



Le Week-end dernier (1er & 2 Mars) avait lieu la 13<sup>ème</sup> édition du trail Vulcain.

Plusieurs épreuves dans ce week-end :

- ✓ Le Samedi :
  - 12 km de la Volvic Nature.
  - Le trailou (enfants)
- ✓ Le Dimanche :
  - La VSV 21 km
  - Le marathon 42 km
  - L'ultra 82 km – 3000 m D+

C'est ma 3<sup>ème</sup> participation consécutive. En 2012, j'ai terminé le 72 km. En 2013,

Je n'ai pas pu passer la barrière horaire du 68<sup>ème</sup> km et j'ai bouclé le 72 km

(fallait être dans les 100 premiers et j'étais 133ème).



L'objectif pour moi cette année est de terminer ce 50 miles et de passer cette barrière horaire.

La neige est au rendez-vous (mais moins que l'an passé).

**Départ 5 h** du mat (Merci à Ludo de 'est levé à 4h pour m'emmener au départ). Nous sommes 400 coureurs au départ. Les dernières recommandations effectuées puis c'est la musique de départ : « Ta fête » de Stromae (j'espère que ca va être ma fête aussi). J'ai prévu de prendre ma GOPRO pour faire quelques vidéos mais j'ai oublié la carte mémoire...Bon c'est pas grave.



PHOTO / WWW.TIMOTHEE.NALEY.COM

C'est le départ. On court quelques km dans Volvic et nous sommes dans le vif du sujet car ça monte sec. Nous empruntons les chemins rapidement. La neige est là. Je ne prend pas mais Yaktracks car j'arrive à courir facilement.

Au 13<sup>ème</sup> km, on arrive au **Puy de Louchadière** (on sent que cet ancien volcan est de type Strombolien car c'est terriblement pentu pendant 500m. Plus de 20% de pente). La vue est superbe de la haut. La descente est elle aussi splendide. Ca ressemble à la descente du Super G aux JO de Sotchi. Les coureurs zig zags dans tous les sens. Ils s'agrippent aux branches. Descente sans chute pour moi et je continue ma course en courant.



Le parcours est blanc et le chemin enneigé. Je cours pour rejoindre le 1<sup>er</sup> ravitaillement du 21<sup>ème</sup> km (**volcan de Lemptegy**) après 2h40 de course. Un coca et 2 morceaux d'orange et c'est reparti. Je passe près du parc Vulcania.



Un long chemin en forêt nous amène aux pieds du Puy de Dôme. J'aime bien aborder l'ascension de ce côté. C'est plus raide mais plus court.



**Col de Ceysat** : 2ème ravitaillement et 31<sup>ème</sup> km. Je ne m'attarde pas trop. Le tuyau du Camelback est gelé (je passe le tuyau sous ma veste pour le réchauffer). J'entame la montée et je croise les coureurs qui descendent en courant. Je suis arrêté dans la montée pour laisser passer le train à crémaillère qui descend du Puy. Arrivé au sommet, on fait un petit tour. Il y a pas de vent. J'entame la descente à allure rapide. Il est 11h env et je suis très en avance par rapport à 2013 (1 h d'avance). Je croise un coureur qui me prévient qu'il y a une plaque de verglas à 100m. Ca loupe pas. Je me retrouve sur les fesses (sans gravité).





PHOTO / WWW.TIMOTHEE.NALET.COM

**Col de Ceysat** : 3<sup>ème</sup> ravitaillement – 36 km de course. Arrêt rapide (j'ai toujours rempli mon Camelback). 2 coca et 1 verre d'eau. Quelques morceaux de Cantal (normal).

J'ai toujours bien apprécié la portion suivante. C'est de la descente. La neige est tassée et c'est un réel plaisir. Puis, nous courons sur une longue ligne droite de plusieurs km qui se termine par un faux plat montant qui devient de plus en plus pentu.

**Du col de Ceysat**, il y a 12 km à faire pour rejoindre le volcan de Lemptegy (48km – barrière horaire 13h45). J'y suis à 12h15. Il y a beaucoup d'accompagnants et une bonne ambiance à ce ravitaillement. J'ai la pêche. Il me reste 20km à faire en 4h (c'est jouable). Départ de ce 4<sup>ème</sup> ravitaillement (cette fois je fais le plein du Camelback). Je repars tranquillement. Je cours avec les coureurs du marathon et je suis un peu moins seul. 2 km de plat puis au 50<sup>ème</sup> km, on attaque la montée sèche d'un Puy. C'est dur. La vue au sommet est superbe (vue sur une bonne partie de la chaîne des Puy enneigée). La descente est rapide et technique.



PHOTO / WWW.TIMOTHEE.NALET.COM

Quelques km plus tard, j'entame la montée du Puy de la Coquille. Les chemins ne sont pas large et on ne peut pas doubler mais je m'en accomode. Légère descente puis remontée pour le Puy de Jume. Je me souviens de la descente car j'avais chuté dans la poudreuse à cet endroit l'an passé. Mais, cette année, la neige est tassée et c'est

un mélange de neige et de boue qui m'attends dans la descente. Bon, comme l'an passé, j'ai chuté (sans gravité mais j'ai quand même crier quelques noms d'oiseaux au passage).

Les jambes commencent à être bien lourdes mais je maintiens une bonne allure en alternant marche et course (sur le plat et descentes).

Au 61<sup>ème</sup> km, on traverse une route et on entame une nouvelle xème montées sèches. C'est dur mais ça passe. 2 km plus loin, c'est le ravitaillement de la gare de Volvic (63<sup>ème</sup> km). J'ai 2 hrs pour faire 5 km (c'est tout bon pour moi).

Le parcours est plus sec et en descente et j'en profite pour courir le maximum du temps. 14h45 je franchis la barrière horaire du 68<sup>ème</sup> km.

Plus que 15km et mais jambes me font souffrir (c'est un peu normal) et les portions où je cours se font de plus en plus rares. Que cette portion est longue (montées/descentes / boue au bord de rivière).



Le château de Tournoël est en vue et je sais que la fin est proche. Un faux plat de 1.5 km puis je retrouve notre Dame de Volvic.



Après 12h32 d'effort, je termine mon parcours et je suis finisher de ce trail de 82 km. De bonnes sensations pour moi et une bien organisation de course (rien à redire et je ne sais ce qu'ils peuvent améliorer). C'est une course vraiment faite par des coureurs pour des coureurs. Je recommande donc vivement ce trail. Attention les places sont limitées.

Merci au site peignée verticale pour les magnifiques photos (<http://www.peignee-verticale.com/2014/03/trail-vulcain-2014-photos.html>)