

Mon ascension du Kilimandjaro ou « en route vers l'Himalaya ... »

C'est dans le cadre de ma préparation à l'Everest Sky Race de 2009 et surtout à l'Himal Race 2010 qui se dérouleront dans l'Himalaya à plus de 6000m d'altitude que j'ai décidé de valider ma capacité à courir en très haute altitude en allant faire l'ascension du Kilimandjaro dont le sommet, qui culmine à 5895m, est le plus haut d'Afrique.

18 avril 2009 :

Le voyage est plutôt long pour un voyage en Afrique car nous faisons un transfert à Adis Abeba en Ethiopie puis une escale à Nairobi au Kenya avant d'arriver enfin à Kilimandjaro Airport (en Tanzanie) quelques 14h plus tard. Moi qui ne dors habituellement que très peu, je ne cesse de dormir. Peut-être est-ce la lassitude d'un voyage seul ou plus simplement la récupération d'une fatigue générale ??

19 avril 2009 :

Il fait 31° à mon arrivée, et je suis bien content d'avoir ma veste Soft Shell et mon gros blouson d'altitude ... à la main. En tout cas je suis ravi de retrouver ce continent que j'adore. Malgré la difficulté de la vie, les gens sont tous souriants et décontractés, là c'est sûr je suis bien arrivé ! Je trouve même le moyen de déconner avec un policier puis un douanier. Il me faut près de 45mn pour me rendre à mon hôtel situé à Arusha, la plus grande ville avoisinante. Je ne suis pas passionné de jeux électroniques, mais là j'ai vraiment l'impression d'être l'un des personnages de l'un d'entre eux, dont le but est de rester en vie le plus longtemps possible à l'intérieur d'une voiture qui double dans les virages, passe autant de temps à droite qu'à gauche (la conduite est à gauche, ex-colonie Anglaise oblige ...) malgré les longues lignes blanches continues, frôle des chèvres, ânes et vaches semble t-il prioritaires et qui font fi de la circulation pour déambuler selon leurs souhaits à la recherche d'un hypothétique brin d'herbe qui pourrait leur boucher un trou entre les côtes, klaxonne enfants, vélos et femmes portant de lourdes charges sur leur tête pour les avertir qu'il va leur falloir soit bien se ranger, soit sauter dans le fossé car le véhicule ne ralentira pas, et slalome entre des minibus transportant une vingtaine de personnes pour une dizaine de places possibles et dont l'objectif est de déposer et faire monter les passagers en une fraction de seconde avec arrêt et redémarrage en trombe et sans clignotant. Je réussis à oublier le danger en me disant que de toute manière maintenant je suis dedans et que je n'ai plus le choix, pour prendre le temps

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

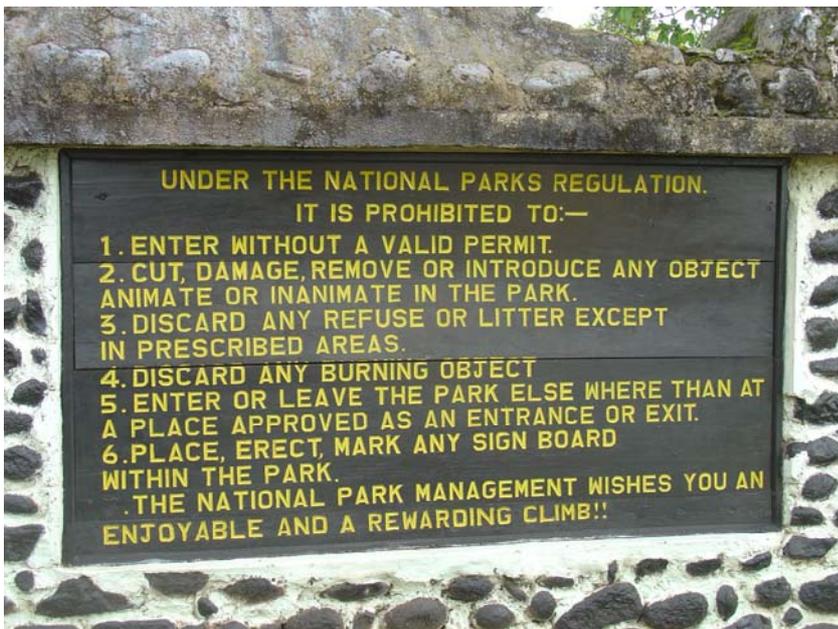
d'admirer les immenses plaines que nous traversons tout en me réhabituant à la misère de cette partie de l'Afrique où de jeunes femmes attendent pour vendre leurs services, d'autres 2 tomates ou 3 bananes dont elles se priveront et où d'autres encore sont prêts à des travaux titanesques sans aucun matériel dans l'espoir de quelques billets.

Je finis par arriver à Arusha (en vie vous l'aurez compris), où après une douche bien méritée j'enfile mes baskets pour aller m'imprégner de la ville. Evidemment un blanc, en tenue de coureur, ça ne passe pas inaperçu et je manque pas de me faire de nombreux « amis » prêts à tout pour m'offrir un quelconque service qui pourrait leur rapporter ne serait-ce qu'un dollar ou quelques Shillings Tanzaniens.

20 avril 2009 :

Comme à mon habitude, malgré mon réveil, j'ai oublié de me réveiller éteignant la sonnerie de ma montre à peine fut-elle en marche puis me rendormant dans la seconde qui suit. Malheureusement ma petite femme n'est pas là pour me secouer en me disant que je vais être en retard ... Lorsque je me lève enfin après avoir pris conscience de la situation, il me reste 40mn pour me laver, m'habiller, faire mon sac et prendre mon petit déjeuner. Je respire calmement et me dis que la première chose à faire est de ne pas paniquer, de réfléchir et de prioriser mes tâches. Finalement en beaucoup plus speed que prévu me voici près pour le départ à 8h15 tapantes.

Je fais connaissance de John mon guide ainsi que du chauffeur et des 2 porteurs qui vont nous accompagner. Il nous faut 2 heures de route en 4x4, toujours aussi pittoresque et dangereuse, pour atteindre Marangu Gate (la porte Marangu), l'une des 6 voies existantes pour atteindre le sommet et surnommée Coca-Cola Way (la voie Coca-Cola) par les locaux parce que la plus empruntée par les prétendants au bonheur du sommet mais aussi la plus facile au sens technique du terme. En juillet-



août il y a soit disant un monde fou, moi ayant choisi la saison des pluies, je me retrouve dans la période la plus creuse. J'ai fait ce choix pour 2 raisons : moins il y a de monde et mieux je me porte en général, je préfère me sentir au contact de la nature qu'au contact des touristes, et surtout vu qu'il s'agit de la saison des pluies, cela me permet de tester mon équipement dans les pires conditions et ainsi être sûr qu'il est bien adapté.

Arrivé (en vie) à Marangu Gate, je fais connaissance du cuisinier de mon équipe qui est un autochtone et nous accompagnera lui

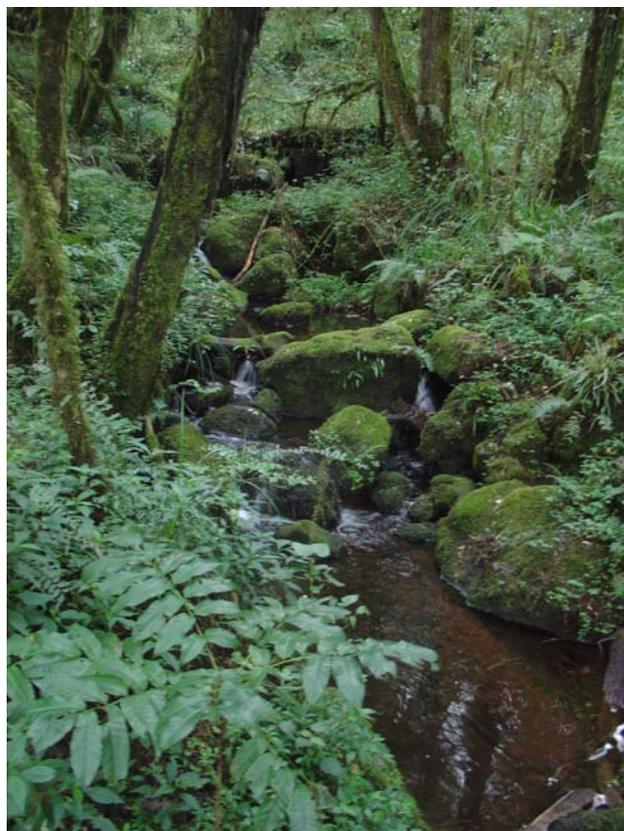
L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

aussi. J'hallucine un peu devant la quantité de victuailles fraîches que je vois dans les paniers en osier, qu'il s'agisse de fruits, légumes ou viandes.



Il faut un peu plus de 30mn pour remplir toutes les formalités administratives (et payer ...) avant de démarrer, mais j'avoue que cela semble rassurant avec une multitudes de panneaux d'informations sur la sécurité, avec un contrôle précis de ce qu'à prévu le guide (avec un diplôme valide et à jour) et même un contrôle du poids des affaires emportées par les porteurs afin qu'ils ne soient pas surchargés (il le sont malgré tout déjà pas mal).

Enfin toutes les formalités sont remplies et nous partons enfin, John et moi, à l'aventure. Les porteurs n'empruntent pas le même chemin que nous en ce premier jour car il leur a été fait une voie « facile » pour accéder au premier campement. John



L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

et moi partons par la forêt vierge avec assez souvent des paysages qui ressemblent au terrain que j'adore à la Réunion. Il y a beaucoup d'oiseaux mais surtout des singes avec une longue queue noire qui égayent notre ascension à les voir jouer autour de nous. Moi qui ne suis pas du genre bavard (euh ...), je n'arrête pas de discuter avec mon guide et lui pose plein de questions, jusqu'au moment où il me répond qu'il s'excuse et qu'il préfère ne plus trop parler car il a besoin de se reprendre un peu. Il est en gouttes, il faut dire que j'avance comme en course, non pas par besoin mais par réflexe. Du coup c'est particulièrement amusant car c'est moi qui prend de ses nouvelles et lui propose des pauses quand je vois qu'il est vraiment fatigué. Malgré tout, pauses et arrêt déjeuner compris nous mettons 2h10 pour arriver à Mandara Hut (2700m) alors qu'il était prévu d'en mettre 3.



Le temps de faire connaissance avec les gardes du camp et surtout avec les immenses corbeaux et les singes noirs et blancs et je passe à autre chose. Il était prévu que si nous arrivions tôt nous allions voir le cratère Maundi, l'un des nombreux cratères de la montagne. J'explique à John que la marche c'était gentil mais que moi je suis là pour m'entraîner à

toutes les altitudes et valider ainsi mon potentiel à courir sur l'Himalaya. Alors lui forçant un peu la main, il m'autorise à courir sur les sentiers. Le temps qu'il arrive au cratère j'ai déjà fait le tour dans un sens, puis dans l'autre de ce cratère aujourd'hui rempli de verdure. Lorsqu'il arrive enfin je l'entends parler tout seul : « Il est fou, il est fou ! ». John me montre les limites naturelles que sont la montagne et les grands lacs qui forment la frontière naturelle avec le Kenya, puis me demande si je veux faire le tour du cratère. Je lui explique que j'en ai déjà fait 2 fois le tour. Il me demande alors en rigolant si je ne veux pas non plus le traverser en courant. C'est vrai je peux ? Alors on y va ! Je le



regarde à peine avec ses yeux grands écarquillés et me lance à toute vitesse dans le cratère pour le remonter de l'autre côté en courant. J'ai vraiment une patate du tonnerre. Je lui montre mon cardio et lui explique comment cela fonctionne. Il semble médusé que je puisse suivre les battements de mon cœur sur ma montre, qui plus est sans fil entre ma ceinture pectorale et ma montre. Il me pose du coup plein de questions sur le cœur en général. Voyant que j'adore courir, il me dit « tu peux aller courir par là si tu veux, mais

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

pas longtemps et fais attention car c'est moi qui suis responsable de toi si tu te casses une jambe, ou quoi qu'il t'arrive ». Intérieurement je me dis « oui maman, t'inquiètes pas », mais bon je me mets à sa place et le comprends, d'autant plus qu'il ne me connaît pas encore. Je pars donc courir sur le chemin que nous emprunterons demain tout en prenant soin, les yeux grands ouverts, d'observer la faune et la flore avec un certain émerveillement. Je suis tellement bien que je plane sans prendre garde au temps qui passe. Coup d'œil sur l'altimètre, je suis à 3100m d'altitude et cela fait déjà 40mn que je batifole et prends des photos. Allez retour en arrière et là je descends à fond me jouant des pierres avec une aisance qui me fait penser à mes meilleurs moments lors de la Diagonale des Fous. 55mn que je cours, me voici à quelques dizaines de mètres du campement, quand j'aperçois John et un porteur qui marchent dans ma direction, le visage s'illuminant subitement d'un sourire en disant long de leur soulagement de me revoir entier. Ils m'applaudissent comme si j'étais une star, il n'y a pourtant pas de quoi s'extasier, mais je pense qu'ils étaient vraiment inquiets. John voyant que j'adore la nature et que je ne suis pas trop du genre à rester assis ou allonger à attendre que le temps passe, m'emmène voir de plus près ce gros singes noirs et blancs qui jouent tout autour de nous. Quel merveilleux moment que de les observer chez eux plutôt qu'aseptisés derrière une cage. La nature, les animaux et moi : cela s'appelle le bonheur ! Tout en marchant John ne cesse de me questionner sur Paris, alors que moi j'apprécie, avec une joie sans limite, ma chance de ne pas y être et plus encore d'en être aux antipodes en terme de style de vie. Paris fascinant beaucoup de personnes dans le monde, je comprends aisément le rêve que cela doit être pour un Tanzanien jamais sorti de son pays.



Normalement les guides et porteurs mangent à part dans une vieille cahute et laissent les prétendants au sommet manger seuls. Sauf que moi je suis venu pour partager et apprendre des locaux pas pour jouer au colonialiste ou au touriste qui veut montrer à ses amis les photos de son exploit d'avoir survécu chez des indigènes ...

John accepte de manger avec moi, ce qui nous permet de réellement faire connaissance et d'apprendre mutuellement sur nos conditions de vie et celles de nos pays respectifs en général. La seule recommandation à laquelle j'aurai droit durant

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

cette soirée sera de beaucoup manger et de me forcer dès que je n'ai plus faim car avec l'altitude l'appétit diminue soit disant. Je suis hilare en pensant à mon pote Bruno (Lacroix), m'imaginant lui dire « Bruno, tu peux lui dire ce que je mange ? » vu qu'il est toujours étonné de ce que je peux ingurgiter et ce en toute circonstance.



Le repas est tout simplement incroyable ! J'ai le droit à du pain, du beurre, une merveilleuse soupe fraîche aux légumes et un encore plus succulent plat local à base de bœuf aux épices avec pommes de terre et légumes frais croquants, suivis d'oranges vertes et de petites bananes locales. J'ai même le droit au café pour finir, c'est grand luxe. Je suis d'ailleurs quelque peu ennuyé car si manger fait partie de mes plaisirs, je me dis que sur l'Himalaya il en sera tout autrement avec les fades sachets lyophilisés. Mais bon je me rassure en me disant que j'ai

suffisamment donné avec ces sachets et que je sais que mon corps s'y adaptera sans souci. La nuit est tombée et parfaitement noire, mais nous finissons notre repas dehors car je n'ai aucune envie de manger dans la salle prévue à cet effet, cela faisant trop touriste à mon goût et puis même de nuit la nature est si belle avec tous ces bruits inhabituels d'une forêt qui n'a pas les mêmes habitants que celle que j'arpente habituellement de nuit chez moi. John me trouve atypique et a véritablement soif d'apprendre, alors il me pose une multitude de questions sur ma vie, ma famille et la France.. Nous sommes vraiment faits pour nous entendre tous les 2. D'ailleurs avant la fin du repas je commence à lui apprendre le Français. A discuter ainsi nous mettrons 1h30 pour dîner. Sa dernière recommandation avant de nous quitter est de bien manger tous les jours et à chaque repas car l'altitude diminue tout le temps l'appétit. Je ris à pleins poumons : je voudrai bien voir ça que je puisse ne pas avoir faim !

Je fais un brin de toilette en utilisant uniquement les moyens sommaires que j'avais prévu, à savoir des lingettes et une bassine d'eau, je prends un bouquin et au lit à 20h ... J'ai de la peine à croire que je puisse me coucher à cette heure-ci mais bon je tente le coup. Moi qui ai l'habitude de dormir entre 2 et 4h, j'ai contrairement à beaucoup plus de mal à m'imaginer dormir 11h, et pourtant c'est bien ce que je dois faire puisque couché à 20h et devant me lever à 7h du matin. J'ai tellement chaud dans mon duvet que même nu je voudrai encore enlever quelque chose. Comme d'habitude, je m'endors en moins de secondes qu'il ne faut pour l'écrire. Lorsque je me réveille il fait noir, je m'en doutais. Un coup sur ma montre et horreur : il est 23h30 ! J'ai super bien dormi et surtout suffisamment, comment vais-je faire maintenant pour dormir encore 7h30 ??

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

21 avril 2009 :

Je passe le restant de ma nuit à redormir par tranche de 30 à 40mn, mais vraiment il me tarde que le soleil se lève. Je me lève de temps en temps pour admirer les étoiles. Tout à coup dans mon sommeil j'entends les rapaces taper sur ma cahute et les singes jouer en criant. « Ah c'est cool, il fait jour ! ». Je sors vite pour les admirer en attendant 7h, l'heure de mon réveil. 7h arrive enfin et là c'est le grand jeu. Un porteur m'amène une petite bassine d'eau chaude en me disant « water for wash » (eau pour se laver). Moi qui n'avais prévu que des lingettes, j'ai presque honte d'un tel "confort". Après ma toilette je rejoins John qui est fatigué et a mal dormi, pour prendre mon petit-déjeuner. Là cela devient totalement surréaliste, c'est encore mieux qu'au Mercure chez nous : pastèque fraîche, orange, concombres, tomates, saucisses, omelettes, fromage sec local, crêpes et café ! Mes yeux doivent briller de mille feux tellement je suis joyeux, même si au fond de moi j'ai honte de manger ainsi d'abord parce que c'est grand luxe alors que je me prépare à une course extrême jusqu'au niveau alimentation, mais plus encore parce que je mange là à coup sûr des aliments qu'aucun des porteurs ne doit certainement voir la couleur tout au long de l'année. J'aurai préféré manger un plâtrée de riz collé sans sauce pour être plus en harmonie avec les locaux. En même temps je ne vais pas cracher sur de la nourriture, déjà parce que je ne le fais jamais chez moi, mais plus encore parce que je suis devant des personnes qui ne mangent pas souvent varié et à leur goût, cela serait indécent de laisser à manger dans mon assiette. Je dis alors en souriant à John « tu peux compter sur moi je vais tout dévorer, déjà qu'en temps normal je mange comme 4 au petit déjeuner ». D'ailleurs il me regarde manger avec étonnement, se demandant sûrement où cela passe. On bavarde déjà beaucoup du matin, du coup nous partons avec 15mn de retard sur le programme.



Je ne suis pas inquiet pour autant, car même si l'on fait la causette en marchant, nous sommes sur les mêmes bases que la veille. Il fait un soleil terrible et malgré l'altitude (3000m) mon petit maillot technique est largement suffisant. Tout à coup plus de son, je me retourne et ... plus de guide ! Je redescends donc et finis par l'apercevoir. Il a l'air cramé et a vraiment une sale tête. D'ailleurs durant 1h30 je ne cesse de faire comme mon chien : je marche normalement et quand il est trop loin, je viens le rechercher. La situation est à mourir de rire car c'est moi qui lui demande à chaque fois que je reviens le chercher s'il va bien. Je ressens même une certaine joie sur son visage lorsque je m'arrête pour prendre des photos ou lui poser des questions sur la nature qui nous entoure. Hier c'était cours de Français,

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

aujourd'hui c'est cours de Swahili pour moi (Jumbo = Bonjour, Karibu = Bienvenue, Akuna Matata = Tout va bien, Lala Salama = Bonne nuit, ...). 11h, John décide qu'il est l'heure de déjeuner. Nous sortons donc nos casse-croûtes préparés par le cuisinier



avant le départ (car les porteurs ne marchent pas avec nous, mais font le chemin après avoir ramassé tout le barda à notre départ, puis montent avec leur panier sur la tête). Tout est merveilleusement propre partout, pas un papier qui ne traîne nulle part. J'apprécie à sa juste valeur cet effort auquel tout le monde contribue. Alors que l'on déjeune, le temps se couvre en quelques secondes et m'oblige à mettre ma veste. Nous n'avons pas le temps finir notre repas que les premières gouttes arrivent, nous obligeant alors à sortir notre matériel de protection en toute urgence. En l'espace de 2mn le temps est passé du grand soleil à un orage de grêle terrible qui s'abat sur nous. Nous reprenons du coup un peu précipitamment notre chemin qui s'est rapidement transformé en torrent de boue. Quel bonheur d'être parfaitement équipé des pieds à la tête pour rester au sec. D'ailleurs tel un gamin je m'amuse à marcher dans l'eau vu que mes chaussures (NB 1110) sont en GoreTex. Je suis à nouveau obligé de revenir chercher régulièrement John qui est visiblement au taquet, mais bon il sourit et rigole à chaque fois que je le reprends. Tout à coup il me dit « Two hills and you'll can see Horombo Hut » (2 collines et tu pourras voir le campement de Horombo), « So I can run ? » (donc je peux courir ?), « Yes » et me voilà parti à courir comme un dératé sur ces 2 collines malgré la pluie toujours cinglante. Arrivé en haut de la 2^{ème} j'aperçois effectivement le camp, mais je décide de continuer à courir alors je file jusqu'à l'entrée du camp puis fais demi-tour à fond dans la descente au milieu de cet amas de pierres détrempées pour aller rechercher mon guide. « You're crazy, you're crazy ! » (tu es fou, tu es fou) me dit-il sans cesse. Quel bonheur de lâcher les chevaux. Nous aurons mis 4h tout rond à la minute près au lieu des 5 prévues. Je prends mes quartiers dans une cahute que m'indiquent les gardiens en attendant que nos valeureux porteurs arrivent, 1h plus tard. Je suis réellement admiratif du travail qu'il font, plus encore vu les conditions. L'avantage c'est que cela force à rester modeste quant à l'effort fourni. A peine arrivés, le cuistot de l'équipe nous prépare café, thé et pop-corn chauds. Je ne suis vraiment

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

pas friand de ce genre de « bouts de plastique » mais encore une fois par respect pour eux, je m'engloutis l'assiette entière, il faut dire que je suis toujours loin d'être frappé par la perte d'appétit et que ces 4h de marche m'ont bien ouvert celui-ci. J'ai beau avoir pendu toutes mes affaires, ici en altitude le séchage est une question de psychologie car avec impossible de faire la température ambiante sécher quoi que ce soit. Bon tant pis pour les vêtements, en attendant faire ma séance quotidienne. Le déluge petit crachin depuis faire ma séance quotidienne. Le déluge petit crachin depuis cela tombe vraiment bien. Je commence mon échauffement par une descente que j'emmanche comme un dingue en sautant de pierre en pierre. Je jette un coup d'œil sur mon altimètre qui m'indique que je suis déjà descendu de 300m de dénivelée, alors ne maîtrisant pas trop le temps pour remonter je fais demi-tour et remonte avec une déconcertante facilité jusqu'au camp. Au niveau cardiaque je ne ressens aucune différence par rapport à d'habitude malgré les 3700m d'altitude, la seule différence que je constate c'est que moi qui connaît par cœur mon rythme cardiaque j'ai quelque peu perdu ma maîtrise car à 140 puls/min j'ai l'impression de courir comme à 160 habituellement dans les Alpes. Mais bon hormis les repères, je n'éprouve aucune gêne c'est bien là l'essentiel. Me voici de retour au camp après seulement 35mn. « C'est un peu court tout ça », alors une nouvelle fois je fais demi-tour et repars encore plus vite que la première fois sur le même parcours. Avec 1h d'entraînement je me sens psychologiquement apaisé, le sentiment d'avoir fait ce que je devais faire.



18h c'est l'heure du repas, je rejoins John qui m'annonce qu'il a dormi depuis notre arrivée avant de me dire une nouvelle fois « You're crazy » lorsque je lui explique que moi durant ce temps j'ai eu le temps de lire, écrire, prendre des photos ... et courir. Mes vêtements fins que j'avais sorti de mon sac sont devenus humides, il m'est donc impossible de les sécher vu qu'il n'y a ni feu ni chauffage quelconque. Je n'ai plus qu'à espérer un peu de soleil demain pour les faire sécher d'autant plus que nous resterons à cette altitude pour notre journée d'acclimatation à 4000m. En attendant je me jette comme un morfale sur le dîner toujours aussi copieux et commence par engloutir 3 assiettes de soupes bien chaude aux légumes frais. Pour faire comme John et tenter de m'imprégner au mieux des coutumes locales j'accompagne celles-ci de grandes tartines de beurre, mais signe qu'il ne fait pas semblant de faire froid, le beurre est complètement gelé. Le cuistot nous apporte à suivre un gigantesque plat local de bœuf en sauce avec des légumes, un plat de riz et des légumes frais variés. Je suis toujours aussi impressionné de manger autant mais surtout aussi bon. Autant pour faire plaisir que parce que j'ai un appétit terrible, je me ressers 3 fois de ce succulent plat avant d'ingurgiter 2 bananes, malheureusement je dois déclarer forfait devant la pastèque finale. Certes il ne s'agit pas de mon fruit préféré, mais surtout j'ai la peau du ventre bien tendue comme dirait l'autre. Nous finissons par le traditionnel thé pour John (la Tanzanie est une ancienne colonie anglaise ...) et double café pour moi. Durant le repas John me fait remarquer que je ne bois pas assez durant la journée. C'est vrai que je bois environ ½ litre quand il en conseille minimum 3 dans la journée.

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

OK c'est noté je vais faire un effort, même si avec le froid une gorgée d'eau donne envie d'uriner ½ litre.

Pas de bol pour moi, John m'annonce que demain au lieu de nous lever à 7h, nous nous lèverons à 8h puisqu'il s'agira de notre journée d'acclimatation. Je pense qu'il a voulu me faire plaisir, mais en attendant je me demande bien comment je vais réussir à dormir 12h maintenant. Bon je ne dis rien mais je pense que je sais comment je vais faire : je vais me lever plus tôt et j'irai marcher alors qu'il finira sa nuit.

Du coup je lis jusqu'à 21h30 tout en pensant à ma famille et aux amis. A 3700m il fait déjà nettement plus froid qu'hier. Je décide malgré tout de ne dormir qu'avec un seul sac de couchage pour voir si je résiste bien, en revanche cette fois ci je dors avec mes chaussettes, mon collant de course et un maillot technique pour le haut. Il me vient tout à coup l'idée de faire comme pour le petit Jésus dans la crèche, sachant que cette fois ci je serai la vache ou plutôt l'âne, à savoir mettre mes vêtements humides au fond de mon sac de couchage pour que la chaleur dégagée par mon corps les sèche. Je respire quelques fois la tête dans mon sac de couchage pour que l'air chaud se diffuse dans celui-ci et que le duvet d'oie le conserve, puis m'endors dans les secondes qui suivent.

22 avril 2009 :



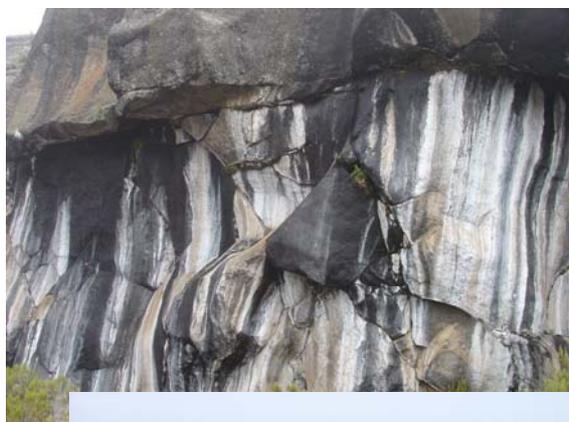
Cette fois j'ai fait une grande nuit, mais il n'est malgré tout que 2h20 du matin lorsque j'ouvre les yeux. Cela va donc une nouvelle fois être très long me dis-je. Je commence en plus à sentir le froid m'envahir, mais pas question de m'habiller plus et encore moins de prendre mon 2^{ème} sac de couchage pour faire une 2^{ème} couche de protection car je veux m'entraîner à résister au froid, d'autant plus que si j'ai déjà froid à cette altitude cela sera forcément pire plus haut. Alors je respire le nez en dehors du sac juste au dessus de l'élastique de serrage au cou, la bouche dedans pour expirer de l'air chaud dans mon sac sans pour autant prendre de risque de m'intoxiquer au monoxyde de carbone. Il fait vraiment froid et bizarrement j'ai malgré tout très soif. Alors je décide de sortir de mon cocon pour aller boire et j'en profite pour jeter un œil à mon thermomètre : 2° ! Ah oui je comprends mieux, du coup par sécurité j'enfile mon Buff sur la tête pour ne pas bêtement attraper froid et me retrouver malade au moment de l'ascension finale. 7h, cela fait 40mn que le soleil est levé et je ne peux plus attendre,

alors je file dehors où je goûte sans retenue à mon bonheur : les nuages sont descendus et le sommet de la montagne est totalement dégagé. J'admire le Kibo et le

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

Mawenzi, me sentant irrésistible attiré comme par un aimant. Un brin de toilette et je file au petit déjeuner toujours aussi copieux. Pensez donc : fruits frais, crêpes, pain de mie grillé, saucisses, omelettes, tomates, concombres, miel, confiture et évidemment café chaud. Comment dire le bonheur que je ressens à cet instant là moi qui adore être loin du monde, au contact de la nature, faire du sport et ... manger goulûment. John semble rassuré, je mange comme 4, il n'aura pas de problème avec moi de ce côté-là.

Brossage des dents obligatoire avant tout départ et hop me voilà en route avec John sur le chemin en direction de Mawenzi. Nous n'aurons droit qu'au bas de ce sommet à 4900m car il est selon mon guide très très dangereux avec beaucoup de chutes de blocs de pierre, ce que je veux bien croire à voir la forme déchiquetée qu'il a. Bon on cause et c'est sympa mais le problème pour moi c'est que John marche vraiment « Polé Polé », c'est-à-dire très doucement. Je n'ai absolument rien dit, mais comme d'habitude cela doit se voir sur mon visage ... il me demande si j'ai envie de courir. « Je peux ? Ah ben alors n'attendons pas plus c'est parti ! ». Je pars au taquet si bien

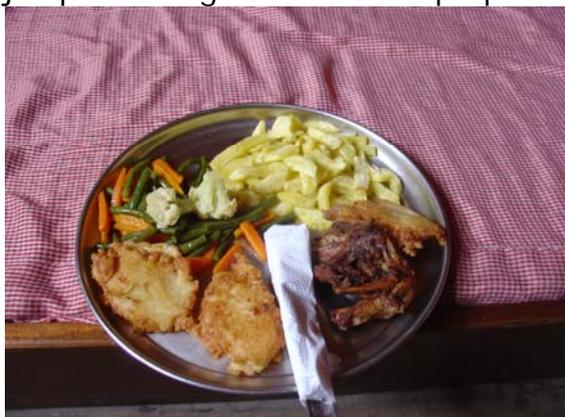


qu'au bout de 5mn je suis obligé de m'arrêter pour enlever veste et maillot chaud pour ne courir qu'avec mon maillot technique. Au niveau cardiaque je n'ai toujours aucun problème, peut-être même suis-je mieux qu'hier, mais il faut dire que je suis toujours mieux le matin, le corps bien reposé. Je grimpe à 7-8 km/h tout en restant dans une fréquence d'endurance pour moi, entre 153 et 160 puls/min. Je passe Zebra Rocks, où j'étais censé m'arrêter, genre « oups j'avais pas vu que c'était là » et je continue en direction de Mawenzi jusqu'à 4200m d'altitude. Le vent balaie les nuages vitesse grand V et Mawenzi joue à cache-cache avec moi. Je finis par me résoudre à faire demi-tour et repars à fond toujours sans le moindre problème cardiaque avec une fréquence cardiaque autour des 120 pulsations par minute à 16-17 km/h dans les pierres. Au bout de 45mn je rejoins John qui monte toujours aussi doucement pour, après avoir respecté nos formes respectives, reprendre l'ascension vers Zebra Rocks.

« Oh c'est joli ... », ce qui est vrai d'ailleurs, la roche étant vraiment rayée tel un zèbre. Journée d'acclimatation oblige, John souhaite redescendre mais moi j'ai envie de continuer, à minima à marcher, plutôt qu'à patienter (je ne sais d'ailleurs pas comment on fait ça) dans ma cahute. John accepte ma pression et me propose de quitter le chemin pour grimper dans un pierrier. Au sommet de celui-ci nous avons au gré des nuages, une belle vue sur le Kibo. Nous nous

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

arrêtons pour profiter du paysage et parler bien sûr pour mieux apprendre nos cultures respectives. Je lui donne même un cours sur sa montre cardio, altimètre, baromètre, chrono qu'un touriste lui a donné car il n'a compris que l'heure dans cette multitude d'informations. Nous redescendons le pierrier par l'autre versant pour finir par nous retrouver sur le chemin que nous emprunterons demain pour aller à Kibo Hut. Mon guide me regarde en souriant et me dit « tu as encore envie de courir hein ? Allez, vas-y mais pas trop longtemps », « d'accord juste 20mn ». Au bout de 10mn je rejoins un groupe un groupe d'une trentaine de personnes qui marche en direction de Kibo Hut avec lequel j'avais fait connaissance à Horombo Hut. J'ai l'impression qu'ils hallucinent car eux marchent péniblement quand moi je monte comme un bouquetin, mais le pire ce sont les guides et porteurs qui se figent à mon passage, se demandant qui est cet abruti qui court comme un dératé. Je me sens tellement bien que j'ai l'impression de voler de pierre en pierre. Arrivé à Mawenzi Ridge, le Kibo s'offre à moi, mais oups, je suis parti depuis déjà 20mn. Allez hop demi-tour, et c'est reparti à fond dans la descente où je recroise le groupe de tout à l'heure qui chante pour m'encourager, les guides et porteurs m'applaudissent et il y en a même une qui me filme et me crie « You're crazy, you're crazy !! ». Décidément cela faisait longtemps ... Quand à mon guide, il devait se cailler à m'attendre alors il est redescendu en marchant ... doucement. Je finis pas le rejoindre peu de temps avant Horombo Hut et 35mn de course en plus, c'est cool cela me fait 1h20 pour la journée, je me sens apaisé. Nous nous remettons à causer comme des pipelettes jusqu'au refuge où il me fait préparer un repas fabuleux, c'est le moins que l'on puisse



dire pour le lieu : poulet grillé chaud avec frites maison sans graisse (moi qui n'en mange absolument jamais, il me faut venir ici pour manger et coup de bol elles sont sans graisse, donc comme j'aime), haricots verts, carottes et choux fleur frais, chauds et craquant comme j'adore les légumes, et enfin 3 beignets chauds fourrés à l'ananas frais. « Pincez moi je rêve ! ». Bon Ludo profite bien mais ne t'habitues pas trop car dans l'Himalaya cela sera des lyophilisés ... Allez tant que j'y suis, même si ce n'est pas ma

tasse de thé (vous allez voir elle est bonne), je décide de faire selon la coutume locale en ingurgitant 2 grands Mug de thé bouillant avec un soupçon de lait.

L'après midi est revanche bien plus difficile pour moi car je reste à lire dans ma cahute, ne pouvant sortir avec les nuages qui ont envahi notre camp et apporté leur lot d'humidité. Pas de Tea-Time aujourd'hui, du coup je me retrouve à manger à 17h30. Ca tombe bien car à lutter statiquement contre le froid, j'ai dû consommer pas mal d'énergie et j'ai faim.

Alors que nous dînons, John me dit une nouvelle fois que j'ai 100% de chance de voir le sommet et que je suis vraiment très fort, ce à quoi je réponds que je ne suis pas plus fort qu'un autre, tout juste ai-je un peu plus de motivation que la moyenne, et surtout que l'on reparlerait de tout ça dans 2 jours si jamais j'ai vu le sommet car je ne préjuge pas de mes capacités dans des conditions que je ne connais pas. John me dit alors qu'il pense que je suis même capable de sauter une étape et d'atteindre le sommet dès demain si je voulais, bien qu'il ne l'ait jamais fait. Alors là j'avoue que même si je lui réponds que l'on verra bien demain, ce défi là fait plus que me titiller.

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

Je dois certainement avoir les yeux qui brillent car je me vois déjà relever ce défi. Enfin on verra d'abord dans quel état j'arriverai demain à Kibo Hut car je n'ai jamais atteint une telle altitude. En dehors de ça je fais à nouveau un repas gargantuesque avec 3 assiettes de soupe fraîche, 4 tartines de beurre (gelé ...), 3 fois du bœuf en sauce et 4 assiettes de pâtes. A ce moment là je pense que pour John cela doit être encore plus étonnant que de me voir courir sur sa montagne. « Je n'ai jamais, mais alors jamais, vu quelqu'un manger comme toi » me dit-il. Je rie en pensant à l'ami Bruno (Lacroix) que j'imagine à mes côtés, hochant la tête pour lui dire « euh là tu n'imagines pas sur qui tu es tombé, il mange partout, tout le temps et pour 4 ! ». Je réponds à John qu'en revanche moi je trouve qu'il ne mange pas beaucoup lui, ce à quoi il rétorque « Ah tu sais avec l'altitude on a plus de mal à manger et à trouver l'appétit, enfin normalement ... ». D'ici à ce que je le porte sur mon dos ... non c'est une blague.

19h, un violent orage s'abat sur le camp. Le froid c'est une chose, mais l'humidité c'est à mon sens bien plus difficile à combattre. Aussi je fais les 100 pas dans ma cabane en pensant aux miens, pour me réchauffer car je suis bien décidé à résister sans utiliser le matériel que j'ai prévu pour plus haut. Il me semble important de savoir qu'il me reste encore une marge de sécurité pour quand je serai plus haut, et puis tout simplement je n'aime pas la facilité !

23 avril 2009 :

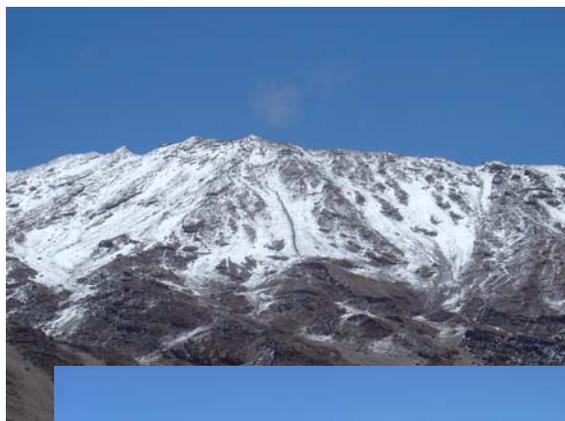
Cet idiot de John m'a mis une sacrée idée en tête en me disant que j'étais capable de faire l'ascension jusqu'au sommet le même jour que la montée au Kibo Hut. Alors 7h je suis prêt, lavé et sac fait. Il ne me reste plus qu'à déjeuner. Mais bizarrement rien ne vient. Je vais me balader dehors et profite d'un ciel dégagé pour admirer le Kibo et le Mawenzi, m'imaginant relever ce pari au fil de mes pas. Finalement nous déjeunons à 8h20. Je suis dingue, mais j'apprends qu'en fait le réchaud du cuistot a explosé et qu'il a dû attendre que ses collègues d'autres groupes aient fini pour se mettre à cuisiner. Bon je presse le pas à mon guide tout en me goinfrant, car maintenant que je l'ai en tête, je ne veux pas le rater mon nouvel objectif. John m'annonce que malheureusement avec ce long contretemps il est désormais trop tard pour imaginer relever le défi, sachant que déjà en partant 1h plus tôt cela aurait tout de même été juste pour atteindre le sommet avant que la nuit ne tombe. « C'est ça mon gars ! » me dis-je intérieurement, « tu vas voir comment je vais te presser, je te promets



qu'on va l'atteindre ce soir avant la nuit ce sommet ». D'ailleurs pour lui mettre la pression je lui parie que je peux le faire malgré notre retard. 8h50 nous voici enfin partis et d'entrée je lui imprime un rythme d'enfer. Tant et si bien qu'au bout de 15mn il s'arrête sur un rocher, en gouttes. Comme il y a 2 jours, je fais exprès d'avancer vite et dès qu'il lâche prise je reviens le chercher. Nous franchissons les 4300m et au sommet de la butte, un immense désert s'offre à nous. Plus la moindre végétation et une seule voie pour aller jusqu'à

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

Kibo Hut, que l'on ne peut louper. La voie monte bien sûr mais régulièrement et sans aucune difficulté, alors je me lâche et cours un peu pour voir comment je suis. Toujours aucun problème, c'est merveilleux. Finalement nous arrivons à Kibo Hut (4750m) à 11h50, tout juste 3h après notre départ. « Alors John, je croyais qu'on mette 5h ? ». A ce moment là j'ai vraiment la patate, mais maintenant nous devons attendre les porteurs car je n'ai pas pris mon équipement ultra chaud pour résister au froid du sommet. J'en profite pour prendre quelques photos pour mon père car aujourd'hui c'est son anniversaire et vu son état de santé cela me motive plus que jamais pour remporter ce pari. Vu que les porteurs ne sont toujours pas là je pars courir 30mn, car je n'ai pas oublié malgré mon pari que je suis avant tout là pour m'entraîner et valider que je résiste bien aux effets de l'altitude. Toujours aucun problème mais je



préfère m'arrêter là pour conserver toute mon énergie pour le final. Je suis super heureux car déjà à cette altitude c'était une énorme interrogation.

En attendant les porteurs je fais la causette avec le personnel du camp qui semble déjà au courant que je cours (il faut dire que ma tenue ne laisse pas grand doute non plus), puis je casse la croûte afin d'être fin prêt dès leur arrivée. Qui a dit qu'avec l'altitude on perdait l'appétit ? Certes c'est le cas de mon guide qui peine à avaler 3 biscuits quand moi je me tape un repas complet toujours aussi copieux. Je rajoute même à ce petit festin froid, une dizaine de mini saucissons que j'avais emmené au cas où, autant par prévention que par gourmandise. 13h voici enfin nos porteurs (je dis enfin pour mon pari bien sûr car ils ne chôment pas avec tout leur matériel).

En 10mn je suis prêt avec un sous-collant, une 2^{ème} paire de chaussettes, un pull polaire et mon gros blouson plus mes gants prévus pour le sommet. Je ne prends pas mes bâtons que j'avais pourtant prévu pour la simple et bonne raison que John lui n'en a pas et il n'est pas question que cela soit plus facile pour moi que pour lui. En revanche j'ai bien pensé à ma frontale pour revenir ce qui n'est pas le cas de mon guide qu'heureusement j'ai checké. Il

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou



souhaite continuer certainement inquiet à cause du défi vu qu'il faut en général 6h pour atteindre Guilman's Point (5681m), mais je lui intime l'ordre de faire demi-tour pour aller en chercher une car si j'adore les paris, je ne suis pas joueur quand il s'agit de sécurité, d'autant plus que si je suis convaincu de remporter mon pari je n'ai pas la moindre demie idée de comment cela va se passer et à quelle heure nous allons bien pouvoir rentrer. Finalement nous prenons le départ pour de bon de Kibo Hut à 13h30 tout rond. A peine parti depuis 15mn, je comprends que je viens d'attaquer les choses sérieuses et que désormais je vais devoir faire un réel gros effort pour atteindre ce premier point car la voie que nous empruntons est rectiligne et fait entre 60 et 70% de déclivité sur un pierrier. En clair : on fait une foulée d'un mètre (il faut déjà forcer pour les enchaîner) et on redescend de 50cm. Le moins que l'on puisse dire c'est que cela calme mes ardeurs : ça va être dur, ça va être long ! D'ailleurs je prends conscience que mon pari est loin d'être gagné et que cela risque d'être plus difficile que je ne l'imaginai. John s'arrête tous les 100m pour reprendre son souffle. De mon côté je n'en ressens pas le besoin même si je suis conscient de fournir un gros effort, en fait moi ce qui me gêne c'est le soleil car il est descendant et je l'ai en permanence dans les yeux et sur le crâne. Mais le pire c'est qu'avec ce que j'ai mis sur le dos pour ne pas avoir froid, je suis en train de faire cocotte-minute et la soupape ne devrait plus tarder à sauter ... Bêtement pour ne pas perdre de temps et peut-être par pêcher d'orgueil afin de dire que je ne me suis pas arrêté, je continue sans enlever le moindre vêtement et sans prendre le temps de boire, repoussant toujours à plus tard le moment de le faire. Nous montons à allure régulière et bizarrement John comme moi ne cessons de bailler. Cela me fait aussitôt penser à Jacky, Dominique, Yves et ma petite femme qui se demandaient ce qui m'arrivait lors de

la première journée de la Badwater, lorsque déshydraté je ne pouvais m'empêcher de bailler. Nous arrivons au niveau d'un énorme bloc de roche sur lequel figure une plaque. John en profite pour en prendre 5 car il est très fatigué, pour ma part je mets

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

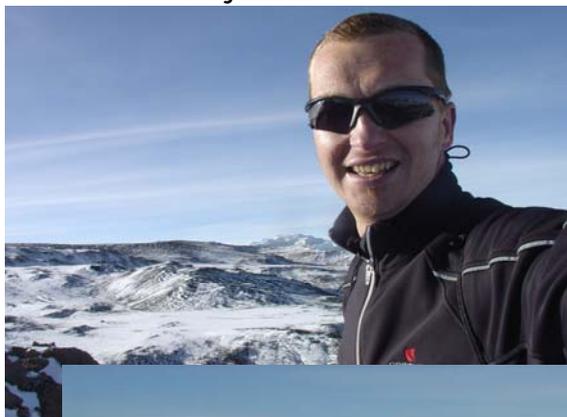
ce temps à profit pour boire et surtout enlever ce qui peut l'être au niveau vestimentaire. Et évidemment à peine partis, les nuages arrivent, aussi le manque de soleil combiné au vent et à l'altitude font que j'ai vraiment froid. J'avais déjà mal à la tête, alors là pas question de prendre froid en plus, du coup plutôt que de m'arrêter à nouveau pour me rhabiller, j'accélère la cadence au grand dam de John qui me fait « Pole Pole » (doucement, doucement).

Plus le temps passe et plus je me rends compte que mes prévisions étaient loin du compte en terme d'effort à fournir, mais bon j'ai soit disant un fort mental c'est le moment de m'en servir. Je vois Guilman's Point, il n'est pas loin et pourtant j'ai l'impression que l'on n'y arrivera jamais. Alors je pense à découper mon effort pour remporter des petits défis plutôt que de me plaindre, tout de suite cela va mieux, même si mon mal de tête carabiné ne semble pas décidé à me lâcher. Au passage des énormes blocs de pierre du final, j'en profite pour prendre appui, car la pente est vertigineuse, et me rhabiller. Nous mettons tout de même 30mn pour grimper les 100 derniers mètres de dénivelée. Je suis tellement fatigué et obnubilé par l'idée de remporter mon défi d'atteindre Uhuru Peak (le pic de la Liberté) avant la fin d'après midi que je n'arrive pas à apprécier le fait que nous n'ayons mis que 3h30 pour faire ce tronçon estimé entre 5h et 6h selon les capacités physiques. Quelques photos pour immortaliser l'instant tout de même, un coup d'œil sur les glaciers que l'on ne pouvait voir d'en bas, une gorgée d'eau glacée non pas parce que j'ai soif mais parce que je n'ai pas bu depuis presque 2h, et c'est reparti pour l'ascension finale.



L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

John pose son sac sur un rocher et m'invite à faire pareil. Bon ici c'est sûr qu'il n'y a pas de voleur, d'autant plus que nous sommes les seuls à être partis l'après midi. Je prends juste ma grosse paire de gants et laisse mon gros blouson chaud en me disant que cela me ferait un argument de plus pour aller vite. Le soleil me donne toujours autant mal à la tête, mais



surtout plus nous avançons, plus

il fait froid. L'avantage dans ces conditions c'est que je n'ai plus à forcer John à accélérer le pas, il m'oblige même parfois à trotter pour le rattraper après avoir pris le temps de prendre une photo. La vue sur les glaciers est superbe.



Le sol est parsemé de neige, de glace et de grosses pierres mais c'est beaucoup plus facile que la montée vers Guilman's Point. Une fois encore nous avons explosé les temps de repère, puisque nous n'avons mis que 45mn pour atteindre le toit de l'Afrique alors qu'ils prévoient en général entre 1h30 et 2h selon le niveau. Mais à vrai dire jamais je ne me suis aussi peu soucié de la performance, tellement je suis satisfait d'avoir atteint ce sommet (5895m), qui plus est en faisant 2 journées en 1. Malgré



le vent glacial qu'il fait, je suis tellement heureux que je prends le temps de mémoriser les 360° qui m'entourent, tout en faisant la causette intérieurement avec ma famille, mes amis et mes partenaires : « t'as vu ça ? et ça ? ... ». John qui n'en est pas à son coup d'essai semble beaucoup plus pressé que moi de redescendre, mais je finis malgré tout ma causette intérieure. Quelques photos tout de même pour immortaliser l'instant et le temps que je mette mes gants super chauds que je

n'avais pas encore mis, John est déjà reparti. Il fait si froid que je peine à ouvrir mon sac et à mettre mes gants. En fait cela tombe bien qu'il soit parti devant, je vais pouvoir réaliser mon rêve : courir au sommet du Kilimandjaro à 5895m. Euphorie ou pas, je ne ressens absolument pas le manque d'oxygène, il faut dire que sur le plat puis en descente on en a moins besoin. Il doit vraiment



L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

être gelé mon guide, car l'aperçois au loin en train de courir lui aussi. Dès que c'est plat je reviens sur lui mais dès qu'il faut sauter dans les rochers avec de la glace autour, je ralentis pour chercher mon chemin car je ne le vois plus. Là il m'agace alors j'en mets un coup pour finalement arriver quelques 20 secondes après lui à Guilman's Point où nous récupérons nos sacs. Mon mal de tête



est toujours bien là, l'ivresse du sommet ne me l'a pas fait partir, mais il fait tellement froid que je n'ai envie ni de fouiller au fond de mon sac pour prendre un médicament ni de boire. Nous enfignons nos sacs sur le dos et commençons la descente. Je l'avoue sa petite course tout à l'heure m'a agacé alors je vais lui faire voir ce que je vau. Je le laisse partir devant puis me lance tout droit dans la descente en hurlant « Ouhouhou ». En fait je ne sais pas si je prends plus mon pied avec la vitesse en sachant que j'explose le pauvre John ou si j'ai plus peur car sincèrement descendre une pente à 60-70% tout droit cela donne des émotions. Je dois faire des foulées de 4 à 5m avec au moins 1m de glissade sur le talon à chaque réception. Pendant ce temps là, John descend en zigzags. Passé une vingtaine de minutes je commence à me lasser et surtout à trouver le temps terriblement long. J'ai l'impression que la fatigue croit de façon exponentielle tellement je me sens à bout. Je m'arrête au fameux rocher où John avait fait sa pause à l'aller et l'attend pendant 5mn en me gelant. J'ai sûrement faim, j'ai sûrement soif, mais mon niveau de fatigue est tel que je n'ai plus le courage de m'occuper de moi. Je suis dans un état « Badwater » ou mode survie, c'est-à-dire que j'avance sans plus savoir et il faut que ça passe. A l'arrivée de John je trouve malgré tout la force de lui lancer un grand sourire, histoire de lui faire voir que j'ai remis les pendules à l'heure concernant la course. Mon mal de tête combiné à ma fatigue m'imposent de repartir au plus vite pour en finir. La nuit vient de tomber, mais encore une fois avec la fatigue je n'ai ni le courage ni l'envie de sortir ma frontale. J'avance comme un zombi, mais surtout je n'arrive plus à lever les pieds bien

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

qu'apercevant les pierres, alors je ne cesse de trébucher, d'autant plus que je suis reparti comme au début : tout droit. J'ai l'impression d'avoir seulement 2 neurones qui fonctionnent pour avancer, je n'arrive plus à réfléchir, tout juste suis-je capable de penser à ma famille en me disant que je dois arriver entier. Et même quand on aime la vitesse, 1h10 non stop à dévaler tout droit dans un pierrier c'est long et usant. A l'approche du campement de Kibo Hut, j'attends de nouveau John pour que nous arrivions ensemble. Il est tout aussi épuisé que moi.

Nous devons crier dans le camp sans lumière pour que quelqu'un sorte. Il est 19h25. Pari réussi, qui plus est en 5h55, soit presque la moitié du temps initialement prévu. Pour autant je commence à avoir en plus de mon mal de tête carabiné des relents. Nous nous tenons bras dessus, bras dessous autant pour nous congratuler que pour rester debout. Je suis exténué ! Je retrouve cependant quelques neurones et me remets à penser à tous ceux qui me suivent de loin, je voudrai tant leur dire que je les ai amené là haut, qui plus est avec un jour d'avance. Je zigzague jusqu'à mon lit où je tente de trouver un médicament pour mon mal de tête. Ayant arrêté tout effort, je claque des dents sans pouvoir me maîtriser et j'ai de plus en plus de relents. Le cuisinier nous a préparé une soupe de légumes, un énorme plat de spaghettis et de la viande en sauce. Je voudrai que tous mes amis soient là pour le voir : je suis si exténué que je n'ai pas faim ! Je me tiens la tête entre les mains et regarde John aussi zombi que moi. Peut-être sommes-nous allé trop loin ? Je prends une petite louche de soupe pour faire plaisir au cuisinier qui attend sagement qu'on lui explique notre ascension, mais elle passe difficilement. Aussi incroyable que cela puisse paraître, je ne prends qu'une fourchette de mon plat préféré (les pâtes) et une demie fourchette de viande que je n'arrive même pas à finir. John n'arrive pas à manger plus que moi, du coup c'est amusant, c'est le cuisinier qui se tape le plat en nous causant, il faut dire que lui n'a pas la chance de manger ça tous les jours et il aurait bien tort de se priver. Je prends un fond de café histoire de dire que je me suis hydraté, mais rien ne rentre. Aussi je file direction mon lit où après avoir enlevé 100 à 200g de gravas de chacune de mes chaussures je me couche tout habillé comme au sommet dans mes 2 sacs de couchage. Il y a bien longtemps que je n'ai pas eu mal à la tête comme cela et au bout d'une heure je me précipite dehors pour régurgiter le peu que j'avais avalé. Je finis ma nuit bien au chaud dans une chambre glaciale, abandonnant doucement mon mal de tête au fil des heures.

24 avril 2009 :



Au réveil les cachets on fait effet et les maux de tête comme de ventre ont disparu. Je me jette comme un morfale sur le petit déjeuner. Me voici rassuré, j'ai bien récupéré et je n'ai absolument pas perdu mon appétit avec l'altitude, John lui en revanche n'arrive rien à avaler. Nous partons à 9h comme prévu pour Horombo Hut, le cœur léger d'avoir réussi. Cela se lit sans le moindre doute sur le visage de John comme sur le mien, d'ailleurs nous planons régulièrement, la tête dans nos souvenirs de la veille. A peine un tiers de la descente passée et je n'en peux plus, j'ai besoin de lâcher les

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

chevaux à nouveau. « Ca ne te fait rien John si je t'abandonne pour courir jusqu'à Horombo Hut ? ». Rassuré sur mes capacités, John me laisse assouvir ma soif de course au milieu de cette belle montagne. Je dévale le chemin de pierres en ayant l'impression de voler, je m'imagine à la Réunion alors que je saute de pierre en pierre dans le plus grand bonheur, recherchant toute difficulté pour m'amuser et faire « du style ». A mon arrivée à Horombo Hut avec 3/4h d'avance sur mon guide je m'empresse d'aller discuter avec l'équipe d'officiers du camp. Le sommet, la famille, la vie en France, la course à pied, ... tout y passe, assis sur un rocher au soleil. A l'arrivée de John nous nous faisons un petit en cas, puis reprenons la route pour Mandara Hut cette fois ci. Comme tous les jours nous croisons des guides et des porteurs qui soit me regardent bizarrement, soit me montrent du doigt en causant swahili avec John, ce qui ne me gêne pas une seconde. John finit par me dire que depuis le début tous les guides, porteurs et officiers de campement sont au courant que je cours car c'est la première fois qu'ils voient un coureur courir partout comme moi, et qu'ils en parlent tous les jours à la radio locale qui couvre le Kilimandjaro, ce qui explique que les locaux me regardent ainsi, comme une bête curieuse. A Mandara Hut je retrouve mes singes et bizarrement l'envie de ne rien faire d'autre que les regarder jouer pendant des heures. J'ai certainement une pointe de fatigue, mais n'osant me le dire franchement de peur de me lancer encore un pari stupide comme descendre jusqu'à la porte Marangu et remonter en courant, je me dis que je dois profiter de l'instant présent avec ces petits habitants de la forêt que je ne reverrai pas de si tôt. Un dernier repas gargantuesque et je file au lit, la tête encore au sommet à essayer de trier mes souvenirs.

25 avril 2009 :

Nous partons comme prévu à 8h pour en finir avec ce retour en direction de Marangu Gate. Il s'agit vraiment d'une formalité pourtant John a choisi une allure de marche qui ressemble presque à de la course au trot. Visiblement il a retrouvé du jus, et cela me convient bien. J'essaye d'emmagasiner autant que possible des images de cette forêt tropicale vraiment superbe. Marangu Gate enfin, le rêve est fini. Je remplis toutes les formalités administratives et l'on me donne en échange mon diplôme. Il fait de nouveau très chaud et même si je n'étais pas spécialement couvert, je m'empresse d'enlever tout ce que j'ai sur le dos. Le retour en 4x4 est tout aussi épique que le voyage aller, mais une chose me tarde maintenant : prendre une douche car j'ai de plus en plus de mal à me supporter, ayant parfois l'impression que les sangliers de ma forêt ne me renieraient pas pour faire partie de leur meute. Après 1h30 de route, j'arrive par miracle en vie dans ce petit hôtel en bord de route où je goutte au bonheur de l'eau et du savon. 3 douches, un casse-croûte et une petite sieste plus tard, me voici frais et dispo pour me rendre à l'aéroport et repartir en France, la tête plus remplie de souvenirs que ma valise.

Qu'en déduire ?

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

La bonne nouvelle c'est que désormais je sais que j'ai le potentiel physique pour aussi aller jouer avec la très haute altitude et que mon matériel est parfaitement adapté aux conditions que l'on peut y rencontrer.

En revanche j'ai un gros travail à faire sur mon alimentation et mon hydratation. Comment vais-je faire pour porter tout ce que je mange, sachant que je dois manger le double des gens qui font le même effort que moi ? Mais surtout je dois faire des efforts importants pour ne plus céder à la fatigue ou à un défi à remporter afin de ne jamais oublier de m'hydrater. Une fois encore je pense avoir joué avec le feu en arrivant totalement déshydraté, et si cela passe une fois ou deux, cela ne passera pas tous les jours.

Mon équipement ?

Chaussettes, collant, maillot technique manche longue, gants fins, casquette, bandeau polaire et surtout chaussures 1110 en Gore Tex de chez New Balance.

Maillot de corps technique pour rester au sec, pull technique fin, micro polaire (à réserver à nos petites femmes frileuses car à chaque fois que je l'ai enfilé en 5mn j'étais prêt à exploser de chaleur ...), veste SoftShell Wind Stopper et déperlant, chaussettes polaires pour le final (trop chaudes pour moi), veste et gants en duvet d'oie, Gore Tex et Wind Stopper pour la très haute altitude, veste totalement imperméable, pantalon de pluie, buff et 2 sacs de couchage prévu pour 0° pour les doubler lors des températures négatives. Evidemment tout le matériel a été choisi pour sa haute technicité mais aussi son poids qui se devait d'être le plus minime possible dans tous les cas. Les bâtons ne servent à rien si l'on a un petit grain (j'en mets toujours plusieurs dans mon équipement ...) et une grande forme, sinon ils s'avèrent d'une grande utilité pour l'ascension finale afin de limiter l'effort.

A part cela, un sac léger avec le minimum de matériel pour rester dans une optique de course et un minimum pour autant complet sanitaire, qu'il s'agisse de toilette ou plus encore de médicaments pour être en mesure de traiter immédiatement une gastro, un mal de tête, le mal aigu des montagnes, un problème digestif, un problème musculaire, ... et un traitement de l'eau pour boire ou utiliser l'eau de la montagne.

Une envie ?

De remettre le couvert avec la très haute altitude bien sûr ! Plus pragmatique, je j'ai une énorme envie de remercier ma famille pour accepter les sacrifices que représentent mes défis que ce soit au niveau de mes absences ou de mes entraînements, mes partenaires car bien entendu ils m'aident à atteindre mes objectifs et me guident jusqu'au sommet, mais surtout parce que je suis persuadé que nous sommes animés par la même envie de partager nos expériences, nos motivations, nos envies d'aller toujours plus haut, plus loin, nos besoins de remporter des défis et tout simplement ce besoin de connaître et découvrir, enfin je remercie mes amis car ils sont toujours en moi et derrière moi, me motivant chaque fois un peu

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

plus à viser plus haut pour le simple bonheur de leur raconter comment c'était et leur donner envie de se lancer leurs défis ensuite.

Enfin cette notion de partage ne saurait me convenir si elle ne s'adressait pas au plus grand nombre. Aussi j'ai décidé de venir en aide à John mon guide, dont la soif d'apprendre (l'informatique, le français, la géographie, ...) sont uniquement contrariés par un manque de moyens dans un pays très pauvre, où tout ce qui touche à la culture ou à l'agrément pour nous, représente des mois voire des années de travail en Tanzanie. J'ai donc décidé de lui envoyer un de mes anciens ordinateurs ainsi qu'un dictionnaire Français-Anglais (ces 2 seuls éléments sont susceptibles de l'aider à vivre en lui permettant de développer son activité de guide en se faisant connaître et en touchant une population exclusivement francophone qu'il ne peut malheureusement que laisser à ses compatriotes qui maîtrisent notre langue). Si ce récit vous a plu et que vous adhérez à cette envie de partage, vous pouvez faire un don, même (et surtout) très modeste, pour m'aider à financer l'envoi du colis en Tanzanie qui coûte très cher, et surtout à me permettre de lui acheter d'autres livres pour apprendre notamment notre langue. Pour cela il vous suffit de m'adresser un chèque à l'ordre de Globe Runner (38, Rue Auguste Comte 41100 Saint-Ouen) avant le 15 juin 2009. Attention cette association n'étant pas d'utilité publique, il ne vous sera pas possible de déduire ce don de vos impôts A votre bon cœur. Evidemment cette sollicitation ne revêt aucun caractère obligatoire, ni même moral, et ne représente surtout pas une contre partie à mon envie de partager mes expériences. Si ce récit vous a donné du plaisir, cela constitue déjà une belle récompense.

Insolite ?



Merveilleux porteurs ! Pourquoi il n'y a pas d'âne pour porter les lourdes charges dans vos montagnes, ai-je demandé à mon guide ? Parce que sinon cela enlèverait du travail et déjà qu'il y en a très peu en Tanzanie ... (il en est de même dans les champs où des milliers d'hectares sont semés, arrosés, désherbés, et récoltés à la main !)

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou



Un de mes amis qui me tournaient autour à Mandara Hut dans l'espoir de chiper quelque chose à grignoter. Pas méchant je me suis bien amusé avec lui et ses potes à jouer à se surprendre. Euh je crois que j'ai gagné d'ailleurs ...

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou



Et mes amis les singes noir et blanc (original comme nom, non ?) qui jouaient autour de moi à Mandara Hut et se chargeaient de me réveiller au petit matin.



Un petit check du matériel avant de se le mettre sur la tête ...

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou



Voici la cuisine mise à disposition du cuistot dans chaque campement. Attention les ustensiles ne sont pas fournis. Bref 2 tables en béton et une hotte ... fermée !



Une plante à faire tremper dans l'eau puis à boire lorsque l'on a des problèmes gastriques. Pour ma part je me contenterai de la sentir et elle sent très bon ...

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou



Une des fleurs exotiques de cette montagne. On dirait des macaronis jaunes.



C'est l'histoire d'un gars qui vient de courir et qui a l'air plutôt content de lui ...

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou



Et quand on n'a pas de gants (genre oubliés en France) on prend sa seule paire de chaussettes de rechange pour en faire des gants. Merci New Balance ...



Le Buff c'est magique. Il vous protège du soleil, du sable, du vent, ... et du froid la nuit

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou

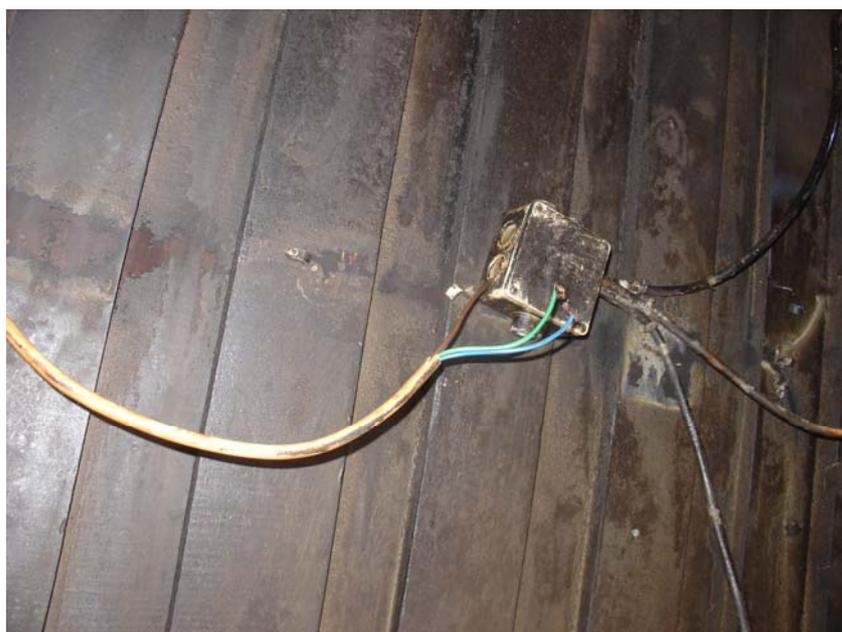


Voici tout le nécessaire de toilette pour tenir : un paquet de lingettes, une toute petite serviette, une brosse à dents, un mini tube de dentifrice et grand luxe auquel je ne m'attendais pas avant le départ : une bassine d'eau chaude (qui ne le reste pas longtemps d'ailleurs) apportée chaque matin et chaque soir par mon cuistot



A droite le fond de ma dernière bouteille d'eau achetée dans le commerce, à gauche l'eau que je viens de traiter au Micropur. Il suffit de passer sur le fait que cette dernière soit clairement plus « jaune » et de boire car elle n'a pas mauvais goût.

L'ascension du Kilimandjaro par Ludo le Fou



Plein de panneaux solaires à l'extérieur cela me plait et fait très en accord avec la nature. En revanche les branchements électriques ne font pas très en accord avec les règles de l'art ... mais on a de la lumière quand même !

Mes partenaires ?

Mille mercis à mes partenaires sans qui bien de mes rêves et récits n'auraient tout simplement pas eu lieu !

Nous atteindrons les sommets ensemble ...

