

1080 km à travers l'Espagne - Une course très bien organisée - Participer absolument

Traduit de l'allemand avec [DeepL](#) (version gratuite)

Ces dernières années, j'ai participé à un total de six (y compris la Transespana) courses de 1000 km + avec six organisateurs différents.

La course Transespana, organisée par Gilles Alberty, était de loin la course la mieux organisée. Je peux donc la recommander sans réserve. En 2023, elle aura lieu du 23.04.2023 au 10.05.2023.

Après l'annulation de la course européenne d'Oliver Witzke, Gilles Alberty m'a contacté pour me dire qu'il y avait encore des places disponibles. Je m'étais déjà inscrit il y a deux ans, mais la course n'avait pas eu lieu à cause de Corona.

Sans hésiter, je me suis inscrit et j'ai reçu immédiatement une réponse positive.

La Transespana est une course de 18 jours qui commence juste avant la frontière espagnole, à 15 kilomètres en France. En 2022, elle a eu lieu à partir du 24 avril avec 1080 km et 13 600 mètres de dénivelé. En moyenne, 60 km ont été parcourus chaque jour.

Elle commence à 64490 Urdos (attention au code postal, il y a 2 Urdos) et passe en dessous de Madrid pour rejoindre la côte méditerranéenne à Malaga.

Gilles a établi une liste précise des étapes journalières avec les km et les dénivelés, l'endroit où l'on prend le petit-déjeuner, l'endroit exact où l'on arrive à l'arrivée, l'endroit où l'on passe la nuit et l'endroit et l'heure où l'on prend le dîner. Tout simplement parfait.

J'ai rencontré Gilles comme quelqu'un de très gentil, ouvert et organisé, qui était présent au départ et à l'arrivée.

Gilles parle anglais, espagnol et français. Il est disponible pour aider à l'arrivée et au retour à Urdos. A ce sujet, veuillez consulter le site internet.

La veille du départ, nous nous sommes tous retrouvés l'après-midi à Urdos. Gilles a expliqué le déroulement des 18 prochains jours et a présenté les bénévoles et les coureurs.

Dès le deuxième jour, les coureurs ont été répartis en deux groupes de départ. Les plus rapides partaient une heure plus tard.

Nous avons dormi quatre nuits dans des hôtels, trois nuits dans des auberges de jeunesse et onze nuits dans des salles de sport, qui sont toutefois très froides la nuit. Il faut donc absolument emporter un sac de couchage chaud.

Le petit-déjeuner était pris soit dans les gymnases, soit nous allions dans des bars.

Pour le dîner, les végétariens ont également été pris en compte.

Le ravitaillement pendant la course était parfait. Les deux premiers points de ravitaillement ont été installés après 15 km chacun. Ensuite, il y avait d'autres points de ravitaillement tous les 10 km. Le ravitaillement était exceptionnellement bon. Entre autres, des pains avec du fromage, de la saucisse, du poisson, des oranges, des kiwis, des bananes, de la pastèque, des œufs, du coca, de l'eau, etc.

Un grand bravo aux bénévoles. J'ai toujours été accueillie avec beaucoup de gentillesse. Au bout de quelques jours, les bons esprits savaient déjà que j'adorais les sandwiches au fromage.

Le ravitaillement après l'arrivée est particulièrement remarquable. Tout d'abord, il y avait de la bière fraîche (même sans alcool) et toujours un super repas !!!. Tout simplement parfait.

Le parcours a également été parfaitement balisé par des flèches. Aux endroits un peu délicats, des flèches ont encore été vaporisées sur le sol. En outre, les fichiers Gpx sont fournis au préalable. Le parcours empruntait en grande partie de toutes petites routes de campagne. Avant, je ne pensais pas que le parcours était aussi vallonné. Mais cela a l'avantage de rendre le parcours très intéressant.

Gilles a choisi un parcours magnifique. On en trouve un aperçu ci-dessous dans les étapes journalières.

Si l'on a encore un jour de libre après l'arrivée à Malaga, on peut se rendre en ville en taxi pour environ 7 euros. Malaga est une ville très agréable qui mérite d'être visitée.

Si mon récit a éveillé l'intérêt, voici quelques conseils pour y participer :

Il est indispensable d'emporter un bon sac de couchage. Les nuits dans les gymnases sont très froides. Sur les 35 participants au départ, 24 ont franchi la ligne d'arrivée. Pour ces longues courses, le taux d'abandon est souvent de 50 %. Malheureusement, de nombreux coureurs font l'erreur de courir trop vite les premiers jours. Il faut savoir qu'avec une semaine d'entraînement moyenne de 100 km, l'effort réel pendant la course est de 400 km par semaine.

Il faut donc absolument courir plus lentement les 5 premiers jours et ne pas se laisser influencer par les autres coureurs plus rapides.

Les blessures habituelles sont les ampoules et le shin splint (syndrome de la crête tibiale).

Contre les ampoules, les chaussettes d'orteils, qui protègent les orteils un par un, sont efficaces. Mais ne les utilisez pas en coton, mais en fibres synthétiques. Elles résistent à une course de 1000 km. On les trouve chez Decathlon. En outre, des chaussures plus larges au niveau des orteils. Par exemple les chaussures Merrell ou Joe Nimble. En outre, les chaussures devraient être 1 à 1,5 point de plus que d'habitude. Cela permet d'éviter les points de pression, car les pieds gonflent un peu avec le temps.

Pendant la course, lacez les lacets sans trop serrer. Cela permet de réduire la pression sur les pieds.

Pour lutter contre le shin splint, il faut avant tout s'entraîner correctement. Le trail renforce la musculature du pied et est idéal pour se préparer. La gymnastique et les exercices d'étirement sont également très utiles. On trouve de très bonnes instructions sur le site Runner's World. Le podcast/la newsletter sont également très recommandés.

Ci-dessous, mes notes pour la journée :

Jour 1 : 45 km 959 m de dénivelé d'Urdos à Jaca.

Départ d'Urdos par un temps froid et pluvieux. Nous avons commencé par monter sur 15 km jusqu'à la frontière France/Espagne à environ 1000 mètres. Il y avait encore de la neige. Ensuite, nous avons redescendu et il faisait bon. Nous sommes passés devant la gare de Canfranc. Cette magnifique gare a été inaugurée en 1928. À l'époque, c'était la deuxième plus grande gare d'Europe !

Jour 2 : 60 km 513 m de dénivelé de Jaca à Ayerbe.

Départ à 7 heures. 3 degrés. Les premiers 6 km en montée jusqu'à 1080 mètres d'altitude. Une magnifique petite route de col. Le long de la rivière. Très sinueuse. Après 40 km, nous avons pris une route un peu plus grande.

Jour 3 : 54 km 250 m de dénivelé d'Ayerbe à Ejea de los Caballeros.

Ce matin aussi, il faisait très froid. Nous avons emprunté une petite route. Riche en virages et vallonnée. Puis bifurcation sur une route de terre qui n'est utilisée que pour l'agriculture.

Pas de circulation, mais un peu ennuyeux le long des abricotiers. À partir de midi, il fait très chaud.

Douches dans le gymnase, nuit à l'hôtel, car l'auberge de jeunesse a été utilisée pour les réfugiés ukrainiens. Transport du gymnase à l'hôtel.

Jour 4 : 60 km 300 m de dénivelé de Ejea de los Caballeros à Fuendejalón.

Le départ a été donné à 6h30. Très frais et pluvieux. D'abord sur des petites routes. Puis sur des chemins de terre. De nombreuses cigognes nichent sur les pylônes électriques. Le parcours était très bien, toujours à l'écart des routes principales. L'après-midi, la pluie a cessé.

Le soir, nous avons mangé dans le gymnase. Après le repas, notre vaisselle (que nous avons apportée nous-mêmes) a été lavée. Quel service formidable !

Jour 5 : 76 km 980 m de dénivelé de Fuendejalón à Calatayud.

Départ à 6h30. 8 degrés, pluie et vent. Vraiment inconfortable. On montait les montagnes en virages. Pratiquement pas de circulation. Les 20 derniers km se faisaient sur une magnifique route en lacets à travers un ravin.

Jour 6 : 77 km, 1100 m de dénivelé de Calatayud à Molina de Aragon.

Levé à 4h15, départ à 6h30. Ce matin, il fait agréablement frais. De belles routes de montagne avec des lacets qui montent et qui descendent. Puis, à partir de midi, il a fait chaud et une longue route de campagne vallonnée s'est étirée à l'infini. Une étape difficile pour moi.

Jour 7 : 57 km 990 m de dénivelé de Molina de Aragon à Puente de Vadillos.

Tôt, il faisait agréablement frais, toujours à travers les montagnes sur une petite route de campagne en lacets. Le long de rivières. 13% de montée et de descente. Un paysage magnifique. Vers la fin, un grand canyon au-dessus duquel des aigles (ou des vautours ?) tournaient en attendant les coureurs. Je ne pouvais pas m'en lasser.

Jour 8 : 67 km 580 m de dénivelé de Puente de Vadillos à Villanueva de Guadamejud.

Ce n'était pas mon jour. La première partie était très montagneuse avec une belle vue. Ensuite, un parcours un peu monotone le long. Environ 15 km sur un chemin de terre. J'ai beaucoup lutté dans la dernière partie du parcours.

Jour 9 : 59 km 850 m de dénivelé de Villanueva de Guadamejud à Montalbo.

Lever à 4h30, petit déjeuner à 5h15. Ce matin, il faisait froid, j'ai donc mis ma veste. Des montées et des descentes raides. De belles petites routes. Pour finir, à nouveau un long tronçon sur une large route. En fait, il faisait chaud, mais le vent était très froid. Des semelles se détachent d'une paire de chaussures de course.

Jour 10 : 70 km 300 m de dénivelé de Montalbo à Pedro Munoz.

Nous sommes partis à 6h30 sur des petites routes, très vallonnées, à travers une forêt sur une route forestière. Le temps était très frais. Pour finir, nous avons marché sur une plus grande route pour passer la nuit dans un gymnase.

Jour 11 : 64 km 130 m de dénivelé de Pedro Munoz à La Solana.

Tôt le matin, il faisait très froid avec une légère pluie, ce qui était très agréable pour moi. Aujourd'hui, le parcours était presque tout droit entre les vignes et les oliviers. Vers la fin, c'était très vallonné. Nuit dans un ancien gymnase, les douches étaient à 200 mètres, vraiment bien au chaud après les douches froides d'hier. Quelques coureurs rapides ont eu de vrais problèmes aujourd'hui. Superbe ravitaillement en cours de route.

Jour 12 : 59 km, 330 m de dénivelé, de La Solana à Castellar de Santiago.

Les coureurs ont tous l'air très fatigués. La nuit dans le gymnase a été terrible. Il faisait un froid mordant. J'ai mis tout ce que j'avais. J'ai quand même eu froid. C'est bête quand le sac de couchage est trop fin. Départ à 6h30. Le parcours était assez beau. Toujours à travers les champs d'oliviers et les vignobles. Le matin, il faisait assez frais. À midi, il a fait très chaud, ce qui m'a donné du fil à retordre. Aujourd'hui, la police nous a arrêtés. J'ai couru devant. Cornelia derrière moi, puis Thomas. La police m'a demandé en espagnol ce que nous faisons ici. J'ai répondu "no espanol" et j'ai continué à courir. Il a essayé d'arrêter Thomas et lui a fait signe depuis la voiture en marche. Thomas a répondu par un signe de la main et a continué à courir. Le policier a eu l'air interloqué. A la station de soins suivante, la police est revenue et une coureuse espagnole a alors expliqué à la police ce que nous faisons ici. A nouveau, nous avons passé la nuit dans un gymnase.

Jour 13 : 49 km 700 m de dénivelé de Castellar de Santiago à Santa Elena.

Encore une belle journée fatigante. Nous ne sommes partis qu'à 8 heures aujourd'hui, car le trajet était très court. Nous avons marché à travers un parc national, toujours le long de routes sinueuses avec des montées et des descentes abruptes. Partout, beaucoup de fleurs. A midi, il faisait vraiment chaud avec 31 degrés.

Jour 14 : 64 km 480 m de dénivelé de Santa Elena à Torrequebra-Dilla.

Ce matin, nous avons pris le petit-déjeuner dans un bar, mais seulement des gâteaux et des biscuits. Ce n'est pas mon truc. La première partie du parcours se faisait sur une petite route sinueuse. Très montagneuse. Puis le long d'une route de campagne normale. Température de 38 degrés.

Un chauffeur de bus dans un bus de ligne s'est arrêté à côté de moi et m'a demandé s'il devait m'emmener. Il m'a dit qu'il faisait très chaud... Il a dû avoir pitié de moi. Les deux derniers kilomètres étaient très raides. Je me suis arrêté trois fois. Après avoir franchi la ligne d'arrivée, j'ai pu déguster une soupe froide à la tomate. Tout simplement délicieux. Puis j'ai eu un malaise, j'ai juste eu le temps de prévenir mon voisin de siège et je me suis évanoui. Des bénévoles sont immédiatement arrivés, m'ont allongé et m'ont appliqué un linge froid sur le front. Quelques minutes plus tard, j'étais de nouveau en forme.

Le soir, nos bénévoles nous ont préparé de délicieux spaghettis sur la place du marché.

Jour 15 : 59 km, 1400 m de dénivelé, de Torrequebra-Dilla à Valdepenas de Jaen.

Youpi, plus que 3 jours. Le parcours d'aujourd'hui était celui avec le plus de dénivelé. Un paysage magnifique avec des routes de montagne. Et de hautes montagnes. Avec une montée vraiment raide à la fin. Au total, 10 coureurs sur 35 ont été éliminés jusqu'à présent. Le dîner était à nouveau très bon aujourd'hui.

Jour 16 : 53 km 1020 m de dénivelé de Valdepenas de Jaen à Montefrio.

Toute la journée, nous avons à nouveau traversé des oliveraies. Des petites routes sinueuses avec des montées et des descentes pas trop raides. Au milieu du parcours, nous avons traversé un village avec un grand château. Des ouvriers africains y cueillaient des asperges.

Le soir, nous sommes allés dans un restaurant dont le personnel était complètement débordé.

Jour 17 : 60 km 850 m de dénivelé de Montefrio à Alfarnate.

Ce matin, le temps était bon mais froid. D'abord des routes normales à travers des oliveraies. Pour finir, nous sommes montés à 1030 mètres, avec un fort vent, puis nous sommes descendus en pente raide. Dîner juste à côté du gymnase dans un local avec un service totalement agréable. Il y avait une soupe au fromage et aux pommes et des raviolis. De grandes portions.

Nuit dans un gymnase, les toilettes étaient à l'extérieur du gymnase.

Aujourd'hui, nous avons atteint la limite des 1000 km.

Jour 18 : 52 km 670 m de dénivelé d'Alfarnate à Malaga.

Départ aujourd'hui à 8 heures. Petit déjeuner à nouveau au restaurant juste à côté du gymnase. Le parcours était magnifique. Beaucoup de cyclistes. Petites routes sinueuses. Très montagneux. Puis arrivée à environ 5 km à l'est de Malaga, directement sur la plage.

Réussi !! 1080 km parcourus sans blessure.

L'après-midi, nous avons fêté notre victoire dans un bar de la plage avec un apéritif et des chips. Ensuite, juste au coin de la plage, nous avons pris notre repas d'adieu dans un restaurant.

Conclusion : une course parfaitement organisée. Je ne peux que recommander vivement d'y participer.