

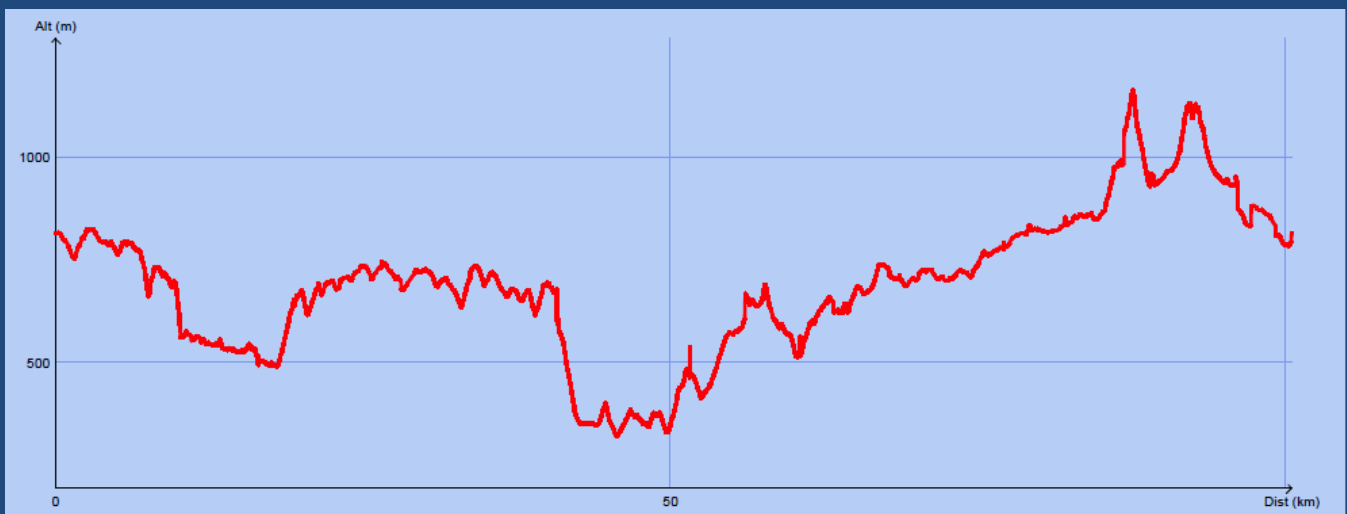
GRAND TRAIL DES VOLCANS

Saint Ours Les Roches (63)

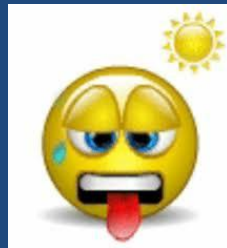
27 Mai 2017

Après le Trail de Stevenson du week-end de Pâques, je décide de m'engager sur le 2^{ème} trail organisé par 3 Soleils, le Grand Trail des Volcans à Saint Ours Les Roches (Puy de Dôme) le dernier week-end du mois de Mai.

Un 100 kms est au programme du week-end avec environ 2600m D+ .



Nous sommes 32 inscrits mais étant donné les conditions climatiques annoncées, nous n'étions plus que 25 coureurs au départ.



31°C

Samedi 5h du matin , c'est le départ du petit peloton dans les rues de Saint Ours. Je pars dans les 8 premiers et mon objectif est de parcourir le plus de kms possible tant que la température est supportable. Les premiers kilomètres s'enchainent vite. (Villevlongue, Barbecot et Montfermy).



Un joli coin de pêche

On longe la Sioule pendant un petit moment. Le parcours est agréable. Je suis maintenant tout seul et devant moi un coureur breton de Guichen (à 400 m). J'arrive à Saint George de Mons au km 29. Je traverse le bourg et les personnes me regardent avec surprise. La température monte déjà. Les batteries de ma Gopro me lâchent.

Au km 39, nous arrivons à Queille où j'arrive au 2^{ème} ravitaillement. Nous sommes un groupe de 5 coureurs et nous jetons sur chaque fontaine rencontrée afin de nous rafraîchir. Je repars le premier et je m'arrête 1 km plus loin pour prendre quelques photos sur les méandres de la Sioule et je descends pour traverser un barrage et je longe la Sioule sur des petits sentiers ombragés et agréables.



Je cours toujours régulièrement. J'ai doublé mon coureur breton et quelques autres coureurs.

A Saint Angel (km 54.5), le 3^{ème} ravitaillement. Il fait très chaud et il est 12h30. Un coureur me rejoint au ravitaillement et il s'arrêtera là.



Mon objectif est de voir le Gour de Tazenat au km 62. Les quelques portions de route sont terribles car la chaleur est encore plus difficile à supporter (+ de 30 degrés). J'arrive au Gour de Tazenat et le parcours en fait le tour. Je croise beaucoup de monde qui s'y baignent ou promènent. Qu'est-ce que je donnerais pour piqueur une tête.

J'aurais dû m'arrêter et me mouiller les pieds. Je croise des personnes en train de dormir au soleil...Allez faut y avancer.



Le Gour de Tazenat est un lac de cratère avec au fond le Puy de Dôme.

Prochaine étape, le ravitaillement du 74^{ème} km avec une barrière horaire à 17h45.

Sur ce tronçon, je vais rencontrer un Monsieur à vélo qui me questionne et me demande si j'ai besoin de quelques chose ? « de l'eau » je lui répond et je le vois accélérer sur son vélo. Puis je le vois revenir avec une bouteille d'eau rien que pour moi. Je refais les niveaux et on discute quelques minutes. Le moral est regonflé (MERCi Mr).

J'y arrive au dernier avec 1h30 d'avance et je fais une bonne pause car je suis en surchauffe. La personne du ravitaillement me verse un pichet d'eau sur la tête et la nuque (Merci Isabelle) et je me ravitaille bien. La petite famille me permet de me regonfler le moral. En avant pour la dernière ligne droite mais il y aura 2 grosses bosses à 1000 m d'altitude. Tout d'abord, le Puy de Louchadière (ceux qui ont déjà couru doivent s'en souvenir). Cette fois-ci la montée est très très raide et je m'accroche. Je pousse un grand cri au sommet et je prends une petite photo.



La descente est difficile et je suis tout seul.

Il me faudra grimper le Puy de Jume et celui de la coquille et je terminerais cette course en 17h55 de course (15^{ème}). 15 abandons seront à déplorer. Un beau trail que ce Grand Trail des Volcans. Je suis bien content d'avoir participé car j'ai découvert.



A la 4ème place, vous reconnaitrez un coureur Tourangeau