



Compte rendu du Trail Hivernal du Sancy



Dimanche 18 Janvier 2015

En tant que nouvel adhérent au TNA (depuis septembre 2014), je vais vous présenter mes impressions sur le Trail Hivernal du Sancy 2015.

Pour moi ce fût le week-end des « premières », premier Trail en Montagne sur une longue distance (30km), première participation officielle avec le club et premier compte rendu (ça c'est le bizutage !!!).

N'habitant pas sur la région Tourangelle, et oui je suis Lyonnais, je me suis rendu directement au Mont Dore où j'ai rejoint toute l'équipe du TNA.

17h : Nous nous sommes tous retrouvés pour récupérer les dossards à la patinoire. Nous en avons profité pour récupérer quelques infos sur les conditions de courses prévues pour le lendemain (météo, état des chemins, hauteur de neige...). Suite aux renseignements donnés, les avis divergeaient... Fallait-il utiliser les chaînes ou pas ????

18h30 : Arrivée au Centre de Vacances de la « Roche des fées » à la Bourboule, où nous avons pris possession de nos chambres. La répartition des chambres a été faite en fonction du débit sonore des ronfleurs... Une fois les chambres attribuées, tout le monde s'est concentré sur la préparation des affaires pour la course du lendemain. Ce fût un moment d'échange entre tous, pour savoir quels équipements utiliser (chaînes, guêtres, tenues, quantité d'eau, lunettes...).

19h30 : Pot d'accueil puis s'en est suivi le repas. Ce fut un moment très agréable et convivial. Après le repas une partie du groupe est allé visiter la Bourboule « By Night ». Nous n'avons pas été gênés par la foule dans les rues, pas un chat aux abords des thermes et du Casino.

22h30 : Extinction des feux pour une bonne nuit de repos, enfin pas pour tous, Jean-Michel a toussé, s'est mouché une bonne partie de la nuit....

6h15 : Réveil

6h30 : Petit déjeuner ensemble. Pour ma part, la pression commence à monter...

7h45 : Départ du centre de vacances en mini bus et en voiture direction le Mont Dore.

8h00-8h30 : La température extérieure est de -4° pas de nuages ni de vent. Les plus courageux (dont je faisais partie avec Jean-Michel) sont restés au chaud dans le mini bus pendant que le reste du groupe s'échauffait !!!

8h30-8h45 : Echauffement pour tous et positionnement sur la grille de départ. Nous étions parmi les 1400 participants (dont + de 400 femmes).



9h00 : Nous ne pouvons plus reculer, c'est le DEPART !!! Après 2 km de descente, c'est la première montée, les chemins sont légèrement enneigés. Rapidement les premières difficultés apparaissent au niveau du dénivelé (marche forcée sur certaines portions) et de l'enneigement des chemins. Je suis de près plusieurs participants du TNA, Magalie et Rémi que je parviens à dépasser dans les premiers kilomètres mais pour combien de temps...



Au 9^{ème} Km (à 1300m), 1^{er} ravitaillement (pour moi pas d'arrêt je me sens bien) au col de Guéry. C'est aussi à cet endroit que l'on choisit la distance du parcours 20km ou 30km. Pour moi, aucune hésitation cela sera 30km. J'espère ne pas regretter mon choix dans quelques km... Le paysage est magnifique avec la neige et le soleil. Ensuite, je rejoins Jean-Michel (qui m'a embrigadé dans cette aventure), il n'est pas en super forme avec son rhume... on s'encourage mutuellement et il me conseille de faire ma course à mon rythme.



Les montées sont régulières et soutenues jusqu'à Banne d'Ordanche (point culminant du Trail 1512m) avec une épaisseur de neige dépassant les 10cm et un vent de plus en plus fort. Ça commence à cailler (-7°), pourvu que cela ne dure pas trop longtemps au niveau du froid. A ce moment là, je regrette de ne pas avoir pris mes guêtres et mes lunettes (c'est une erreur de débutant). Sur le plateau les conditions de course sont difficiles. Heureusement le soleil brille et le panorama est à couper le souffle.



Ensuite vient la descente (sur plus de 5km), attention à la chute, dommage pour moi j'ai laissé les chaînes au centre de vacances...

Au 17^{ème} Km c'est le second ravitaillement Murat, cette fois-ci la fatigue aidant je m'arrête quelques minutes avant d'attaquer la montée jusqu'au Puy Gros (1485m). La montée semble interminable, surtout en visualisant la « chaîne humaine de traileurs » s'étirer jusqu'au sommet. Une fois le sommet franchi, nous slalomons entre les monticules de neige et les genêts. Il y a même une portion avec une corde pour limiter les chutes.



Au 26^{ème} Km, c'est la fin de la descente. Il y a le troisième ravitaillement Les Marais, il reste plus que 4km avant de franchir la ligne d'arrivée mais avec encore plus de 200m D+ à franchir. Ces 4 derniers Km ont été pour moi les plus durs. Même sur le plat j'avais du mal à courir et je me faisais doubler...

Lorsque j'ai franchi la ligne d'arrivée, j'étais vraiment content d'avoir bouclé les 30Km et d'avoir pu admirer les paysages de cette magnifique région. L'ambiance tout au long de la course était vraiment sympa, quelques mots ou regards échangés avec d'autres coureurs m'ont permis de me dépasser.

Nous avons eu droit à la « douche froide » à la patinoire pour les retardataires. Pour ceux qui ont attendus de revenir au centre de vacances, pour espérer prendre une douche chaude, l'eau était aussi froide qu'à la patinoire...Dommage !!!

Après le repas bien mérité nous sommes retournés au centre de vacances pour une dernière collation (tomme de pays, galette des rois et cidre) avant le départ à 16h30.



Je garderais un très bon souvenir du Trail Hivernal du Sancy 2015, avec un très bon accueil et une bonne ambiance au sein du TNA. Merci encore à Magalie pour toute l'organisation.

A très bientôt je l'espère sur d'autres Trails ou Raids pour partager avec vous d'aussi bons moments.

Sylvain