



Les inspirations de

# Charles C.C.

5 novembre 2019

**CHARLES CASTONGUAY**

**Ne jamais cesser d'explorer**

## **LA COURSE D'ENDURANCE PINHOTI 100 EN ALABAMA** **L'INACCESSIBLE EXPLOIT RENDU POSSIBLE!**

Notre chroniqueur en préparation physique Charles Castonguay a relevé tout un défi en prenant part à la 12<sup>e</sup> édition annuelle de Pinhoti 100 en Alabama. Cette épreuve fantasmagorique consiste à courir un parcours point par point de 160 km (100 miles), qui commence à Heflin, sur le sentier à voie unique Pinhoti. Les coureurs traversent le point culminant de l'Alabama en parcourant sur les rochers, les criques et les magnifiques lignes de crête de la Forêt nationale de Talladega. Le parcours consistera en 81 miles de piste simple, 17 miles de route de Jeep et 4 miles de trottoir, se terminant sur la piste caoutchoutée du stade de football de la Sylacauga High School.

Pour cet exploit hors du commun, Ski de fond Québec relaie le récit de Charles, livré à chaud, pour témoigner de son état d'esprit après avoir complété le parcours.

Toute une expérience! Un tracé magnifique et « roulant », un niveau technique bas, 5000m de dénivelé +, une organisation hors pair... bref, parfait pour un 1er 160k.

Un 1<sup>er</sup> 100 miles, ça a une grande valeur pour un coureur de ultra! Ma course a été incroyable, de bonnes sensations durant toute celle-ci. Les jambes, mais surtout la tête, était au rendez-vous! Un petit «down»/mur à 120k, où mon corps semblait vouloir aller faire dodo 😴😁.

Normal après 17h de course! Heureusement, à la tombée de la nuit, mon frère Normand Jr. Castonguay a fait une section de 10k avec moi pour m'encourager et me réveiller, et ça m'a fait beaucoup de bien au corps et au moral! 12h de course en pleine nuit, ça peut être long longtemps 😁. Mes parents étaient aussi présents, pour du support moral aux ravitos... vous n'avez pas idée à quel point ça fait la différence.



**Vivre à fond** L'art de vivre est un subtil équilibre entre lâcher prise et tenir bon  
**Ski de fond Québec** ... pour tous les fondeurs, du récréatif au compétitif, de l'initiation à la haute performance



J'en suis vraiment reconnaissant. J'ai eu également la chance de rencontrer des coureurs exceptionnels, des bénévoles locaux vraiment dévoués et sympathiques. 😊🙌

À environ 145k, en pleine nuit, petite bévue de ma part, je manque un virage. Trop focussé sur mettre un pied devant l'autre, dans une section en ligne droite plutôt roulante et facile... facile= moins alerte/focus au parcours, j'imagine. Égaré dans le bois, mon erreur me coûte un détour de 15k. Vraiment découragé et fâché contre moi-même, j'ai dû « me parler » pour revenir en arrière. « T'as pas couru 21h de temps jusqu'ici pour abandonner maudit cave » 😞. Étonnement, je retrouve beaucoup d'énergie à ce moment et me lance sur un « sprint » pour rattraper mon retard. La force de l'esprit est impressionnante, même après 23h de course! Sourire, c'est la clé (même seul, perdu dans le bois et en pleine nuit 😊). Je retrouve finalement mon chemin et me rend au dernier ravito avec un extra 15k dans les jambes. Je passe de la 14<sup>e</sup> à la 23<sup>e</sup> position, et 1h45 de retard sur mon objectif de 23h. Comme il y avait des travaux sur le parcours, nous devons déjà faire un « vrai » détour de 5k, donc 165k total. Pour un grand total de 180k 😊.

Je termine en 24h45, 21<sup>e</sup>, extrêmement heureux du dénouement et encore en bonne forme! 🙌 Une saison de course qui se termine bien. J'attends la suivante avec impatience 😊.

Merci à ma famille et ma copine Catherine Lemire (par 📞) pour le support et l'amour durant toute la course ❤️ ils ont également eu une longue journée chargée d'émotions!

*Bravo Charles!*

De la part de toute l'Équipe de Ski de fond Québec