

# Trail du Lac du Bourget

## Dimanche 18 octobre 2020

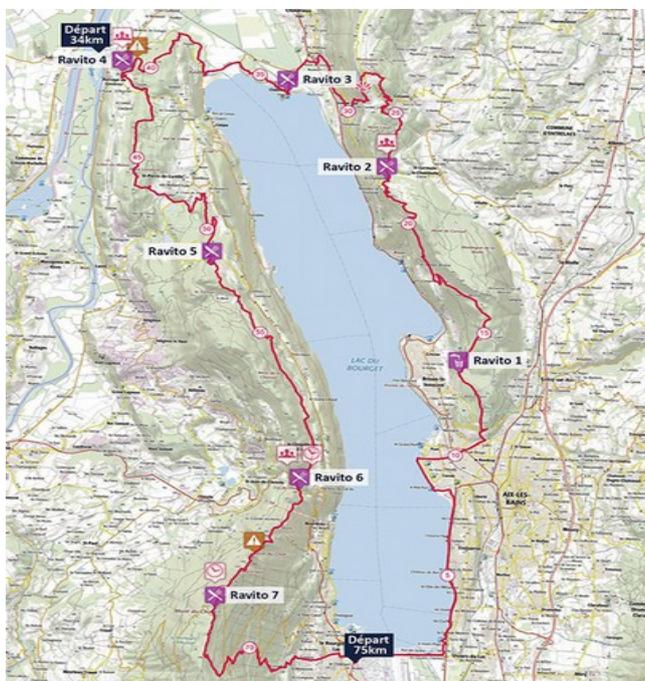
### "Bourget-du-Lac"

Patricia C, Jérôme S, Jérôme T, Lucien D, Pascal S, le fils de Pascal Romain et Claude B.  
Des Tourangeaux nous accompagnent (David, Fred, Bruno, Nico)

**Enfin de retour sur les sentiers !!!** 11 h Espace Malraux des sourires sur tous les visages au moment de prendre la route, direction le Lac du Bourget!

2 courses au programme du week-end .

Nous sommes 9 à participer sur le 75 km + 3600 m et 2 sur le 34 km +2100 m.



Après 6 h de route nous arrivons à notre gîte situé à 15 mn du départ réservé par notre G.O Jérôme! Après quelque minutes «d'inquiétude» gîte réservé pour 9 nous sommes 11 «Jérôme est toujours très joueur» nous prenons possession des lieux sans problème! Un très beau gîte.

Afin de dormir sereinement nous partons rapidement découvrir le site du départ et s'assurer que nous partirons bien demain matin!

#### *Les dernières infos:*

Une organisation spécifique COVID. 500 participants sur chaque épreuve avec des départs par vague toutes les 15 mn. Masque obligatoire à l'approche des départs, dans les SAS et pendant les 200 premiers mètres. Aux différents ravitos nous reprenons nos masques et les bénévoles gantés et masqués nous servent!. A l'arrivée idem!.



Concentration à son maximum !!!

*75 km*

Une courte nuit 3h30 !



4h30 nous arrivons sur le site du départ 8° et pas de pluie super !!

5h15 départ de la deuxième vague (Lucien Romain Jérôme S) avec un début de 11 km de piste cyclable pour rejoindre Aix les bains avant d'attaquer les chemins et la montée «du singe» et d'atteindre le premier ravito de la Chambotte km 21!  
Le jeune Romain mène la danse devant, suivi de Jérôme et Lulu .  
5h45 départ de la quatrième vague (Pascal Bruno Jérôme T).



Au lever du jour passage sur les crêtes de Cessens avant la descente pour rejoindre les bords du lac et le canal de Savière km 30!

Km 36 deuxième ravito Jérôme S est dans la douleur il rejoint Romain alors que Lulu file rapidement devant.

Après une petite récup. Jérôme S et Romain repartent ensemble mais en marchant pendant 15 km les jambes sont lourdes!!!!



Km 52 Romain abandonne trop de douleurs!

Après une hésitation Jérôme S repart seul mais avec ses douleurs!.

Un petit coup de froid dans la montée comme beaucoup d'entre nous avant de retrouver des forces dans la descente finale !

Jérôme T lui fait une grande partie du parcours seul et dans la souffrance «il n'en a pas l'habitude nous dit-il à l'arrivée». Gros coup de pompe dans la montée avec frissons, nausées mais avec son mental de finir il termine dans la nuit. Quelques vertiges et vomissements dans la salle mais cela rentre vite dans l'ordre.

Derrière cela est difficile pour Pascal et Bruno, ils terminent dans la souffrance une montée dans le brouillard et la descente des -1400 m à la frontale! Mais soulagement à 21h tous passent l'arche! A l'arrivée ils nous disent « un peu juste en préparation pour un 75 km ».

Pour les autres tourangeaux tous finishers sauf pour Nico abandon km 20 pour oublier semelles !!!!.

Après quelques allers retours entre la salle et le gîte nous nous retrouvons tous autour d'une bonne terrine de ragondin maison (merci Jérôme T ), et d'une raclette accompagnée des punchs maison de Lulu et d'un Apremont pour soulager les mollets et les crampes de la journée!!!

### **34 km**

8h départ des navettes direction Chanaz petit village à l'autre bout du lac.



Après 2 h d'attente interminables dans le brouillard, enfin le départ à 10h45 de la quatrième vague pour Patricia et Claude.

Vite dans le vif du sujet après 50 m, une côte de 1000 m va vite dégrupper les 100 de la vague!



Après 2 km nous trouvons le soleil et retrouvons les coureurs du 75 km pour une deuxième partie en commun. Une organisation sympa nous permet de courir toujours avec du monde « mais sans trop » avec la mise en place des vagues.

Avec Patricia nous partons chacun à notre rythme pour les 10 premiers km roulants dans les bois.

Km 10 et km 52 pour le 75 Ravito nous retrouvons Pascal en pause.

Nous continuons les 10 km suivants avec plusieurs coups de cul pour atteindre le col du Chat km 20.

Un bon ravito copieux avant d'attaquer la difficulté du jour la montée de la Dent du Chat +900 m sur 4 km dans les racines les pierres et des pourcentages de 30 à 40 % sous le soleil pour certains et dans la brume et l'humidité pour d'autres!

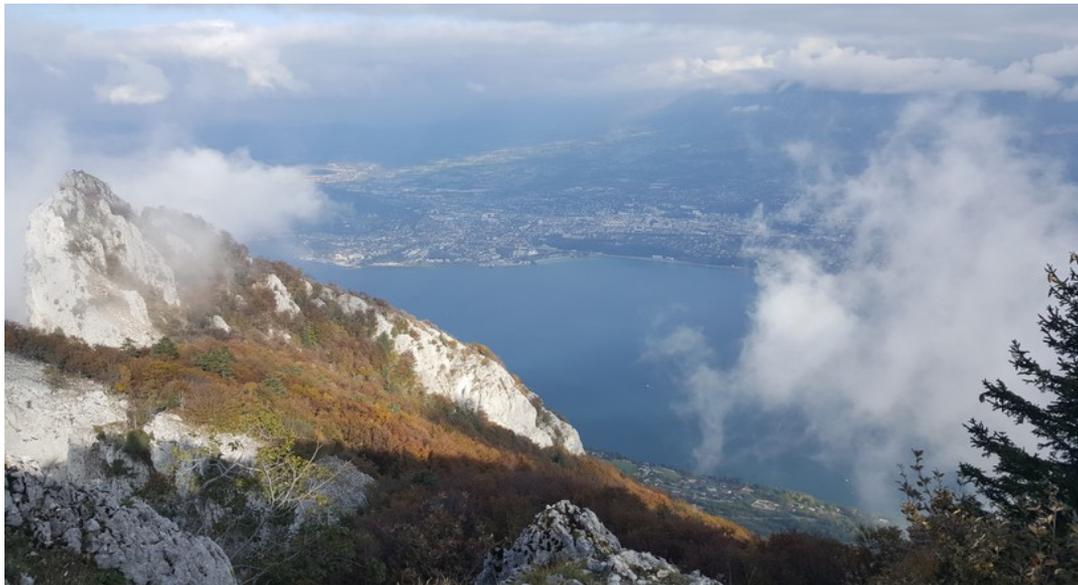
Lucien nous double rapidement il a la pêche!

La moyenne chute terriblement plusieurs passages sécurisés par des câbles.

Effectivement un passage costaud pour nous tous.



Après environ 2 h de montée nous atteignons les crêtes et enfin une belle vue sur le lac «pour certains» car le temps change et le retour de la brume humide complique un peu les choses!



Après 2 km sur les crêtes nous atteignons le ravito du Relais de l'Aigle km 26. Dans la brume et avec 4° nous partons rapidement attaquer la descente de -1300 m sur 8 km. Une descente plutôt roulante qui nous amène sous l'arche avant la nuit!



Tous les styles, facile, cool, dans la souffrance .....

En résumé UN GRAND MERCI AUX ORGANISATEURS pour la qualité de l'organisation de cette épreuve et les conditions particulières imposées et parfaitement respectées , nous avons presque tous oublié la COVID le temps d'un week-end et je vous jure c'est pas mal! UN GRAND MERCI à NOTRE G.O JEROME S pour encore une belle sortie TNA.

Pour «le trail» le 75 avec beaucoup trop de bitume (environ 15 km) et pour les deux 75 et 34 km une grande partie dans les bois avec peu de vue sur le lac vraiment dommage! La dernière montée de 900 m sur 4 km dans les racines et des pentes de 30 à 40 % à découvrir!!!.

## **RESULTATS**

### **75 KM +3600 M**

164 Fred 11h22

169 Lucien 11h27

258 Jérôme S 12h29

331 David 13h16

356 Jérôme T 14H13

386 Bruno 15h03

390 Pascal 15h24

ABD Nico km 20 oublié semelles!

ABD Romain km 52 jambes explosées!

### **34 KM +2100 M**

409 Patricia 6h35

420 Claude 7h07