

ULTRA TRAIL DES COTES D'ARMOR

26 Février 2017

Ce récit de course commence en 2015. Et oui, en 2015 ! Lorsque j'apprends qu'un ultra trail se précise sur la Côte de Granit Rose à Lannion (22) sur les sentiers du GR34 et GR34b. Le parcours et l'idée de courir sur les sentiers de Ploumanac'h, Trébeurden, Perros-Guirec me motive.

Quelques amis coureurs se joignent à moi pour participer à cette première édition 2016. Certains sur le parcours long de 80 kms et d'autres sur le 50 kms solo ou duo.

Et le 21 Février 2016 à 6 hr, j'étais là :



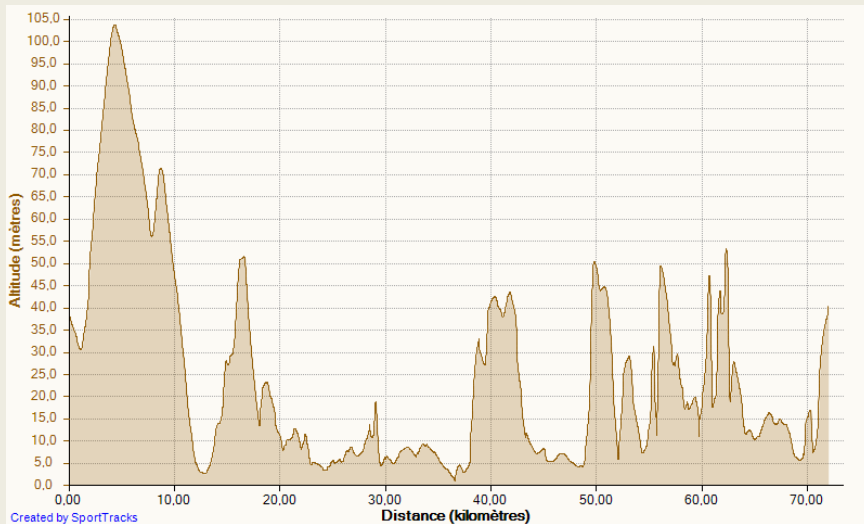
A Roissy, fatigué et sur un petit nuage en serrant ce petit garçon qui viendra prendre la relève dans quelques années au TNA.

Les organisateurs m'ont alors proposés un dossard pour la deuxième édition 2017 qui a eu lieu le 26 Février (MERCI). Ma première course 2017 est déjà toute trouvée.

Je suis inscrit sur le 80 Kms solo. Le parcours est roulant. Départ et arrivée au Park Nevez à Lannion.



Un parcours très côtier.



1100 m D+

7h30 : C'est le départ au Park Nevez. Ma GoPro me lâche (pas de vidéo cette fois-ci).



Lannion Direction Saint Quay Perros Guirec :

Après un petit tour de stade, nous sortons de Lannion et nous empruntons de grands chemins de terre. Pas de difficulté technique sur ces chemins. Une montée puis une belle descente pour arriver au bout de 10 kms à Perros. La vue du bord de mer se découvre à nous. La mer est calme et sans vague. Aucun vent.

C'est le premier ravitaillement. De l'eau, du Coca et des oranges sont au menu.

Ces premiers km ont été rapides à plus de 11kms/hr.

Saint Quay Perros Direction Ploumanac'h :

Ca monte ca descend et c'est très roulant. Alors, je fonce. J'ai un double challenge sur cette course :

1/ Terminer

2/ Terminer rapidement car on est Dimanche et, le lendemain, toute la petite famille reprends son travail ou l'école ou la crèche. Alors, il ne faut pas que je traîne en chemin.

Je suis donc obnubilé par le temps et je file le plus vite possible. Je sais que je vais peut-être en payer les conséquences plus tard. Tant pis.

Ce passage est magnifique. Les fameux rochers de Ploumanac'h. Des images de cartes postales



Cette photo a été prise sur le net...Le temps était plus nuageux mais les rochers restent les mêmes.

Le vent levé avec des rafales entre 50 et 60 Km/hr.

Ploumanac'h Direction Trégastel :

Km 30 ravitaillement à Trégastel. Eau, Coca, orange et c'est reparti. 3hr de course et je tiens mon allure. Le paysage est toujours aussi somptueux.



Photo <http://www.julien-trail.com/2016/02/l-ultra-trail-des-cotes-d-armor-80km-chronique-d-un-beau-dimanche.html>

Trégastel Direction Trébeurden :

Le chemin se corse un petit peu avec quelques belles montées et descentes. Le tour de L'île Grande sous le vent restera un moment difficile pour moi. Je suis sonné par le vent ! J'ai des étourdissements à force d'être secoué par les rafales.

Il faut avancer toujours.

Quitter l'île Grande, nous revenons sur la côte avec des montées et descentes mais j'ai repris du jus pour passer les bosses qui s'enchainent.

L'arrivée au port de Trébeurden est très attendue et je peux me ravitailler tranquillement. Plus que 18 kms alors que je pensais qu'il me restait 22 kms. Cette nouvelle me remotive et je repars non sans mal car les jambes sont lourdes mais avec de la persévérance les jambes reviennent et je trottine toujours.

Trébeurden Direction Lannion :

Je suis toujours dans la course et je mes temps de passage. Si compte bien, je peux passer sous les 9hr alors que mon objectif était de terminer la course en 10hr. On longe la côte puis on bifurque vers l'embouchure du Léguer pour rejoindre Lannion par les chemins de Halages. C'est plat. Les 3 derniers kms sont un « urban trail » avec des marches, des montées et des descentes.

Arrivée 9h06 ! et une 136^{ème} place sur 239 arrivants.

Une douche

Une galette-saucisse



Et c'est le départ pour la Touraine. Une bien belle épreuve que cet UTCA !