petites routes en bordure du Tarn, surtout sur le 1er semi. Mais cette organisation contribue à l'ambiance conviviale qu'il règne sur la course. On discute avec les uns et les autres, le maillot "Ancey-le-Vieux" suffit pour que les gens engagent la conversation (C'est ainsi que plusieurs personnes ayant participé à l'Ancilevienne il y a 15 jours m'ont dit qu'ils avaient trouvé le parcours superbe et la course très bien organisée.). Moi qui n'avais pas de suiveur, je ne me suis jamais sentie seule, même plus tard dans la nuit.

Quand on discute, on en oublierait presque qu'on court! Avec Claudette et Gégé, nous avons fait le 1er semi relativement plat en 2h12, sans nous en rendre compte. Des Villardines (habitantes des Villards sur Rhône) étaient là pour nous encourager. (Je les retrouverai d'ailleurs plus loin, au 40ème et au 65ème km). C'était vraiment super de se sentir soutenue!

Le 2ème semi étant plus vallonné, Claudette et Gégé et moi nous sommes séparés, chacun faisant sa course à son allure.

Je suis passée au marathon en 4h45, en espérant ne pas être partie trop vite car les réjouissances ne commencent qu'après le marathon. Terminé le plat ! Les 60 derniers kms ne sont en effet qu'une succession de côtes et de descentes de plusieurs kms chacune. Les descentes (dont une de 6 kms) sont d'ailleurs plus traumatisantes que les côtes.

Mon objectif était de faire mieux qu'il y a 2 ans (15h07). Quand j'ai vu au 72ème km que j'avais 1h15 d'avance sur 2009, ça m'a redonné un coup de fouet. J'ai alors oublié que j'avais mal aux jambes et je n'ai plus pensé qu'à conserver cette avance. Mais ce n'était pas gagné, il allait falloir "s'arracher".

Malgré 2 ampoules à un pied, je me suis vraiment booster sur les 20 derniers kms. Et c'est avec un bonheur indescriptible que j'ai franchi cette fameuse arche d'arrivée, dans un chrono inespéré pour moi, en 13h 13. Soit 2h de moins qu'en 2 009.

Millau, c'était MON objectif de l'année. Je suis super super contente.

Bravo à Claudette qui met 12h47.

Gégé, lui, mérite la palme du courage car il a terminé alors qu'il avait un problème de hanche dès le 25ème km.

Ana et Philippe, vous avez fait le bon choix en arrêtant au marathon. Vous ne devez rien regretter. Bravo pour votre marathon.

Noëlle