

Dasong 108

À peine rentré de la Réunion, un nouveau défi se présentait à moi, courir pour la première fois un ultra en Chine, la Dasong 108.

Située dans la province de Hangzhou, à 170 km de Shanghaï, cette épreuve de 108 km / 6 000m+ se déroule en petite montagne, avec un point culminant à 466m, des versants très escarpés, une humidité forte, un sol constamment dur, fait de 70% de marches cimentées, de sections sur route et de quelques sentiers de crête très techniques. L'environnement, des forêts autrement inaccessibles, un lac immense, de la solitude ou une foule compacte en ville.

En partenariat avec Raidlight, cette épreuve me tendait les bras, je n'ai donc pas résisté à l'appel lorsque la proposition m'a été faite d'y participer, même à seulement quatre semaines de la Diagonale des Fous, et je n'ai pas regretté, bien au contraire.

Se déplacer en Chine n'est pas le plus simple des voyages, la barrière de la langue et le peu de personnes parlant l'anglais ne facilitent pas la tâche, aussi, lorsque j'arrive à Hangzhou au terminus gare routière à la place de l'aéroport international comme indiqué sur ma carte de transport depuis Montpellier, ce n'est pas une mince affaire. L'équipe qui vient me chercher est déjà en route dans la mauvaise direction. Sans connexion, je retrouve quand même le contact de miss Feng parmi les mails consultés et fais directement appeler l'hôtesse d'accueil. Tout s'arrange, et je n'ai plus qu'à patienter.

Autour de moi, c'est une urbanisation moins impressionnante qu'à Hong Kong. Il y a davantage de verdure, moins de constructions verticales, plus de sobriété.

Miss Feng arrive, elle parle très bien le français après plusieurs années passées en France, ce qui sera super pour échanger avec les autres membres de l'équipe et pour obtenir plein d'explications sur la région. Une fois arrivé à l'hôtel, je peux poser mes affaires et me promener dans cette grande ville en direction du grand lac d'Ouest qui est une attraction touristique majeure du secteur. Ça fait du bien de se dégourdir les jambes après 24h de voyage porte à porte. La nuit est tombée à 17h15, vraiment tôt, j'aurais donc quelques heures de nuit pendant la course qui démarre à 08h.

Le lendemain, footing avec une équipe de coureurs vers le lac. Il bruine, la brume se pose au-dessus de l'étendue d'eau, je ne peux apercevoir l'extrémité du pont piétonnier qui l'enjambe sur 3 km. Nous courons sur les trottoirs bien encombrés, changeant parfois d'allée entre les rangées d'arbres, des platanes pour la plupart, et des massifs de fleurs et d'arbustes. Les berges sont soignées ; le tour mesure 22 km ! Nous quittons le lac pour grimper plusieurs niveaux d'escaliers qui nous mènent à une tour très ancienne, presque un millénaire, construite autour d'un axe métallique spiralé dont l'extrémité culmine avec élégance au-dessus de la masse de pierres. Nous redescendons par un autre chemin, ou plutôt d'autres escaliers. Le constat est clair, ça glisse énormément, la course en sera rendue très difficile. Rien n'accroche sur ce genre de savonnette. Je passe le reste de la soirée avec les responsables de la Dasong 108, nous dégustons des plats traditionnels, le dépaysement est fort, j'aime beaucoup.

Le départ est proche, me voici deux jours plus tard derrière sa ligne, à être pris en photo par plein de participants, c'est ainsi depuis la veille. Certains sont déguisés, d'autres maquillés de dessins, tous

affichent une bonne humeur qui donne à cette avant course une ambiance très détendue, vraiment agréable.

Point de décompte, ou alors je n'ai rien compris, ça part d'un coup sans prévenir. Très original, le départ consiste à courir 50m, choisir une porte d'entrée parmi trois autres d'un bâtiment, traverser le hall et ressortir par des portes automatiques (maintenues ouvertes pour la circonstance) avant de pouvoir nous lancer véritablement. Avec les coureurs du 50 km, nous sommes environ 250.

Le rythme est raisonnable, entre 14 et 15 km/h sur le plat, rien à voir avec le GRR et tant mieux. La plupart des participants sont des marathonien ou adeptes des courses pourvues de marches et de surfaces goudronnées.

Nous empruntons le premier escalier. Je ne cours pas, seulement les paliers ou les marches de faible hauteur. Les pulses grimpent rapidement à 90-92%, c'est un peu trop, j'espère que je rétablirai vite aux alentours de 86-88%. L'escalier, comme quasiment tous les autres, mesure environ 1,5m de large, avec deux bandes étroites de galets et le reste en ciment ou en dalles lisses. Recouvert d'une légère couche de débris végétaux ou de mousse -nous sommes presque toujours sous couvert végétal-, la pose de pied est très difficile à contrôler quand c'est humide. Je dérape plusieurs fois sur les premiers kilomètres, effectuant quelques acrobaties et des sorties de sentiers heureusement sans chute. Mais cela coûte en énergie, modifie la pose de pied et ralentit fortement l'allure.

Environ en 8^{ème} position, j'observe comment s'y prennent les autres pour descendre. Il n'y a visiblement pas de recette miracle, même s'il semble plus prudent de choisir les galets. De temps en temps je longe l'escalier dans le tapis de feuilles, maigre bande irrégulière, ce qui m'offre quelques secondes de répit. Rejoindre une route n'est finalement pas déplaisant ; le trail local est d'une autre conception, je vais m'adapter. Nous commettons j'imagine une petite erreur, toujours est-il qu'en suivant les autres, et pourtant il me semble aussi le balisage, nous loupons le CP1 du 11^è km. Je n'ai plus d'eau au 13^{ème}, j'ai compris qu'il me faudra attendre le point d'eau suivant, personne ne parle anglais et la langue chinoise est tellement différente de notre base latine qu'il n'y a rien à espérer traduire du charabia que j'entends. Même les signes ne semblent pas correspondre. Comme la patience est la base de l'ultra, je m'y emploie ! Chose amusante, sur chaque croisement de route où se trouve un bénévole, celui-ci nous prend en photo, mais oublie de nous indiquer le chemin à suivre. C'est seulement arrivés à sa hauteur et lorsque nous le lui demandons qu'il nous le montre. Les photos sont ici la priorité ! ☺

Au point d'eau enfin, 17^{ème} km, les bénévoles situés au carrefour peu avant nous indiquaient « this way, this way », dans la direction parfaitement opposée aux stands. Heureusement que j'avais tourné la tête, autrement je repartais pour 11 km et cette fois sans eau c'en était terminé ! Bon, je fais le plein, et je comprends que je devrai désormais être très attentif à tout.

Nous longeons une base militaire, la piste est une large bande de boue claire. Je cours à côté d'un Chinois depuis une heure, nous nous éclaboussons du mélange jaunâtre à chaque foulée, nous en rigolons. Impossible de savoir quelle place nous occupons. Je ne vois personne loin devant, juste un coureur à deux minutes derrière nous.

CP2, je récupère un sac avec ma poudre énergétique et de la patate douce. Grâce à miss Feng, j'ai pu laisser des vivres aux responsables des postes 2-4-6-8, une répartition parfaite pour ne pas trop porter de poids en course.

25^{ème} km, déjà 2 000m+, nous serions les premiers apparemment. Le rythme en montée est toujours un peu élevé, je peine à descendre sous les 90%, je compte sur les replats et les descentes pour casser cette inertie qui me fait consommer certainement trop de glycogène. La température d'environ 26° C, associée à une forte humidité n'est pas la plus propice à l'effort de longue durée. Je consomme plus d'eau que d'ordinaire et me retrouve encore à sec avant le CP suivant, tout comme mon collègue qui n'hésite pas à en demander aux marcheurs, ce que je finis par faire à mon tour.

Sections urbaines, sections forestières, l'alternance n'est pas si mal pour éviter la lassitude, mais courir constamment sur une surface dure commence à se ressentir. Nous avançons désormais sur le même principe ; en descente je passe souvent devant lui, j'amorce la montée suivante en marchant tandis qu'il me double en poursuivant encore de quelques mètres en courant, puis je recolle avec une marche un poil plus rapide.

Sortie de CP5, 56 km, 3 000m+, je traîne avec moi des appels de crampes assez répétitifs. En analyse immédiate, je pense que je manque de sel sur de telles conditions, erreur donc de ne pas en avoir sur moi, mes muscles sont trop sollicités par les ondes de choc, la pose de pied sur le talon en descente imprime une trop forte tension en profondeur, mais je n'ai pas d'autre choix car les marches sont très étroites, parfois souvent moins de 20cm. Bref, je pousse un cri de temps en temps quand un mollet se tend, à la surprise du Chinois qui semble inquiet.

Le chemin suivant, manque de chance dans ces circonstances, est le plus technique du parcours. Nous évoluons ensemble sur une magnifique crête, d'abord en escaliers, puis enfin sur un sentier rocheux où l'on s'accroche aux branches pour éviter les glissades. J'en aurais bien profité pour accélérer, j'aime tellement ce type de single, mais je suis rappelé aussitôt à l'ordre par des appels de crampes violents. Je dois me tenir aux arbres pour ne pas tomber, et m'appuyer sur la pointe du pied pour essayer de faire relâcher la crispation, c'est terriblement douloureux. Je fais signe au Chinois de continuer, je sens que c'est mal barré pour moi. Effectivement, un peu plus loin, je n'arrive simplement pas à franchir un enchaînement de rochers, je glisse, ce qui déclenche instantanément une double crampe. Je suis tétanisé sur place.

Je réussis à libérer les tensions, mais je n'ose plus bouger. Les muscles des cuisses s'agitent tout seuls, pourvu qu'ils ne s'y mettent pas non plus ceux-là ! J'essaie de nouveau de grimper le premier rocher, je le paye aussitôt par une vive douleur et cette fois je me retrouve par terre. Je me calle entre le rocher et un arbre pour appuyer au maximum sur la pointe du pied, quel merdier !

Le collègue a heureusement prévenu les deux bénévoles en poste au sommet. Ils me rejoignent et m'aident comme ils peuvent. Maintenant les crampes se succèdent quasiment à chaque fois qu'ils relâchent la pression sur les pieds, ils transpirent sous l'effort. Des coureurs arrivent à leur tour, du 50km surtout. J'ai maintenant 6 personnes avec moi mais je ne m'en sors pas. Miss Feng m'appelle, elle a été avertie de ma situation, ce qui lui explique pourquoi la position de ma balise était fixe depuis si longtemps. Elle me dit que je dois rejoindre le prochain CP du 50 km qui se trouve à 3 km puis que je serai ramené à l'arrivée en voiture. Je lui réponds que je verrais lorsque je pourrai bouger.

Après 45' dans ces conditions je me demande comment je vais m'en sortir. Je demande alors du sel, et miracle, deux personnes en ont. C'est toujours ça qui ira dans le bon sens. Je demande aussi de l'eau plate et en bois beaucoup. J'avais eu le bon sens de bien me charger en eau et en coca, bien que ce dernier soit dans un premier temps à éviter car le trop de sucre dans l'estomac conduit celui-ci à faire un appel d'eau de l'extérieur de la membrane pour équilibrer son taux avec lui, d'où une accélération de la déshydratation.

À force de massages, en me couvrant les jambes avec une veste chaude et en plaquant leurs mains sur mes mollets pour les réchauffer, il s'est peut-être passé cinq minutes sans crampe. De nouveau miss Feng m'appelle pour demander de mes nouvelles. Je veux simplement ne plus avoir mal et quitter cet endroit. Par automatisme de têtard, je lui dis que je n'abandonnerai pas. J'ai eu le temps d'y réfléchir, je n'ai jamais abandonné en dehors d'un mal des montagnes, et je n'ai pas fait ce déplacement avec un tel dévouement des personnes autour de moi pour plier bagages. Le tout est d'avancer ; par expérience, tout s'arrange à un moment, et ça fera une expérience de plus...

Une heure allongé, pas d'autre moyen que de partir de ce coin à pied, la nuit tombant dans trente minutes avec forcément une baisse de température, il est temps de tenter quelque chose.

Je demande à remettre mes chaussures et à me redresser, ça tient bon. Un coureur me prête ses bâtons, d'autres me soutiennent, j'arrive enfin à passer les dix mètres de rochers, vient ensuite le sommet puis un sol cimenté et quelques marches. Je trotte, ça va pas trop mal, du moins j'ai la certitude qu'un changement s'est produit, peut-être l'association de tous leurs soins, du sel et de l'eau. Je rends les bâtons, et c'est accompagné de tous mes sauveurs que je reprends plaisir à courir en douceur. J'arrive au croisement du 50 et 108 km, la décision est rapide, je continue. J'en informe miss Feng, je remercie chaleureusement toute l'équipe puis me retourne face à cette nouvelle inconnue, courir 48 km après un épisode crampesque de tous les diables !! Pourtant c'est une vraie onde de bonheur qui m'envahit à cet instant, mélange de plaisir de courir et de reprendre part à la compétition. J'ignore quelle position j'occupe, mais je m'en préoccupe très vite, comme quoi, je crois que j'aime vraiment le challenge. ☺

J'allume ma frontale, les marches incessantes ne titillent pas mes mollets, je suis attentif à la pose de pied, ça passe de mieux en mieux. J'aperçois un coureur devant moi, je garde mon allure éconocrampe jusqu'au sommet suivant et découvre qu'en descente je suis mieux qu'avant mon arrêt. Forcément, une heure de repos relatif est bénéfique. Je rattrape le gars puis nous arrivons sur une route où mon rythme est très correct. Un bénévole attendait mon arrivée, il court avec nous jusqu'au CP6 où il annonce avec entrain ma venue. L'accueil valait la peine de poursuivre l'aventure, c'est justement ces instants de partages qui comptent réellement. On se dépasse, on s'encourage, et chacun prend une petite part à l'action de l'autre, réussite dans l'effort ou accompagnement à le mener à terme.

Un entraîneur de running me fait un massage pendant que j'avale deux soupes aux algues. Je redemande du sel ; cette fois j'en emporte plusieurs pastilles que j'avalerais à raison d'une par heure après en prendre immédiatement deux. Je suis 5^{ème}, à 1h15 du premier, quasiment le temps passé par terre, et à 30' du 3^e. Je peux peut-être tenter un podium, il me reste 38 km.

La suite est d'abord une belle grimpe d'escalier, puis une toute aussi bonne descente avant de regagner la ville pour une portion importante de route. Le coureur reparti avant moi est juste à

100m. Je vois qu'il tourne sur sa droite dans une rue montante alors qu'il faut aller tout droit ; en ville ce n'est toujours évident. Je l'appelle, heureusement qu'il m'entend ! Il ne me rattrapera pas, je me sens à présent très bien. Finalement, plus que les marches, je pense que c'est le manque de sel et peut-être un poil de rythme trop rapide en début de parcours sur une surface inhabituellement dure qui m'auront porté préjudice.

On ne me croira peut-être pas, tout trailer que je suis, j'ai bien aimé cette longue partie en bord de route, bordée malgré tout d'une haie végétale dense, avec quelques joggeurs et joggeuses du soir, à croiser des vélos et des charrettes électriques surchargées de marchandises.

Sortie de CP7, je suis la route un court instant puis je grimpe vers une sorte de parc aménagé qui surplombe la cité. Un concert est donné en contrebas, ce qui explique pourquoi il y a tant de monde à ma hauteur pour profiter du spectacle gratuitement. Pas besoin de frontale ici, les éclairages sont puissants. Des petits parcs clos de grilles, des allées pavées, des points de vue sécurisés au dessus du vide, et partout des lampadaires. Je reste très concentré sur l'itinéraire. Une rubalise par-ci, une lampe clignotante par-là, une erreur est vite arrivée.

Une fois en bas, de nouveau sur un grand boulevard, je reconnais le lac d'Ouest grâce au pont éclairé au loin et aux tapis de lotus qui flottent, éclairés par de puissants projecteurs. Les trottoirs sont noirs de monde. Je suis heureusement accueilli par un bénévole en vélo qui m'ouvre un passage à force coups de sonnette. Nous continuons ainsi jusqu'au pont. Il descend alors de son vélo et poursuit en courant à côté ! Mince, il n'a pas le droit de pédaler le pauvre ! Ça ne l'empêche pas de filer devant, nous sommes à 12 km/h, et de donner de la sonnette avec enthousiasme. J'entends de temps en temps des « Djaô », *courage*, ou littéralement « mets de l'huile ».

CP8, mes patates douces ne sont plus comestibles, elles sentent mauvais. Tant pis, va pour de la banane et un pain blanc. L'association sucre rapide et lent fera l'affaire. J'ignore si je me rapproche ou non des coureurs, toujours 5è.

Le parcours se déroule maintenant dans les cultures de thé vert. D'abord par une petite incursion à flanc de colline sur des sentiers de terre, puis après le CP9 vraiment au cœur des cultures. À ce stade, j'apprends que je suis à 10' de deux coureurs assez proche entre eux. Ayant reconnu la montagne suivante, je décide de tenter une bonne accélération, les mollets me paraissent ok. Je suis dans un parc réputé, celui où en reco je voyais des couples prendre leurs photos de mariés, au bord de l'eau, devant des paysages automnaux, des sources et des cultures soignées. De nuit, j'en profite aussi, c'est la première fois que je vois du thé en grande quantité, des pans entiers de colline. Les cultures sont en étage, chaque raie est plantée sur une bande de terre étroite maintenue au-dessus de la précédente par un muret de pierre, travail colossal. Les arbustes, maintenus à moins de un mètre de hauteur en forme de boule sont en fleurs de couleur jaune. Souvent, il y a sur le bord des raies des tôles reliées à un grand bidon pour récupérer les eaux de pluie.

J'ai terminé mon ascension sur sentier, un réel bonheur de fouler la terre ! Reprise des marches où je double enfin un trailer. J'amorce la descente, en terre également, quelle aubaine ! Je file, les jambes ne rechignent pas, et je ne tarde pas à doubler le troisième, il était temps !

Je rejoins alors la route du final, plus que deux km de plat, encore accompagné d'un bénévole qui crains que je ne me perde, mais en fait c'est tout de même assez bien indiqué en ville.

Me voici sur la place d'arrivée, un grand soulagement et une satisfaction que je lis aussi sur les visages de mes amis. 16h tout juste, un trail compliqué pour nous, Européens, ça vaut le coup de s'y frotter, avec des contrastes étonnants, une organisation bien menée.

Merci à toute l'équipe organisatrice pour le bel accueil qui m'a été réservé, merci à tous ceux qui se sont démenés pour me soigner. Je suis reparti grâce à vous, et je regagne la France avec de très belles images et des amis en plus.

À une prochaine fois !