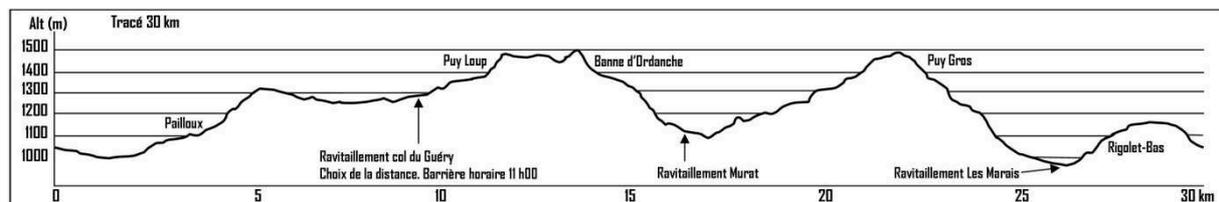
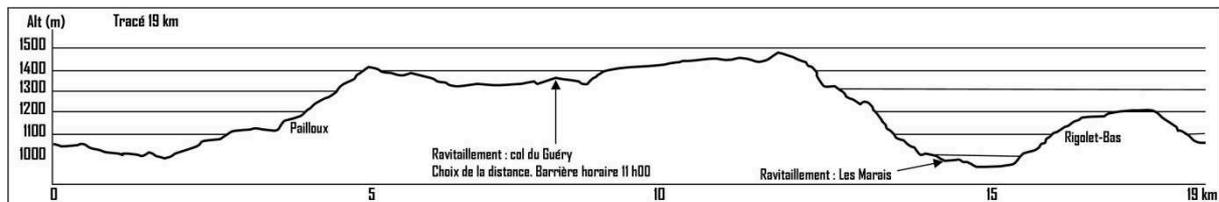




Compte-rendu du Trail Hivernal du Sancy 19 janvier 2014



Ce week-end, première sortie collective 2014 du TNA au Trail Hivernal du Sancy. Au programme, 20 km (800 m +) ou 30 km (1300 m +). 17 coureurs engagés et 2 supportrices.



Rendez-vous est donné le samedi 18 janvier à 13 heures pour 2 départs séparés. Capitaine du 1^{er} bus : Philippe LEPICHON avec, dans son équipe Jean-Yves B., Eric F., Fréd G., Stéphane S., Hervé V., Michel J., David R., et Sandrine R. (la pauvre...). Capitaine du 2^{ème} bus : Philippe LIEGE et sa team de choc : Patricia L., Martine B., Isabelle L., Marie-Do P., Patricia P., Magali B., Claude B., Mickaël M. (les pauvres...).

Arrivée au Mont Dore vers 17 heures où nous retrouvons Thomas R. venu en co-voiturage de son côté, pour, officiellement, le retrait des dossards, et officieusement, une séance shopping tant masculine que féminine, sur les stands présents et les premiers questionnements tant sur la météo annoncée pour le lendemain (pluie et neige) que sur la tenue vestimentaire à adopter !!!

Après avoir abandonnés Isa, Mickaël et Taïs dans un gîte au Mont Dore Puis direction le centre de vacances de la Roche des Fées, à la Bourboule, pour prendre possession de nos suites résidentielles. Après une installation laborieuse (réservation zappée par le gérant...), il nous est attribué un bâtiment avec 5 chambres avec une répartition très sage : 2 pour les couples, 2 masculines et 1 féminine. RV est tout de suite donné à l'apéro pour laisser le temps au chauffage de se mettre en route et chauffer un minimum les locaux ! Après l'apéro local, place au dîner du coureur avec salade maïs/thon, pintade au bleu d'auvergne/pâtes, salade et génoise à la confiture puis retour dans nos pénates, le choix de la tenue du lendemain restant encore à décider pour certain(e)s.

Dimanche matin, 1ers levers à partir de 6h00 (pour les plus courageux) pour se retrouver au petit déjeuner, puis départ sur site à 8h00. Arrivés sur place, météo clémente, des chutes de neige ayant

quand même recouvert les sommets pendant la nuit. Petit échauffement assuré par Patricia pour un départ à 9h00 avec 1500 fous furieux prêts à en débattre.

Après 2 km de descente sur bitume, début des hostilités avec une 1^{ère} côte de 3 km pour 400m + nous laissant largement le temps d'apprécier la beauté des sommets de la chaîne du Sancy et d'apercevoir au loin les coureurs partis sur les 30 km, suivie d'une «période de récupération» jusqu'au ravitaillement au bout de 8.6 km au lac de Guéry (superbe).



Chaîne du Sancy



Lac de Guéry

S'opère alors le choix de la distance : 30 km pour nos guerriers habituels : Président Philippe, Fred, Eric, Hervé, David, Michel et Stéphane et par déduction, 20 km pour le reste de la troupe.

La 2^{ème} partie du parcours des 20 km se montre alors beaucoup plus enneigée et glissante et surtout énormément boueuse, notamment en raison du passage des nombreux coureurs.



Au 17^{ème} km, 2^{ème} ravitaillement bienvenu, avant d'attaquer une nouvelle côte «hors catégorie» suivie d'un long parcours en sous-bois qui nous amène alors vers l'arrivée, sans avoir été encore gratifiés d'une bonne côte, puis ultime descente tant attendue, vers la patinoire du Mont Dore, sous un début de pluie/neige.

Les arrivées des 20 km et des 30 km vont s'échelonner sur le début de l'après-midi et tout le monde s'est retrouvé au repas d'après-course bien mérité avec une petite soupe au potiron revigorante pour certains, saucisse/aligot et galette des rois, arrosé avec 1 bière (voire plusieurs pour certain(e)s dont nous conserverons l'anonymat, mais qui se reconnaîtront certainement...) très revigorante pour d'autres.



Séance de shopping fromage pour ne pas repartir sans les spécialités locales et magasins de vêtements pour réfléchir à la prochaine collection printemps/été masculine du TNA.



Enfin, retour au centre de vacances pour ceux qui n'ont pas pris leur douche sur place alors que le TNA était appelé sur le podium pour recevoir le prix du club le plus représenté, récompense en produit locaux, immédiatement partagés avec une bière offerte par Thomas, avant de reprendre la route pour le retour en Touraine.



Drame de dernière minute : malgré de nombreuses recherches, on est sans nouvelle de la tomme d'Auvergne de Marie-Do. Après les fraises Tagada, on soupçonne Taïs d'être dans le coup.....

RESULTATS DU TNA

CLASSEMENT GENERAL - 20.000 Kms

706 classés – 30 abandons

298 BOBINET Jean Yves FRA n°1276 54 6 V3M 277 M **02:37:37** 7.61 [37] TOURS' N AVENTURE
309 LAROUSSE Isabelle FRA n°1380 69 9 V1F 22 F **02:38:05** 7.59 [37] TOURS' N AVENTURE
310 PEERE Patricia FRA n°961 66 10 V1F 23 F **02:38:06** 7.59 [37] TOURS' N AVENTURE
347 LIEGE Philippe FRA n°798 54 9 V3M 318 M **02:41:56** 7.41 [37] TOURS' N AVENTURE
597 BONNEAU Magali FRA n°160 70 42 V1F 100 F **03:15:15** 6.15 [37] TOURS' N AVENTURE
670 PICHON Marie Dominique FRA n°993 57 24 V2F 141 F **03:36:57** 5.53 [37] TOURS' N AVENTURE
686 BERTHOUIN Claude FRA n°113 57 83 V2M 541 M **03:44:48** 5.34 [37] TOURS' N AVENTURE
687 BERTHOUIN Martine FRA n°114 60 27 V2F 146 F **03:44:51** 5.34 [37] TOURS' N AVENTURE

ABD sur blessure : MADIOT Mickael FRA n°1401 69 ABD V1M ABD M 00:00:00 0.00 [37] TOURS' N AVENTURE

A souligner : la belle course d'équipe d'Isabelle et Patricia dès le 1^{er} km

LES TRAILS BLANCS DU SANCY EZYSHOES - 30 Km (30.000kms)

DETAIL TEMPS INTERMEDIAIRES

607 classés – 10 abandons

Cl't Nom - Prénom Nat Doss. Cl't Cat Temps Moy.	Dép-Km9 Cl't	Km9-Arr Cl't
123 GENDRON Frederic n°580 47 V1M 03:41:44 8.12	00:55:12 83	02:46:32 154
167 LE PICHON Philippe n°752 65 V1M 03:48:12 7.89	00:57:54 126	02:50:18 193
180 FOMBEUR Eric n°1228 10 V2M 03:49:45 7.83	01:01:13 207	02:48:32 173
182 VARIN Hervé n°1186 73 V1M 03:49:51 7.83	00:58:38 139	02:51:13 203
330 RIVAL David n°1071 131 V1M 04:16:12 7.03	01:02:17 230	03:13:55 378
342 JAVET Michel n°670 138 V1M 04:17:49 6.98	01:03:36 257	03:14:13 381
485 ROBIN Thomas n°1075 178 SEM 04:39:58 6.43	01:02:03 222	03:37:55 552
605 SOYER Stéphane n°1146 236 V1M 05:31:12 5.43	01:17:15 523	04:13:57 607

ILS ONT PENSE DE LA COURSE...

Isa : je suis ravie de courir avec Patricia et du soutien mutuel apporté pendant la course. Merci à Philippe Liège et à Jean-Yves pour leurs encouragements.

Patricia (1^{ère} participation à un trail long avec dénivelé importante avec le TNA) : paysages magnifiques. J'ai beaucoup apprécié de courir dans la neige. Merci à Isa de m'avoir accompagnée pendant la course, pour son soutien dans les moments difficiles et pour ses conseils.

Mickaël (abandon sur blessure) : bonnes sensations jusqu'au 1^{er} km...

Philippe Liège : à refaire l'an prochain.

Claude et Martine : bonnes sensations jusqu'au 15^{ème} km et fin de parcours plus difficile pour Martine.

Marie-Do : je suis ravie d'avoir de nouveau participé à ce trail et j'ai beaucoup apprécié la convivialité légendaire du TNA.

Magali : ce beau trail a permis d'identifier les nombreux progrès à faire et les points faibles à travailler. Ambiance toujours aussi sympa qui ne se dément pas ! A refaire avec un peu plus de préparation...

Michel : une très belle organisation, digne du TNA ! Pour moi, 2 courses : départ et pendant 20 km environ : très bonnes sensations, bon rythme et surtout beau temps avec des paysages à couper le souffle, notamment la Banne d'Orbanche, puis, ben un peu plus dans le dur, avec un temps plus hard, un ciel gris, des appuis beaucoup plus incertains et des problèmes de talonnettes et une vieille entorse qui se réveille. Après avoir rejoint David et couru ensemble dès la Banne, j'ai rendu l'âme à la dernière p..... de côte en bitume et il est parti terminant 2' avant moi. Bon repas d'après course et surtout la joie d'avoir gagné le challenge club car on forme une grande et belle famille. Bravo à tous les finishers et Mickaël, ce sera mieux pour toi la prochaine fois.

Eric : début de course avec les jambes très lourdes et pas d'énergie (pas assez préparé). Je passe aux 10 km en plus d'1 heure et petit à petit, je retrouve un peu de vitalité. Le parcours est superbe. Je retrouve Hervé dans la descente avant le dernier ravito et nous terminons les 8 derniers kilomètres ensemble, seulement 1' derrière Philippe LP qui a eu chaud aux..... !



Bravo à tous et merci pour ce beau week-end !

Marie-Do – Patricia - Magali

