

LES TRAILS DU SANCY - MONT DORE

Samedi 22 et dimanche 23 septembre 2018

Une partie des coureurs est arrivé au Mont Dore le vendredi soir sous la pluie tandis que le deuxième groupe nous a rejoint le samedi laissant le temps à la météo de s'éclaircir.

Hébergement au gîte d'étape Artense en plein centre bourg à 200 m de la ligne de départ ! Situation idéale, aucun déplacement en voiture à prévoir. Merci à Marie Do pour l'organisation ! On n'oubliera pas la gérante qui a quand même réussi à nous éditer sa facture après ½ heure d'attente.

Différentes distances sur les 2 jours :

- samedi : 12,4 km (615 m D+) et 33 km (2020 m D+)
- dimanche : 60 km (3350 m D+) et 19.6 km (1170 m D+)

Il y avait aussi un 100 km sur lequel le TNA ne s'est pas aligné



Départ du 33 km le samedi à 10h



Coureurs du samedi



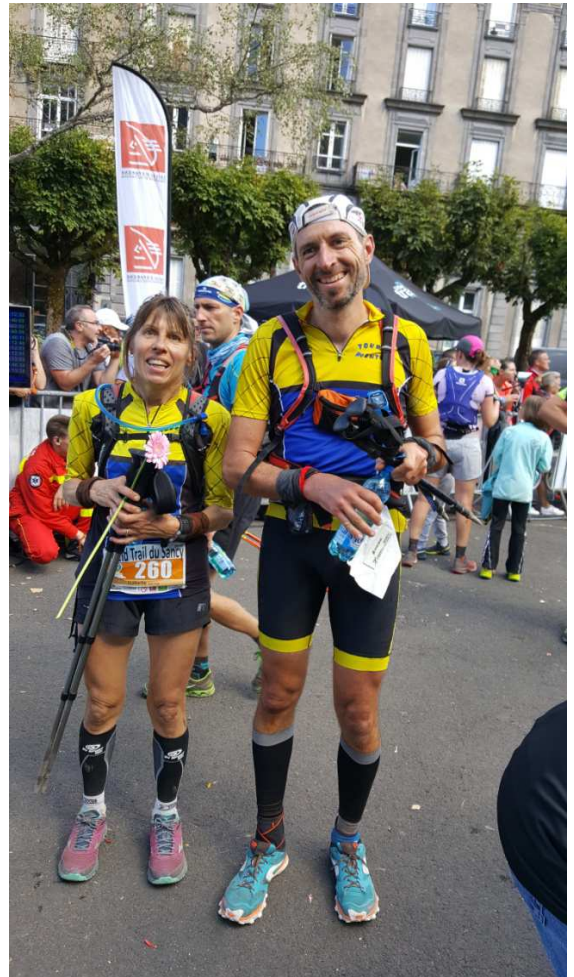
Merci aux supporters !



Arrivée en fanfare pour les coureurs du 100 km samedi soir



Départ du 60 km dimanche matin 5h30



Arrivée des coureurs du 60 km le dimanche



Arrivée du 19,6 km le dimanche

TRAIL DU SANCY (Julien) – Mon 1^e trail en montagne et ma première sortie > 30 km

Départ à 10h du Mont Dore. Foule dense au départ (près de 1000 coureurs), les premiers kms se font en faux plat descendant (idéal pour l'échauffement), jusqu'à "Prends toi garde" et permettent à chacun de se placer selon ses objectifs. Pour ma part, j'effectue un départ plutôt en douceur, pour tenir la distance. Les premiers lacets sont agréables et la pente est faible. Très vite, nous rejoignons le col de la croix morand et celui de la croix St Robert par des chemins en terre battue, pas trop techniques. Un coup de cul supplémentaire nous amène au Puy des Crebasses. Le temps est sublime et j'aperçois tour à tour le lac de Guery, le lac de Chambon et bientôt le lac Pavin. Ce trail permet de faire le tour du massif en un minimum de kms et c'est un plaisir pour les yeux. La deuxième partie de la descente en vallée de chaudefour, en sous bois, demande de la vigilance car elle se fait sur des racines d'arbres plutôt glissantes. Je commence à ralentir le rythme. J'arrive bientôt en bas de vallée où je profite d'un généreux ravitaillement en eau. Je suis parti léger, 1 litre d'eau seulement, que j'ai vite engloutis. J'ai un peu attendu pour m'arrêter aux ravitos et je le paierai plus tard. On m'annonce qu'il reste 14 km (50 % de montée et autant de descente) avec au menu le Puy de Sancy (1886 m). Ca me casse le moral à bloc. J'avais le sentiment d'être plus avancé sur

l'itinéraire (je dis sentiment car je n'avais aucune idée précise du kilométrage parcouru car je cours sans montre en ce moment).

J'attaque donc la montée finale avec mes batons, que j'utilise pour la première fois sur une course et qui plus est en montagne. Je m'en suis bien servie en montée mais plus maladroitement dans les descentes. Ce point reste aussi à améliorer par la suite. En arrivant au sommet, on aperçoit la station de Super Besse puis on devine Chastreix. J'arrive au sommet avec satisfaction et je me dis que je n'ai plus qu'à me laisser glisser jusqu'à l'arrivée. Grosse erreur. La descente, d'abord sur des marches en bois inégales demande la plus grande concentration, enfin pas pour tout le monde puisque je me fais doubler par des concurrents qui courent, alors que j'ai du mal à marcher régulièrement. La suite est pire puisque nous empruntons les pistes de skis, raides à souhait, qui n'offrent aucun répis aux cuisses. A 3 kms de l'arrivée, je suis pris de crampes. Je dois marcher. Heureusement ça passe vite mais rejoindre l'arrivée est maintenant un calvaire. Enfin, je suis heureux d'en terminer et des paysages parcourus. Prochain objectif ? Je compte sur le TNA pour me guider !

RAND TRAIL DU SANCY 60 KM +3350 M (par Claude)

5H15 Parc du Mont Dore temps doux idéal pour courir ! Un petit briefing avant le départ pour les dernières consignes . Un petit bémol l'annonce de l'arrivée d'une perturbation sur l'ensemble du massif et principalement des vents importants 80 à 100 km/h possibles sur le haut du Sancy ! Une neutralisation de la 2 eme partie n'est pas à exclure décision sera prise par les organisateurs dans la matinée !

5h30 le départ pour les 600 participants en direction du parc accrobranche du Capucin. Après 20 mn de montée une petite surprise nous trouvons de nombreux coureurs qui remontent d'un chemin sur la droite !!! Information prise il semble qu'un gros groupe de coureurs de la tête de course soit partie par erreur dans la descente vers le centre du Mont Dore !!!!

Après 2 petites heures à la frontale et dans la brume sur les hauteurs des Plaines Brulées nous arrivons à la traversée de la Bourboule au lever du jour. Nous attaquons les +600 m de montée pour atteindre Puy Gros 1485 m. En haut brouillard et vent important mais pas de grosses difficultés.

Descente assez rapide sur Prends toi Garde 1040 m première porte horaire avant d'attaquer la montée vers la Croix Robert. La première côte ne sera pas trop difficile Eric , Isabelle et Fred passent les crêtes dans le brouillard et le vent avant de redescendre vers le col la Croix Robert qui lui est sous un magnifique soleil ! Le Claude va se trainer sur les crêtes (7 km en 2 h) un peu isolé dans l'épais brouillard et les bourrasques de vent ! A l'arrivée au col il ne passe pas la porte horaire pour 10 mn déçu d'arrêter là surtout que le soleil est de retour au col !

La course continue pour nos 3 Tnatistes en direction de la vallée de Chaudesfour 1230 m. Une remontée de + 600 m difficile dans les racines en direction du Puy du Sancy 1886 m et aussi avec le retour du vent et brouillard au sommet . Une longue descente de -800m pour le retour vers l'arrivée au Parc des sports du Mont Dore !

Eric sera le premier à passer la ligne en 8h 48 mais déçu de son temps (comme souvent il doit faire mieux !!!!) et derrière Isabelle et Fred en 9h40 !

LE CHEMIN DES CRETES 19.6 KM +1170 M (par Claude)

12h départ du Mont Dore. Une longue montée vers le col de la Croix Robert pour les 1000 participants. Quelques embouteillages sur ce premier tronçon. Au col après un ravitaillement rapide 2 eme tronçon vers le Puy de Sancy les conditions se dégradent arrivée du brouillard et un vent important 70 à 80 km/h sur les crêtes. Philippe (remplaçant de luxe de Manu) sera le premier à arriver en 2h12 content de sa course vu la condition du moment !!! Rapidement derrière l'arrivée de Christelle en 2h36 et 1ère V2 BRAVO !

Brigitte Patricia Christèle Corinne et Jean Marie arriveront un peu déçu de courir dans le brouillard et le vent alors que la veille les conditions étaient exceptionnelles !!

En conclusion encore un super weekend pour découvrir le massif du SANCY !!!

Tous les résultats:

✓ **Grand trail du Sancy : 60 km et 3350 D+**

| | |
|--------------------|---------------|
| FOMBEUR Eric | 08:48:28 |
| GALPIN Isabelle | 09:40:09 |
| GENDRON Frédéric | 09:40:09 |
| BERTOUIIN Claude : | porte horaire |

=> podium : 2^{ème} V2 !



✓ **Trail du Sancy : 33 km et 2000 D+**

| | |
|------------------------|----------|
| PRIMAULT Julien | 04:19:03 |
| HUSSON Jean-Marie | 05:08:48 |
| GUYARD Sébastien | 05:37:39 |
| BOURDAIN Christelle | 06:00:10 |
| CHARPILLET Clément | 06:13:56 |
| PICHON Marie-Dominique | 06:27:57 |
| LIEGE Philippe | 06:45:47 |

=> podium : 2^{ème} V3 !



✓ **Le chemin des crêtes : 19.6 km et 1170 D+**

| | |
|--------------------|----------|
| Le Pichon Philippe | 02:12:39 |
| Malec Christelle | 02:36:29 |
| JANER Brigitte | 02:57:44 |
| COUPET Patricia | 02:57:44 |

=> podium : 1^{ème} V2



| | |
|---------------------|----------|
| HUSSON Corinne | 03:33:15 |
| ORCHILLÈS Christèle | 03:33:16 |
| HUSSON Jean-Marie | 03:33:18 |

✓ **La Dorée Trail 12km (12.000 km)**

| | |
|------------------|----------|
| GENDRON Frédéric | 01:03:56 |
|------------------|----------|

Un GRAND MERCI MARIE DO pour l'organisation du week-end au TOP !!!!