



Bonjour à tous,

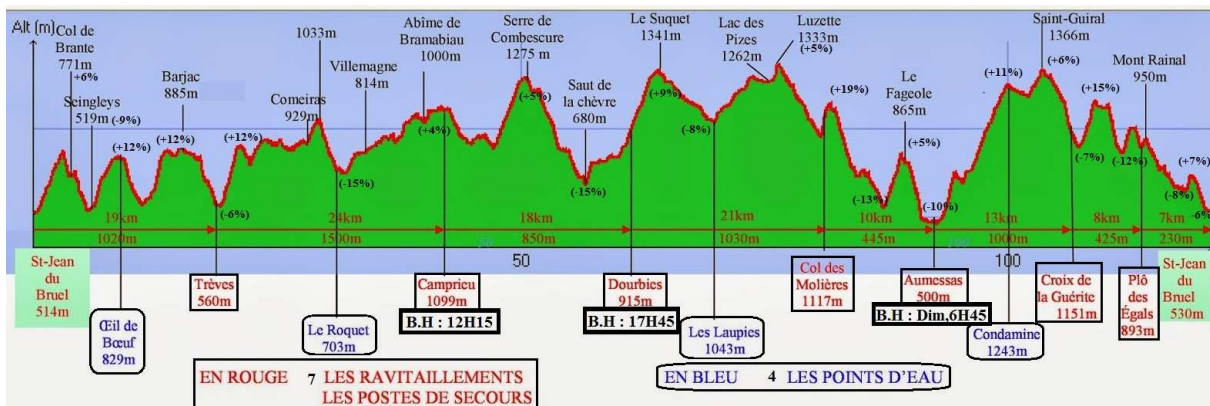
De retour hier, avec mes 2 amis traileurs du week end , Louis et Hervé, voilà un petit CR de cet ultra trail du Pas du Diable (1^{er} ultra pour hervé et moi et 1^{ière} édition) qui a eu lieu à Saint Jean du Bruel, pas très loin de Millau ce samedi 25 AVRIL 2015.

Rdv est donné pour un départ de Touraine le vendredi à 12H. Arrivée à 17H40 pour récupérer les dossards et passer au contrôle des sacs. Après être passé dans les différents stands (VV s'est acheté un coupe vent imperméable U-rain2 de la marque Uglow qui lui sera utile quelques heures plus tard), nous repartons vers Dourbies pour retrouver Sylvie , la propriétaire du gîte communal. Après un accueil chaleureux, elle nous amène dans notre nouvelle demeure du week-end qui est située à quelques de la salle des fêtes où nous repasserons quelques heures plus tard car c'est un des ravitos du parcours.

Après un bon repas accompagné d'une bière (comme les pros !!!), nous préparons nos affaires précautionneusement en essayant de ne rien oublier (on prend conseil auprès de Louis qui est un habitué de ces périples) et dodo à 22H00. Réveil à 2H00. Petit déjeuner déposé par le fils de sylvie tard le soir mais on devait déjà dormir§



Départ du gîte pour être à St Jean entre 3H00 et 3H15 pour le pointage. Après un peu d'attente (on aurait pu dormir quelques minutes de plus), c'est le départ à 4H00 sous les fumigènes mais sans musique (pb technique). 300m de plat et ça sera les seuls car ensuite c'est parti pour un enchevêtrement de montées et de descentes, plus ou moins longues et raides

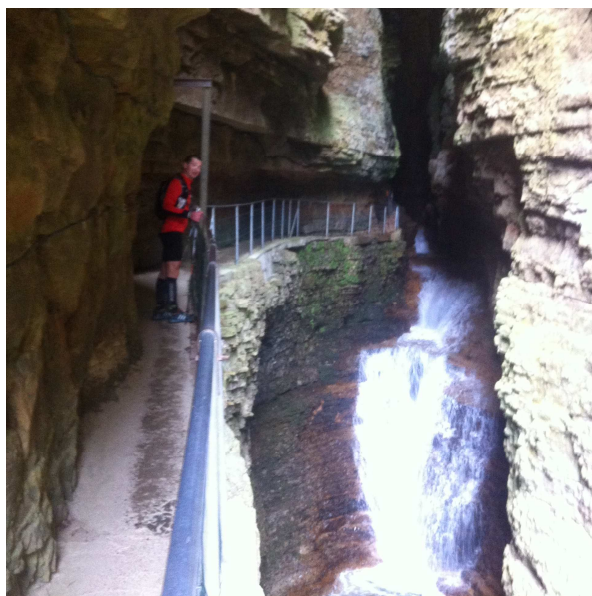


(Voir le profil ci-dessus)

Avec VV, nous partons tranquillement, car la journée va être longue. Mais surprise, nous retrouvons Louis 1^{er} ravito Liquide au qui est étonné de nous voir, mais comme nous. Ca sera la dernière fois qu'on le verra.

Au levée du jour et avec une météo clémente pour le moment, nous filons jusqu'à Trèves, 19^{ème} kms pour notre 1^{er} ravitos Solide. Au final, ces ravitos S/L seront nos leitmotiv et nous permettront d'avancer doucement mais sûrement. De plus, les bénévoles sont tellement sympas qu'on se doit de passer un peu de temps avec eux !!

Nous progressons tranquillement jusqu'à la moitié à Dourbies, juste à côté de notre gîte (60^{ème} kms), après être passé dans 1 grotte et l'abîme de Bramabiau.



(Entrée de l'abîme)

Comme prévu au départ, nous prenons notre temps pour nous changer (nous avons préparé un sac de change à récupérer à Dourbies), nous faire masser et nous restaurer.

Nous repartons au bout de 45min de pause pour la 2^{nde} partie. Je pense que la stratégie était bonne car il va s'avérer que les 60 derniers vont être très durs. Pour infos, Louis met 9H jusqu'au 60^{ième} et il mettra 15H pour les 60 derniers et nous, 10H30 puis 19H20...

Jusqu'au Lac des Pizes, les chemins commencent à être difficiles, mais après....ce fût encore plus dur (montée de Luzette très pentue, et en plus j'y laisse un bâton ce qui m'obligera de finir ce trail sans bâton, bon entrainement pour La diagonale !!!)

La section de 10kms entre le Col des Molières et Aumessas fut très longue (3H pour 10kms, super moyenne !!), en plus la météo s'en mêle (bruine, brouillard, vent, ce qui rend la progression lente, c'est là que VV va pouvoir étrenner son nouvel achat, et pb de visibilité pour voir les rubalises et pourtant il y en a beaucoup, merci aux organisateurs).

Avant d'arriver à Aumessas, il y aura la montée vers Le Fageole (très dure) pour arriver à l'ancienne gare de Aumessas où nous seront accueillis pour les applaudissements des bénévoles (je vous l'avait dit qu'ils étaient sympas). Ils ne disent de nous asseoir et nous demande ce que l'on veut. Ça sera soupe, et soupe et

Au bout de 20/25 min, il faut bien repartir et encore avec leurs encouragements et on en aura besoin car cette nouvelle section jusqu' La croix Guérite fût encore difficile avec la montée du Saint Guiral, ~1000m en ~10kms, avec une météo qui ne s'améliore pas (Rq : tout le parcours depuis le haut du St Guiral est commun au parcours de 60kms). Nous arrivons au ravitos S/L de La croix Guérite où les bénévoles nous offre encore de la coupe qui nous réchauffe et nous remet d'aplomb jusqu'au ravito suivant.

Après 15min de repos, direction le Plô des Egals en passant par 2 montées raides (je dirais plus de 45° par moment et je ne suis pas du sud), mais aussi des descentes pas faciles (comme dit vv, descente dans de l'herbe à vaches qui est très difficile à courir, enfin pour nous, jeunes traileurs !!) et des passages en haut dans le vent et ça décoiffe (je ne parle pas pour moi)

Arrivée au dernier ravito ou nous prenons notre petit dej (café, 4 quart), nous repartons pour la dernière section de 7kms, c'est pas long mais au bout de 113 kms, les jambes commencent à chauffer.

Nous arrivons à Saint Jean de bruel au bout de 29H52 et nous sommes Finishers. Louis, qui est arrivé depuis quelques nous accueille chaleureusement et nous félicite car, pour lui, c'est un ultra qui n'est pas facile, et c'est un connaisseur.

Après une bonne douche et un bon repas, nous reprenons la route en s'arrêtant toute les 2 heures pour changer de chauffeur. Ces arrêts furent des moments très délicats, surtout la descente de la voiture et voir, par exemple, VV, mettre 5min pour faire 10m pour aller se soulager (Louis et moi-même étions dans le même état), ça restera mémorable.

Nous arriverons à 17H30 en Touraine.

En conclusion, super ultra-trail mais forcément à faire quand c'est un premier car il est assez difficile. Pour vv et moi, les 2 puceaux de l'ultras, c'est une nouvelle expérience qui sera bénéfique pour l'objectif de l'année, La Diagonale. Nous avons une petite idée de ce qui va nous attendre mais ce dont on est sûr, c'est que nous avons le mental, reste à travailler le physique et puis nous avons réussi à courir ensemble 29H52, alors plus, pas de soucis (il faudra peut-être que je parle un peu moins)!!!

Pour Louis, il est un gros niveau au dessus de nous, nous avons très apprécié ses félicitations, ça nous a fait chaud au cœur.

Concernant la région, elle vaut vraiment le cout de s'y arrêter et passer un peu de temps. De plus, les gens sont très sympas.

A bientôt pour de nouvelles aventures.

Antoine F