

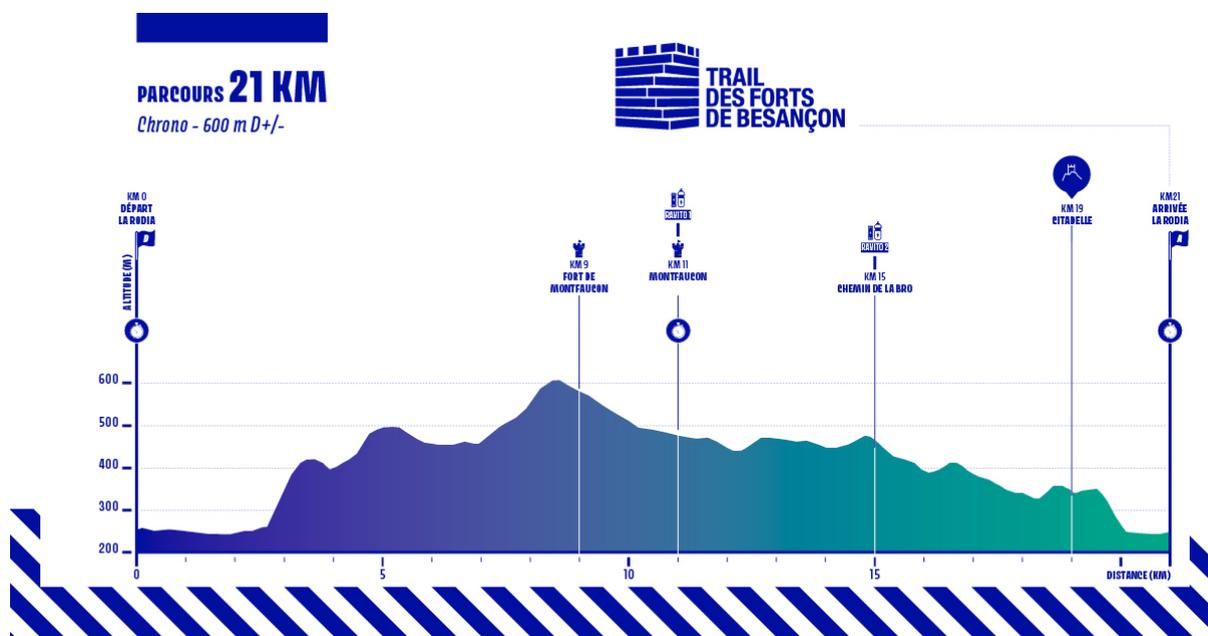
TRAIL DES FORTS 2022

Besançon 8 mai

Le TNA sort de la vallée de la Loire pour des contrées plus à l'Est: direction Besançon et ses fortifications de Vauban, sa citadelle et le Doubs

3 inscrits TNA pour cette édition 2022 sur le format intermédiaire 21 km et 600D+ :
clément, Fabrice et Peggy

Nous partons de la friche industrielle de la Rhodia, située en contrebas de la citadelle qui surplombe la ville, à 8H30 par sas de 300 coureurs (1200 engagés sur ce format) sachant qu'il y avait également un 30km et un 57km.





Au départ

Nous partons ensemble avec Fabrice et Peggy dans le dernier sas. Les 1ers km sont à plat le long du Doubs, le temps d'étirer les pelotons; passage du Doubs par la passerelle de la malate avant d'attaquer la 1ère longue montée en forêt qui nous amène au fort de



Rencontre avec Serge le Lama !

Monfaucon. Je laisse Fabrice et Peggy en début de montée . Le parcours redescend tranquille sur Montfaucon avec un 1er ravitaillement au km 9,5 (gobelet perso obligatoire et eau dispo sur des fontaines y compris l'eau gazeuse)

Puis alternance de sentier , chemin et bitume avec des faux plats, relance et petites bosses jusqu'au chemin de la Bro ou nous attend un 2nd ravito

Joli passage du côté de ND des Buis avant de commencer à redescendre sur la boucle du



Doubs. Une dernière remontée au soleil pour rejoindre l'entrée sud de la citadelle dont nous allons pouvoir emprunter les remparts avec un point de vue assez incroyable sur la ville.

Sortie de la citadelle , descente par les escaliers (prudence car complètement de guingois) pour arriver sur les bords du Doubs et finir le dernier km avant de passer l'arche.



Prêts à déguster le comté et la cancoillotte

Pour moi qui n'avait pas refait de grosse course depuis mon opération du genou ce fut une course très sympa , à mon rythme mais de bonnes sensations, un temps superbe un peu frais et une arrivée en bon état physique: donc plaisir !

Pour ceux et celles qui souhaitent découvrir sur quelques jours cette région et notamment le haut Doubs, ses forêts de sapin , ses lacs et sa gastronomie, c'est l'occasion !

Clément,