

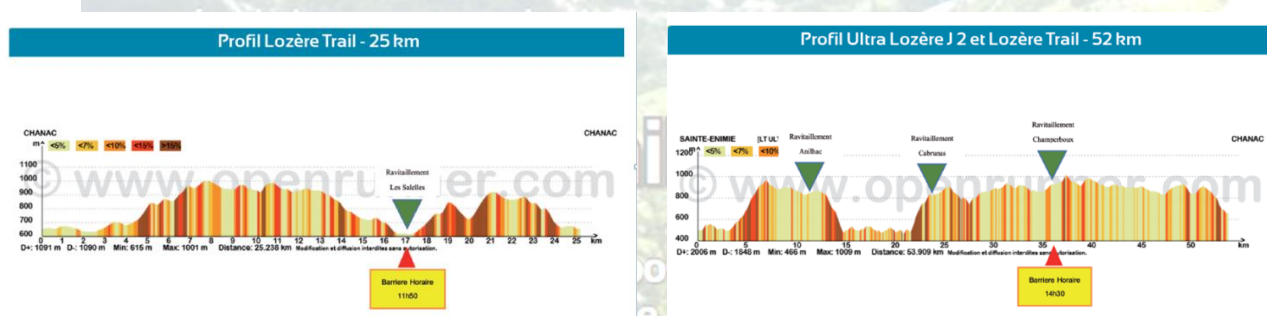
LOZERE TRAIL

15 mai 2016



Week-end de Pentecôte sportif en Lozère pour 3 TNAistes, Cécile, Pascal P. et moi-même accompagnés de 3 amis, Lauriane, Pascal C. et Christian et de 2 supporters, Marylène et Olivier.

4 distances proposées au départ de Chanac (20 km de Mende) : un ultra de 108 km en 2 étapes, un 52 km (2300 m +), un 25 km (1000 m +) et un 14 km. 2 concurrents au départ du 52 km (Pascal P. et Christian), 4 sur le 25 km.



Une 1^{ère} expérience sur le trail de montagne pour Pascal C. et Lauriane, ainsi que pour Christian sur le trail long avec autant de dénivelé, une formalité pour Pascal P., en pleine préparation pour l'Echappée Belle, et un besoin de se rassurer pour Cécile et moi qui relevons de blessure.

1^{er} contact avec le Causse du Sauveterre le samedi matin au réveil : nous sommes entourés de montagnes. D'accord, ce ne sont pas les Alpes ni les Pyrénées, mais on sait déjà que les quadriceps vont prendre cher demain...

Nous profitons de la journée pour aller visiter les environs de Chanac et découvrir notre futur terrain de jeu: le Point Sublime qui ne nous laisse pas insensibles aux charmes des gorges du Tarn, le village de Sainte Enimie, point de départ du 52 km... avant de regagner notre chambre d'hôtes pour un repas de sportifs et un coucher de bonne heure car le réveil va sonner tôt demain matin.

Petit-déjeuner à 6h15 pour Pascal P. et Christian qui nous quittent rapidement pour se rendre à Ste Enimie (1/2 h de route) rejoindre les 275 trailers inscrits sur la course.

Derniers préparatifs et vérifications pour Cécile et moi avant d'aller rejoindre Pascal C. et Lauriane hébergés dans un hôtel tout proche.

À 9h00, les concurrents sont lâchés dans les rues de Chanac pour quelques centaines de mètres de bitume avant d'aborder les grands espaces lozériens. La météo est idéale.



Égal à lui-même, Pascal C. part comme une balle alors que nous restons tranquillement entre filles sur les premiers kilomètres. Lauriane prend ensuite son rythme tandis que Cécile et moi option « tourisme » dans le camel bak, profitons des magnifiques paysages qui s'offrent à nous.

Le parcours alterne montées, descentes et phases de récupération, mono-traces et chemins plus larges, et quelques portions un peu plus techniques avec des marches à franchir relativement hautes pour nos petites jambes. Au 17^{ème} kilomètre, le seul ravitaillement prévu nous attend dans le village des Salettes. Un verre de Quézac pour nous désaltérer, quelques encouragements de nos supporters et c'est reparti pour les 2 dernières bosses de la journée. Dernières difficultés puisqu'elles se trouvent en sous-bois et que le terrain, plein de racines et de pierres a été rendu glissant par les pluies des jours précédents, mais nous pouvons dérouler tranquillement sur les 2 derniers kilomètres, histoire de passer la ligne d'arrivée avec le sourire.



Au bout de 4 h 18 de course, nous retrouvons Pascal C. (arrivé depuis belle lurette !) et Lauriane qui nous attendent sous l'arche d'arrivée pour un 1^{er} debriefing à chaud.

Nous prenons quelques minutes pour nous ravitailler et pensons maintenant fortement à Pascal et Christian, qui en sont maintenant à 5 h 30 de course. Pascal s'étant fixé un objectif de moins de 7 h 00, Cécile reste à Chanac pour l'accueillir à l'arrivée tandis que je pars avec Marylène et Olivier pour essayer de retrouver Christian au dernier ravitaillement qui est à Champerboux au 35^{ème} km. Et surprise, nous le voyons arriver au-devant de nous, fringant, les mollets qui commencent certes à durcir un peu, mais avec moral de fer pour attaquer les 17 derniers kilomètres. Cécile m'informe peu de temps après que Pascal P. est bien arrivé, avec un chrono bien meilleur que son objectif (6 h 23). Derniers encouragements à 6 km de l'arrivée et nous laissons Christian pour aller l'attendre à Chanac et retrouver le reste du groupe. Pascal P. est fringant comme un gardon et Pascal C. qui a des fourmis dans les jambes part à la rencontre de Christian pour l'accompagner sur les derniers kilomètres très difficiles avec notamment une descente avec des cordes, bien cassante sur une fin de parcours.



Tout le monde est finalement arrivé à bon port des fêtes pour le repas d'après-course. Retour phase récupération, nécessaire à tous, liquide nous mettre dans l'ambiance du concert solide avec des spécialités locales préparées (truffade, coupétade).



et nous nous retrouvons à 17 h 00 dans la salle ensuite à la chambre d'hôtes pour passer à la dans un 1^{er} temps, autour d'un punch (pour créole des Zoréol qui a lieu dans la soirée), et par nos hôtes (tarte au bleu des Causses,

Le retour sur les terres tourangelles se fera le lundi en fin d'après-midi avec de beaux souvenirs et des beaux moments de partage pour tous.

Un trail à retenir pour une prochaine sortie du TNA !



Départ du 52 km



108 km en 2 étapes
au cœur des Gorges du Tarn



Debriefing à chaud
à l'arrivée de
Christian



Ravitaillement à Salettes



Départ du 25 km

| Clf final - Arrivée à Chanac (52 km) | | | Cabrunas (21 km) | Chamberboux (36 km) |
|--------------------------------------|---------------|----------|------------------|---------------------|
| Place | Coureur | Temps | Temps 1 | Temps 2 |
| 61 | PONT Pascal | 06:23:11 | 02:44:05 | 04:18:30 |
| 193 | ORY Christian | 08:15:42 | 03:19:49 | 05:20:37 |

| Place | Nom | Prénom | Temps |
|-------|------------|----------|----------|
| 37 | CHARCELLAY | Pascal | 02:42:51 |
| 231 | LARCHER | Lauriane | 04:00:36 |
| 276 | BONNEAU | Magali | 04:16:33 |
| 277 | ANGOT | Cécile | 04:16:35 |



Séance de récupération active