

RAID DES BOGOMILES – 16/17 Octobre 2010 – 100 Km 4200 D+

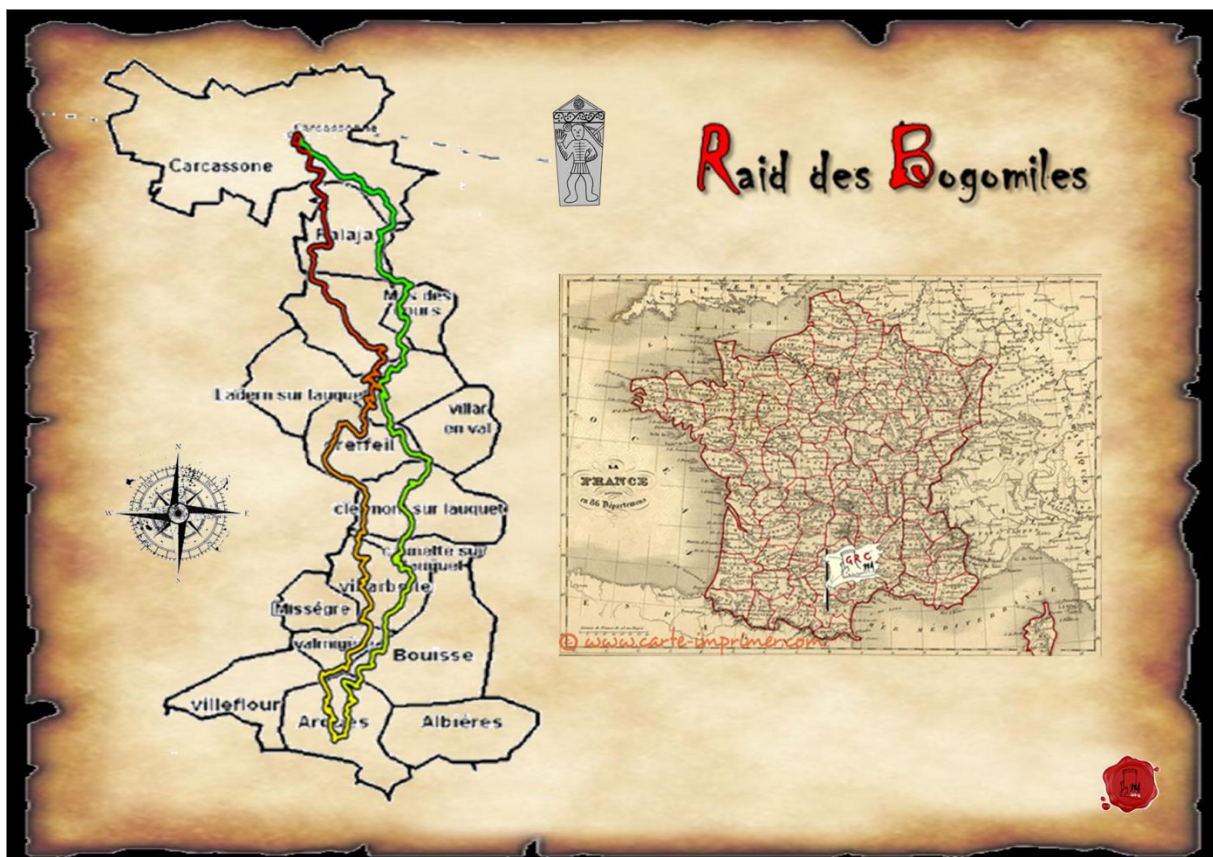
Nouvelles venues dans le calendrier très fourni des trails, 3 courses au départ de Carcassonne sur le thème du pays cathare : un ultra de 170Km, un « raid » de 100 km et un trail de 40km. C'est surtout l'envie de découvrir cette région que je ne connaissais pas qui m'a fait m'inscrire.

Pour l'info historique, les Bogomiles sont des religieux comparables aux Cathares qui se sont opposés à l'église de Rome à la même époque, d'abord en Europe de l'est puis ensuite un peu partout jusqu'à rejoindre la même lutte que menaient les cathares et finalement à subir le même sort...

Après une saison de trails plus que mitigée, ce n'est pas avec un grand capital confiance que j'abordais ce dernier rendez-vous de la saison... Hors délai à la 6000D, abandon au Tour des cirques sur le GRP et pas un trail de plus de 40km terminé au final depuis le mois de Mai... Je me donne donc juste l'objectif d'en profiter et d'aller jusqu'au château d'Arques et ensuite on verra bien...

Originalité de la course, l'inscription possible en binôme ou trinôme avec obligation de rester ensemble. J'ai pris cette option pour essayer de rendre la course plus réalisable... On sait bien à TNA que l'on est toujours plus fort en groupe même dans un sport individuel. Je suis donc inscrit avec Cyrille.

Le parcours se déroule donc au sud de Carcassonne par une boucle dans le sens horaire jusqu'au château d'Arques et retour. Le kilométrage initial de 96km est passé à 99,6km.



La météo pour les deux jours s'annonce parfaite : pas de pluie, températures fraîches et un peu de vent.

Départ vendredi 9h de la porte de Narbonne dans la cité fortifiée ; le décor est vraiment superbe ! La première édition de la course n'a pas vraiment attiré autant que prévu, nous sommes à peine 200 au départ.

Je prends aussi cette fois l'option sans poche à eau, uniquement les gourdes, pour éviter les surpoids. De plus les nombreux ravitaillements prévus doivent largement suffire !



Nous quittons Carcassonne pour une première section roulante, sans difficulté, avec quelques bosses pour atteindre le lac de Cavayere... 6km, 42mn plutôt rapide pour un trail long mais autant prendre de l'avance tout de suite !

Ravitaillement express et c'est reparti pour le vrai début du trail...

Direction Molières sur l'Albarte (où se trouve la première barrière horaire à 13h40), via 3 collines augmentant petit à petit l'altitude. Le dénivelé n'est pas énorme mais assez sec. On ne monte pas très longtemps mais un peu raide, ensuite on est sur un plateau et on redescend de même assez sec. Ceci 3 fois pour arriver dans ce petit village traditionnel du coin vers 11h50 largement dans les temps. La section a été parfois un peu dure dans les dénivelés mais mon Duo encore plein d'énergie à ce moment-là n'hésite pas à me pousser au sens propre comme au figuré pour avancer un peu plus vite...



La troisième section est un peu une copie de la seconde, même profil, une altitude qui augmente un peu et un parcours entre forêts et crêtes permettant parfois de dominer le paysage et d'avoir de superbes vues. 2h30 pour cette section, pour le moment tout ne va pas trop mal... Le rythme n'est certes pas très rapide mais au moins il est régulier. On se permet même de rater le balisage par deux fois (pourtant plutôt bien fait) ce qui nous rallonge de quelques centaines de mètres...

Le ravitaillement s'annonce plus que nécessaire et sera d'ailleurs comme tous les ravitaillements très bien fournis et très bien organisés avec des bénévoles aux petits soins !

Direction le château d'Arques, mi course, base de vie et objectif premier pour moi en tout cas. La section sera longue, très longue... Le passage au point culminant (vers 900m) et une descente interminable avec des bosses qui font que l'on ne voit le château quasiment qu'au dernier moment. L'arrivée au château est aussi grandiose que dans les autres sites. Ce château n'a beau être qu'une petite forteresse d'un village cathare il est magnifiquement conservé et c'est vers 18h15 que l'on passe les portes de la base de vie.



1h10 de pause pour se changer complètement car la nuit s'annonce fraîche, manger chaud bien sûr et même une petite sieste de 15mn pour recharger les batteries. Au compteur 52,5 km parcourus, bien plus que les 47km prévus mais ce sera un des seuls bémols à ce trail, que tous les participants signaleront, les distances étaient toutes sous estimées dans les road books.

19h25 nous voici repartis à la frontale sur les pentes de plus en plus caillouteuses et accidentées ce qui rend la progression un peu plus difficile et fatigante. Une longue ascension où les coureurs se font de plus en plus rares et où l'on double quelques coureurs de l'ultra qui ont le même parcours que nous pour leur dernière partie de trail. La nuit tombant, le binôme devient de plus en plus essentiel même si avec la fatigue on communique moins et on fait surtout attention à nos pieds et au balisage. 22h30 et donc près de trois heures pour cette partie ce qui note un clair ralentissement (on n'a quasiment pas couru)... Mais bon en théorie la section suivante s'annonce facile donc...

Il faut toujours se méfier de la théorie... La section qui s'annonçait facile (à peine 10km presque tout en descente sur les courbes) a bien été la pire de tout le trail ! Un sol totalement chaotique avec racines, souches, pierres et gravillons tous prêts à vous faire chuter ou à vous tordre une cheville. Des chemins très étroits en ravine, des petites montées hyper raides et des descentes qui nous conduisent parfois simplement à les descendre sur le derrière pour ne prendre aucun risque ! Cyrille a extrêmement mal au genou et moi je suis épuisé... En plus de la distance qui est encore fautive, c'est vers 1h10 que nous arrivons au ravitaillement complètement épuisés physiquement et mentalement. Le chemin a fait ses victimes et on retrouve trois entorses qui vont être évacuées... Cyrille s'affale dans un coin pour dormir et moi je reste prostré sur une chaise pendant au moins 20mn... Je me dis qu'il serait vraiment temps de rentrer se coucher, que ça ne sert pas à grand-chose de continuer... D'un autre côté je sais que la prochaine section est la dernière vraiment difficile... Si on arrive à la passer, on est quasiment sûr de finir ensuite... Bref, les deux sentiments vont se « combattre » pendant au moins une demie heure où j'essaie de me restaurer difficilement avec la fatigue... L'action combinée de mon binôme et des bénévoles va me faire décider subitement de repartir avant de regretter quoique ce soit... Et apparemment cette décision va tout changer, l'énergie va revenir d'un coup et à partir de là c'est moi qui pousse le binôme jusqu'au petit jour. Les deux dernières montées sont devant nous mais avec des chemins redevenus praticables et quelques pauses pour ménager le genou et la fatigue de Cyrille nous avançons relativement régulièrement... Surtout s'arrêter le moins possible car on arrive dans les heures les plus fraîches de la nuit et toute position statique conduit à un refroidissement très rapide ! Les heures passent doucement mais sûrement et nous voici enfin vers 5h en vue d'un grand feu qui nous annonce le ravitaillement et la certitude de passer la barrière horaire finale et donc de finir... Cyrille se met directement à dormir et je m'installe autour du feu pour passer un moment avec les bénévoles et les coureurs présents en attendant de repartir. Encore une bonne heure de pause, mais l'essentiel n'est pas là. Nous savons maintenant que nous irons au bout. Le reste de la course sera donc juste un retour tranquille vers Carcassonne avec le lever de soleil vers 7h30, une dernière pause sur l'ultime ravitaillement dans un camp militaire et après un dernier surplomb se dresse enfin la cité fortifiée. Le temps de la rejoindre, de passer par une des portes fortifiées et de faire un bon quart de tour des remparts, nous voici revenus au point de départ vers 10h10 après finalement environ 106 km.



Ce trail aura permis au moins de prouver notre capacité à terminer ce genre d'épreuve même si évidemment le dénivelé n'était pas excessif et que nous sommes dans les tous derniers... Il prouve aussi l'importance d'essayer de ne pas faire la course tout seul. Enfin, dans les moments difficiles, prendre toujours le temps de la réflexion avant de prendre une décision parfois regrettable !

Le samedi soir, une grande soirée de clôture sera organisée avec animations médiévales (qui auront beaucoup de mal avec la concurrence du match de rugby) et un traditionnel cassoulet local excellent mais vraiment un peu gras pour des estomacs après un trail.

Dans tous les cas, cette première édition, organisée en partenariat avec le GRP, aura été un succès au niveau organisation avec bien sur quelques points à améliorer mais globalement tout s'est très bien passé au niveau sportif. Ce trail est bien sûr à recommander pour toutes celles et ceux qui veulent découvrir cette région superbe et en plus finir un ultra très abordable ! N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions ! Maintenant, repos jusqu'en 2016...