



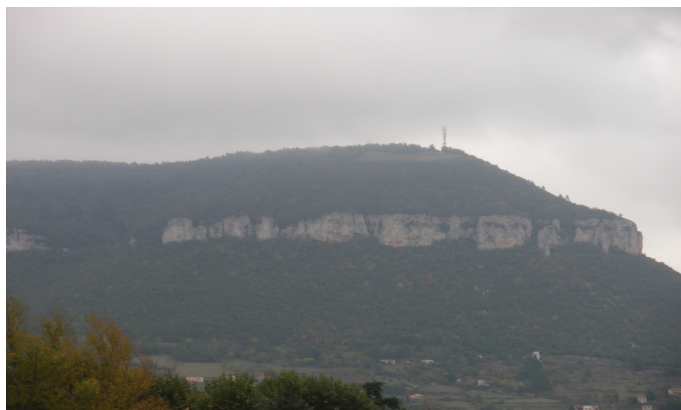
CR Intégrale des Causse du Vendredi 25 Octobre 2013

C'est avec Hervé VARIN et Bertrand ROBERT que nous avons décidé de faire ce trail de 62kms / 3000m D+, 1^{ière} édition, limité à 200 dossards (nous serons finalement 260 au départ). Il diffère du grand trail des templiers (2400 partants cette année) car nous ne partions pas de Millau mais d'un petit village nommé Mostuéjols

Jeudi 24 octobre – Voyage aller

Le rendez-vous pour le départ de Touraine est donné chez Hervé alias « VV » le jeudi 24 où je retrouve Bertrand qui est venu de chinon par le bus via TOURS. Nous partons à 13H00 pour 5H00 d'autoroute.

Dès notre arrivée, nous allons récupérer les dossards au Salon du trail où l'on retrouve toutes les marques de vêtements, matériels dédiés au trail, mais aussi tous les trails que l'on peut faire en France et ailleurs. Nous filons ensuite prendre possession de notre chambre d'hôtel qui est située sur les hauteurs de Millau avec vue sur le pic de Cade et sur la dernière descente avant l'arrivée.



Nous organisons les lits (1 grand lit où je serai avec VV et le petit lit pour le « gamin »), commençons à préparer nos sacs plus ou moins rapidement et partons à la recherche d'un resto pizzeria. Repas pris en terrasse, faute de places dans la salle du resto, et retour à l'hôtel pour finir les sacs. Bertrand hésite à prendre des affaires chaudes, ou du long, ou des manchettes, ou ..., pendant que Antoine prépare sa boisson énergisante, mais en renverse partout dans la salle de bains (miroir, serviette, sol, ça colle partout!!), alors que Hervé, qui est prêt depuis longtemps, n'attend qu'une chose, qu'on en finisse pour éteindre la lumière et enfin se coucher !

Vendredi 25 octobre – Jour de course

Réveil à 4H45, la nuit a été pourrie : Il faisait chaud dans la chambre, alors en voulant arrêter la clim, Hervé l'a mise à 30 °C !!! Puis, vu la chaleur, il a fallu ouvrir la fenêtre ! Puis on a entendu les ronflements de Bertrand !! Puis, eh bien c'était l'heure de se lever !!!

Petit déjeuner pris dans la chambre, et départ pour prendre un bus à 5H45 qui nous amènera sur le site du départ

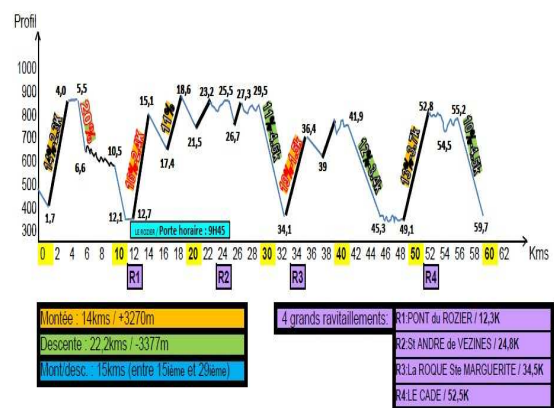
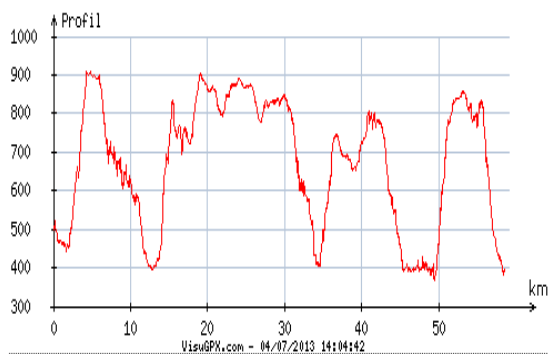
Nous trouvons une place à l'avant du Bus (pour surveiller le pilote) et au bout de 20min, nous arrivons à Mostuéjols. On commence par faire le pipi de la peur, puis on fait une petite photo de nous trois. (Je nous trouve très beaux en jaune, n'est-ce pas !!!!)

Le speaker fait monter la



pression et à 7H00 précise, le départ est donné avec la musique ERA et les fumigènes rouge, très jolie en pleine nuit.

J'avais refait le profil sous excel (avec les conseils de Mr Président et Jean-marie) en y mettant quelques précisions supplémentaires (montée/desc avec le dénivelé moyen et la distance, différents ravito,...



Après la première montée, nous avons été séparés par d'autres concurrents. Nous nous sommes attendus en haut mais Bertrand a eu un peu de mal à se mettre en jambes, nous repartons et rapidement on décide (avec l'accord de Bertrand) de continuer avec VV en se disant que l'on pourrait se retrouver aux différents ravitos (ce qui fut le cas au 1^{ier} qui était au 12.5kms mais plus après).



J'en profite pour faire quelques photos, exemple un cèpe géant ou j' hallucine !!

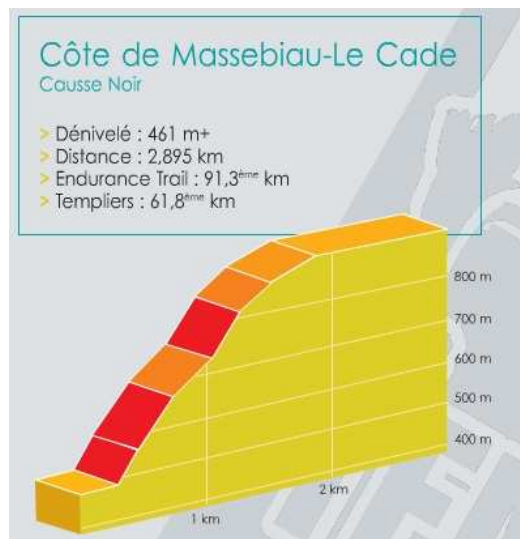
Nous passons les 2 premiers ravitos ensemble (vv et moi) mais rapidement nous nous disons que la suite allait être compliquée (c'est notre premier raid au-delà de 45kms et avec du dénivelé), nous décidons de profiter du parcours qui est vraiment sympa et des paysages





En regardant ma fiche profil, on s'aperçoit qu'il y a 20kms entre le ravito 3 et 4 ce qui fait environ entre 3 et 4 heures, nous décidons de bien profiter du Ravito 3 après une descente infernale, surtout pour moi qui maîtrise parfaitement ce secteur (!!!!)

.D'ailleurs j'en profite pour dire que tous les ravitos étaient super bien garnis avec du sucré, du salé, des boissons diverses et variées et du café, bref le top. Dès le départ après ce R3, nous commençons par une super côte qui nous fait mal aux jambes mais on monte, on monte. Arrivés en haut, succession de montées/descentes pendant 5kms puis arrivée au pont de Massebiau où nous allons attaquer notre dernière montée



« infernale » avant d'arriver au dernier ravito de Le Cade

Je souffre (VV aussi !!!), je fais 2 pauses car je sens que je commence à manquer d'énergie. Nous arrivons enfin à « Le Cade », nous profitons du ravito qui a lieu dans un magnifique bâtiment (ancienne bergerie) et repartons pour les 7 derniers kilomètres dont la dernière descente qui fût très technique et où il fallait faire attention de



ne pas se blesser.

Nous arrivons à Millau au bout de 10H34 d'effort et nous retrouvons Bertrand qui est allé jusqu'au 3^{ième} Ravito (35,7 km), mais a préféré terminer par la route (j'ai les preuves), car les montées (certaines à 19% pendant 1,5 km !!) étaient trop hard pour lui (genoux douloureux!).



Nous rentrons directement à l'hôtel après avoir eu en cadeau un sweat short de M... pour prendre une bonne douche et mettre un peu de biafine aux endroits sensibles (on ne vous dira pas lesquels !!!) et mettre un peu de crème sur les jambes mais sans les massages de VV !!! Resto le soir et Dodo (pas la DODO réunionnaise!!)

Samedi 26 octobre – Retour

Après une bonne nuit (enfin !!), on prend un bon petit-dej à l'hôtel avec quelques trailers qui ont déjà courus (ils sont facilement reconnaissables, ils marchent tous comme des canards !!!!) et ceux qui vont courir le samedi ou le dimanche, nous allons au village départ, trainons un peu dans les stands, et faisons une petite photo du viaduc de Millau, ouvrage détenteur de 5 records du monde (quand même!).



Puis on prend un sandwich et une bonne bière locale (Single Track fabriquée par un ancien trailer) pour retrouver Laurence et Seb qui se préparent pour le Marathon dont

le départ est à 13H15. Nous leur donnons quelques infos, surtout pour la dernière descente.

Leur départ est donné à l'heure précise, on voit Laurence et Seb passer devant nous, on leur « crie » tous nos encouragements, et nous courons (enfin presque) à la voiture pour reprendre la route vers la Touraine.

Nous arriverons vers 18H30 chez VV et nous séparons et nous souhaitant une bonne récupération.

Conclusion

Après cette première expérience du « presque » long trail, nous savons où nous en sommes et savons le chemin qu'il nous reste à faire pour atteindre notre objectif de 2015 (vous savez de quoi je veux parler et si pas, nous avons 4 de nos copains qui ont fait ce trail en octobre et qui l'ont terminé ENSEMBLE, chapeau bas !!! J'en profite d'ailleurs pour les féliciter et leur dire tout le respect que j'ai pour eux car je commence à comprendre par quelles douleurs, quels doutes ils ont dû passer.

PS : Si vous voulez voir une vidéo d'une partie du parcours, allez sur dailymotion et regardez les vidéos de andré Gay , DED31 (<http://www.dailymotion.com/ded31#video=x16hzdk>) . Il a fait l'endurance trail en même temps que nous et il fini 77^{ième} en 14H34 tout en filmant !!!