

CR TARANIS ARGA Trail

Rédacteur : Hervé Varin

Date : 1^{er} Septembre 2018

Lieu : Joannas – Ardèche

G.O. : Magalie Bonneau

Coureurs :

Fabrice Frémont, Christelle Malec, Magalie Bonneau, Emmanuelle Lévêque-Blais, Eric Fombeur, Hervé Varin, Pascal Berthelot, Frédéric Vale, Thomas Chevrier, Patricia Girard.



Résultats :

2 boucles – 22Km : Fabrice : 4h15, 25^{ème}/37, arrêt sur blessures aux genoux

3 boucles – 35Km : Christelle : 5h14, 7^{ème}/59, 2^{ème} féminine

4 boucles – 45Km : Hervé : 7h26, 13^{ème}/59, Eric : 7h38, 15^{ème}/59, Magali : 9h36, 34^{ème}/59, Emmanuelle : 9h36, 35^{ème}/59

6 boucles – 68.3Km : Pascal : 11h49, 13^{ème}/48, arrêt suite chute sur les deux genoux

8 boucles – 90Km : Frédéric : 15h08, 3^{ème}/9

10 boucles en relai duo – 111Km : Patricia & Thomas : 3^{ème} sur 6 équipes

Déroulement :

Départ le vendredi matin pour tous les équipiers en dehors de Eric qui a pris son véhicule pour profiter d'une extension de week-end pour recourir et taquiner la truite (ce n'est pas le surnom d'une ancienne copine demeurant en Ardèche). Après 6h de route et quelques virages qui laisseront la nausée pour certains et des contractions musculaires pour d'autres, nous arrivons à bon port et récupérons les trois chalets et les dossards au camping « La Marette » lieu de notre villégiature. C'est top, nous sommes au pied du départ ; on pourra faire sonner le réveil 5 minutes avant le coup de feu !!!

Afin de procéder à un réveil musculaire, nous enfilons nos tenues de bain (pour les courageux) et nous jetons dans la piscine. On peut dire que les filles ne se sont pas mouillées : que les médisants se taisent, il ne s'agissait pas d'un problème de non-épilation prés-compétitif mais d'une température d'eau trop basse ...



Après quelques brasses et des allers retours dans les toboggans, nous palabrons au bord de la piscine et commençons à penser à ce qui nous attend le lendemain :

Possibilité de faire 10 boucles entre 10 et 12km, dénivelés entre 400m et 800m D+, à prendre dans l'ordre, un ravito à l'arrivée. Formule très originale qui permettra à chacun de faire ce qu'il veut en fonction des envies et des sensations. Thomas et Patricia opteront pour la formule duo en relai.

Après un dîner collégial, tout le monde au lit pour un départ de course à 6h30.

Samedi matin, 6h30, la frontale rivée sur le front, le départ est donné. Nous nous élançons avec 450 autres coureurs sur la première boucle.

Ce n'est pas la plus difficile mais quelques pièges/difficultés sont au rendez-vous.



La boucle n°3 sera plus difficile ainsi que la n°6 pour ceux qui iront jusque là.

Globalement, les boucles offrent des paysages et des difficultés différentes ; elles se croisent assez peu et sont d'un bon niveau technique :

- Mono-traces « minérales »
- Descentes escarpées
- Ruisseaux à franchir
- Quelques murs à escalader à 4 pattes
- Beaucoup de sous bois

Ce trail est à recommander sans modération.

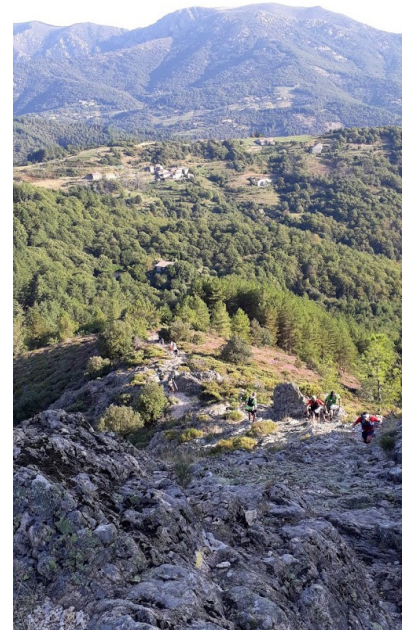
Fabrice s'arrête à la fin de la 2^{ème} boucle suite à des douleurs aux genoux.

Christelle stoppe à la 3^{ème} boucle et fini 2^{ème} féminine.

Emmanuelle, Magalie, Eric et ma pomme stoppons à la 4^{ème} boucle.

Pascal chute à la cinquième boucle et poursuit douloureusement jusqu'à la fin de la 6^{ème} boucle.

Frédéric s'accroche et continu jusqu'à la huitième boucle pour finir 3^{ème} au scratch et ultra-trailer !



Thomas et Patricia alternent les boucles et iront jusqu'au bout (pas facile de redémarrer quand les copains sont dans la piscine ...).



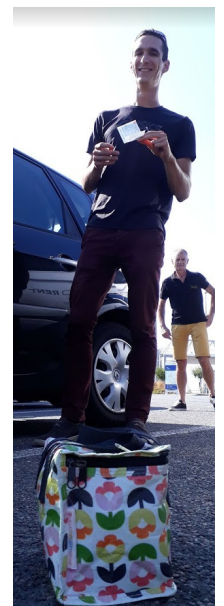
Remerciements :

Magalie qui a parfaitement géré la logistique et a suffisamment anticipé pour que nous soyons logés dans le camping : Bravo

TNA qui fourni le minibus

Frédéric qui voyage avec sa glacière minimaliste

La Seita pour les addicts de la bande



Et enfin, merci à toutes les personnes qui participent activement au sein de l'association. Elles nous permettent de partager ces bons moments tous ensemble. Soyons tous acteurs pour que cela dure encore des années.