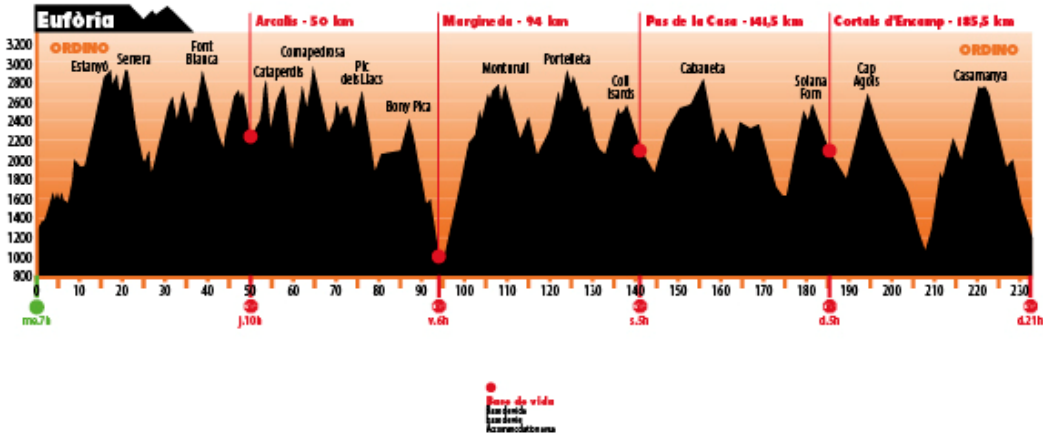


EUFORIA TRAIL ANDORRE



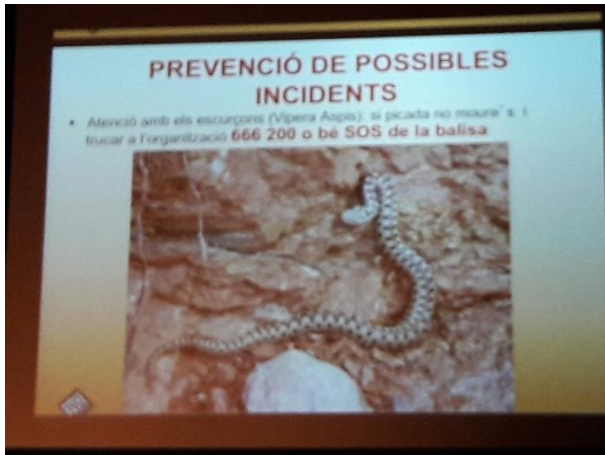
Avec Seb nous voulions participer à un trail ensemble. L'idée de ce trail en équipe est arrivé comme ça, et on s'est dit pourquoi pas.

Les chiffres font peur mais cela ne nous a pas dérangés. En décembre nous nous inscrivons donc pour l'Euforia Trail, 1ere du nom.

Nous avons fait un seul entrainement ensemble avant cette course. Nous avons participé 1 mois avant, au trail et à la rando VTT de la pentecôte a Bourgueil. 35km à pied le samedi et 125km en Vtt le dimanche. Un bon exercice.

On ne va pas vous raconter heure par heure notre course, car avec 100h et 47 min cela risque d'être long.

Après avoir assisté au briefing (anglais, espagnol, catalan et français), ou l'accent a été mis sur la sécurité (orage, serpents...) nous récupérons nos sacs pour les bases vies. 1 seul sac pour les 4 bases, très bien cela évite les 4 paires de baskets en 46, les 4 serviettes etc...



Petite nuit en camping à 2 km, et nous partons à pied au départ le mercredi matin pour 7 h. c'est l'échauffement.

L'ambiance est bonne le temps est beau, tout va bien. Musique, fanfare locale, histoire de réveiller les voisins et petites photos d'avant le départ.



Nous partons doucement dans le peloton, nous ne savons pas à ce moment-là ce qui nous attends réellement. Nous prenons notre rythme de croisière avec les autres équipes. Le rythme n'est pas très rapide, mais on suit tranquillement, la course est longue et les écarts se feront naturellement.

Les kilomètres ne défilent pas vite quand je regarde ma montre. Il fait chaud, les montées sont longues et très raides surtout dans le final des cols. Les descentes sont très raides aussi, souvent cela se passe dans des éboulis, des pierriers. On va mettre 6h pour faire les 21 premiers km et enfin pour trouver la première rivière pour se ravitailler en eau. Les 3 passages à 2900m ont mis à rude épreuve nos organismes. Mal de tête, saignement de nez, envie de vomir. Seb a eu du mal à finir jusqu'à la base vie. A notre arrivée à 0h30 à la base vie d'Arcalis, nous n'en menions pas large. 17h30 pour faire 50km et 5500 de D+. Cela promet pour la suite. Le doute est en nous et l'idée de ne pas finir tourne dans notre tête.





La porte horaire à la sortie d'Arcalis étant à 10h du matin, avec Seb on se dit : douche, repas et dodo et on verra demain notre état.

Un lever vers 4h30, des douleurs aux cuisses, on se dit : Allé on va à l'autre base vie ce soir et après on verra. Nous repartons vers 6h au lever du jour. Après 100m Seb rate un ruisseau et plouf les 2 pieds dans l'eau, ça commence bien.





Les journées se suivent et se ressemblent. Nous avons pris l'option de faire cette course par étape. Les portes horaires étant de bonne heure le matin, cela nous permet de dormir un peu avant de repartir 2 ou 3 heures avant cette porte horaire.

Que dire des paysages : époustouflant, aérien, gigantisme, rocaillieux, vertigineux... on en prend plein la vue. On prend le temps de faire des photos, mais le réel est bien plus impressionnant. Plusieurs passages en crête, escalade, cordes, chaînes, névés, que de choses pour ralentir le rythme !!!

Ci-dessous quelques extraits du road-book

Nous revenons sur nos pas quelques mètres et engageons la **descente technique** sur la droite. Ici également nous sommes prudents. Les premiers 100 m sont bien verticaux, pensons aux copains qui sont en-dessous et veillons à ne pas faire rouler les cailloux. Très vite la descente s'atténue, nous longeons en surplomb le lac de Siguer et atteignons le col du même nom.

Nous redescendons sans tarder sur le même chemin que nous avons pris à la montée et bifurquons sur la droite à 60 m du sommet pour nous engager dans une forte descente sur un pierrier. Restons très prudents et surtout pensons aux coureurs qui sont en aval afin de ne pas faire rouler de cailloux. Après cette courte **descente très technique** nous abordons une section assez aérienne que nous abordons calmes et concentrés.

direction en prenant Nord-est. Nous nous engageons rapidement dans une descente très raide sur des rochers avec des sections de blocs. Nous sommes très prudents et atteignons très vite le col.

plate sur de la pelouse (à notre droite la Cabana de Setut), puis nous attaquons la montée de plus en plus sèche ; nous quittons le bois et entamons la section finale très verticale dans un pierrier.

Nous enchaînons immédiatement une montée sèche mais courte sur un nouveau pic.

vue est ici également somptueuse. Nous attaquons la descente sur un chemin pierreux et très vertical, soyons prudents. Peu à peu la pente se radoucit et nous

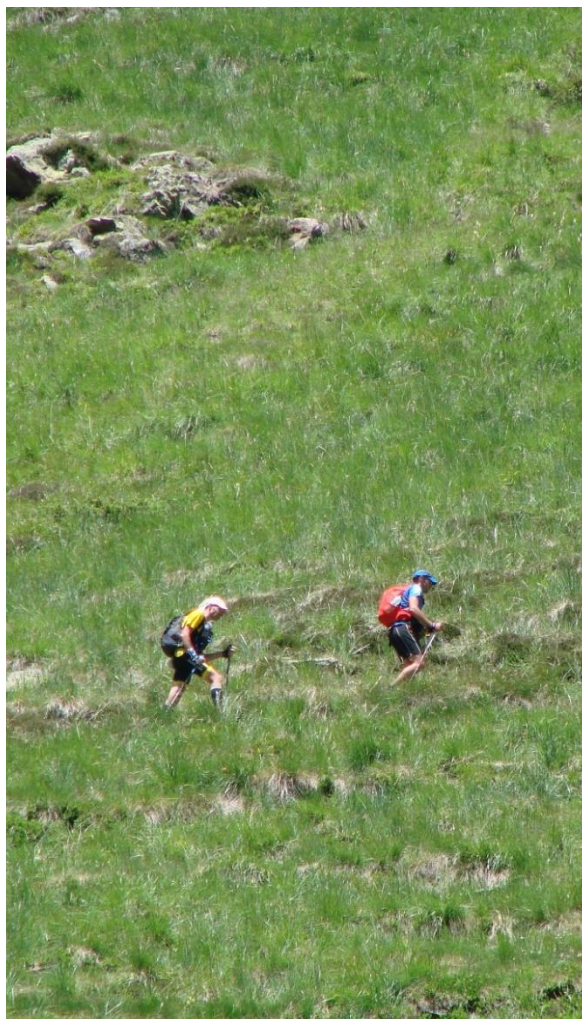
Nous traversons le petit ruisseau et attaquons rapidement une très raide montée sur de la pelouse puis un étroit sentier pierreux. La première partie est très verticale puis elle se radoucit après deux paliers. Nous atteignons le lac de l'Isa. Nous bifurquons

Vaste étendue plate en calcaire avec de gros blocs en forme de lame de couteau. Attention nous attaquons alors une **descente très verticale équipée de chaînes** pour faciliter la progression. Soyons prudents. Nous arrivons au col.

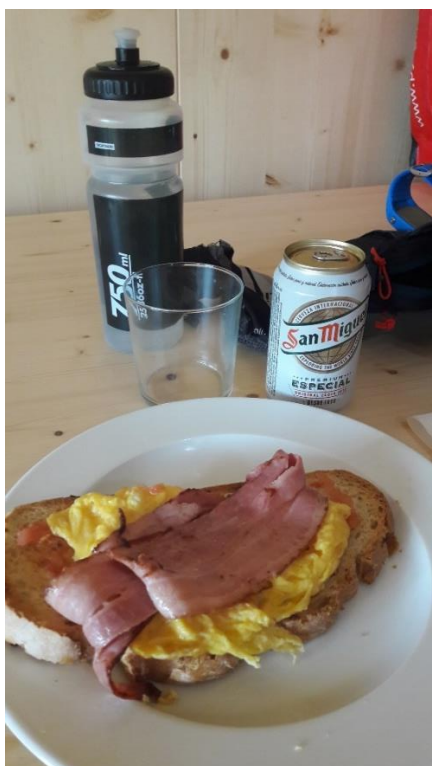


Pour les 2 premières étapes « notre assistance » vient à notre rencontre. Cela fait du bien et nous booste pour continuer. Merci Jean-Yves et Isa





Sur la 2eme et 3eme étape, on fait même une pause dans un refuge pour manger une tartine omelette avec une bonne bière bien fraîche. Il faut ça pour être en forme !!!



Le 4eme jour on prend la grêle a 2900m d'altitude, avec du vent. Nous sommes avec l'équipe des parachutistes du sud, et avançons courbés car la grêle nous fouette le visage. Arrivée en ville, on profite de leur camion d'assistance pour se refaire la cerise, pendant qu'il tombe des trombes d'eau. Il y a de tout dans ce camion, de quoi ravitailler 10 équipes en même temps. Ça c'est de l'organisation !!!

On repart, on croise le Coach sur sa course, cela nous rebooste de le voir.

Arrivée à la base vie à 19h, nous pensons maintenant que l'on peut finir, on y croit. Jusqu'à maintenant nous prenions journée après journée, pas de plan sur la comète.

Nous avions prévu de repartir avec les copains de voyages vers 23h, mais nous étions prêts, et l'envie de finir était là aussi.

A 21h nous repartons pour le final, histoire d'user un peu nos batteries de lampe frontale. Rien ne peut nous arrêter, même pas ce mur en sortie d'Andorre la vielle. Et quel mur : 2.3km 600m de D+ en 1h30, une moyenne à 29% et des passages à 70%. Extrait du road book :

Nous suivons la route sur la droite une cinquantaine de mètres avant de prendre sur la gauche le sentier « Camí del Pic de Padern ». Le sentier est **extrêmement vertical dans un premier temps (peut être le plus dur de toute la balade), heureusement ça ne dure pas trop. La pente se radoucit en entrant dans le bois et peu à peu le vent nous rafraîchit. Nous apprécions la très belle vue sur la vallée.**

Le jour se lève et l'arrivée approche, dernier col a plus de 2700m. Petit selfie avec un anglais, vision a 360 sur tous les cols que l'on a franchis, là on prend la mesure de notre exploit.



Descente vers l'arrivée, commune aux autres parcours, nous trottinons histoire d'arrivée de bonne heure avec l'espoir de voir des copains à l'arrivée.

11h47 dimanche, nous franchissons la ligne en 22eme position. Les copains sont là pour nous accueillir, ça fait du bien.

Bilan :

- Superbe course, plus pour les randonneurs que pour des coureurs
- Super binôme, a quand la prochaine course ensemble ?
- Superbes sensations
- Très bon travail du mental, car ce n'était pas gagné
- A faire pour les amoureux de la montagne, mais parcours très très physique et technique

	VOLLAND	Antoine	590.2		France	Les tontons traileurs
22	100:47:12 GENDRON	Frederic	587.1	Equip masculi	France	Tours'n Aventure
	LEBORGNE	Sébastien	587.2		France	Tours'n Aventure
23	101:23:46 NEL	Grégory	574.1	Equip masculi	France	Les tortues chalossaises

Bière, cryothérapie, massage, repas, démontage tente et retour maison. Nous arrivons dans notre « plate Touraine » à 3h00 du matin. Notre lit nous attend.

TIC et TAC









