

**TRAILS DES FORTS DE BESANCON**  
**47km – 2100 D+**  
**Dimanche 11 mai 2014**



Besançon : c'est voté !

La sortie club aura lieu autour de cette ville fortifiée! Au programme une rando de 16km, et des trails de 19, 27 et 47km.

Nous sommes au final près de 50 à participer : 22 sur le 19, 14 sur le 27km, et 12 sur le 47km.

Je m'inscris sur le 47km avec Fil.

Avec notre nouvelle activité du gîte, Fil a eu peu de temps pour courir depuis le début de l'année, mais il a bien travaillé le dénivelé (raquettes / skis de rando et rando). Pour ma part de bonnes sorties avec le club, et quelques courses dont Auffargis et l'écotrail m'ont rassurées (mouaich...) sur mon état de forme.

Bizarrement pourtant je n'ai pas trop la course dans la tête : je n'ai pas spécialement regardé le dénivelé, ni le parcours, on verra bien...sans doute parce que ce n'était pas mon premier choix dans la liste des trails proposés.

Bien contente de me retrouver avec les copains du club quand même, nous partons le samedi matin pour un bon week-end entre amis.

Arrivée sans encombre, retrait des dossards, nous retrouvons alors toute la troupe !

Nous prenons nos places à Baume les Dames, à environ 40min de Besançon, c'est que ce n'est pas facile de trouver un logement pour plus de 50 personnes !

C'est un ensemble de chalets de 4/6 personnes, bien agréable.

Repas 'sportif' : salade, poulet riz et tarte aux pommes.

Hop, on prépare le sac, on épingle le dossard sur le t-shirt et on va se coucher, on met le réveil à 5h15...et là, ben je ne trouve pas le sommeil comme souvent la veille d'une course.

Il faudrait analyser ça : aucune pression de chrono, aucune pression sur le tracé, bref rien qui devrait me faire 'stresser' comme ça et pourtant le fait est là...à 3h du mat j'ai encore les yeux bien ouverts ! Après j'ai dû tomber de sommeil...

Nous prenons le petit déjeuner dans le bungalow avec Fil et Aurélie, puis retrouvons Cyril et Danielo pour le départ. Une 2<sup>ième</sup> voiture nous suit juste après avec Elisabeth et ses 6 gardes du corps !

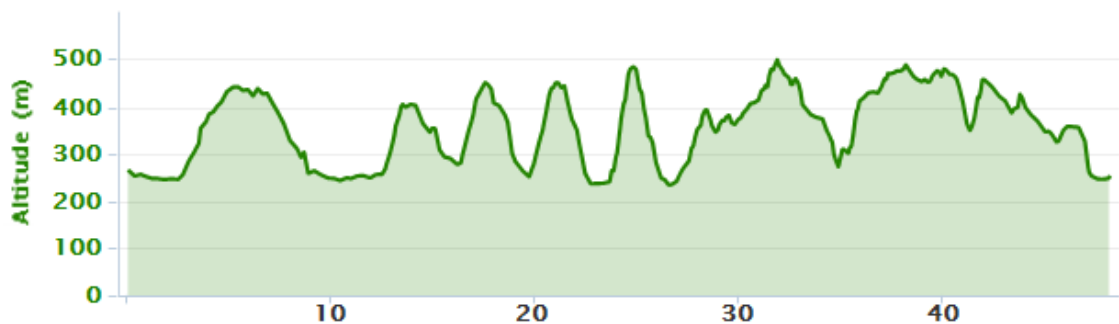
Environ 40min de trajet, et nous voici garés à 50m de la ligne de départ. Il fait un peu frisquet mais cela devrait être nickel pour courir. Le temps est couvert quand même, nous risquons de ne pas échapper aux averses sur la suite de la journée.

Je décide de partir avec mes manchons.

## ✓ Le parcours



## ✓ Et le profil



## La course

Nous nous plaçons sur la ligne de départ pour les 5 dernières minutes. Nos copains de la course suivante commencent à arriver et en profitent pour nous encourager, sympa !

Guillaume, Danielo et Cyril sont partis s'installer devant, je dis à Fil de les rejoindre, mais il reste avec nous. Les gens sont déjà bien tassés, il partira plus vite pour s'approcher.

Pour les objectifs de chacun :

Guillaume : - de 5h / Danielo et Cyril : 5h15, le fils compte accélérer sur les 3 derniers kilos et passer son père ensuite ☺ / Fil : ne pas être trop loin du groupe de tête / Philippe D. : c'est son premier gros trail, se faire plaisir et arriver / Pour les autres pas d'objectif affichés ou je ne les connais pas, quant à moi je prévois entre 6h30 et 7h.



La bise à Fil, et hop le départ est donné.

Nous sommes un peu tous regroupés, Kamel et Aurélie juste devant moi, Elisabeth juste derrière, Philippe pas très loin devant.

Près de 3km de plat pour commencer, le rythme est donc bien constant, je suis sur du 10,5km/h environ, tranquille, la route est longue, ne pas s'emballer On longe le Doubs tranquillement, avant de s'en éloigner et d'aborder la première côte.

Cela monte, je baisse un peu le rythme, puis dans les portions les plus raides, marche rapidement. Il y a encore beaucoup de monde autour de moi mais à aucun moment nous sommes gênés : j'avais un peur de cela en venant à ce trail, pour l'instant ce n'est pas le cas.

Nous arrivons en haut au fort de Brégille, puis redescendons vers le fort de Beauregard que nous atteignons au km 9 environ. Tout va toujours bien, je suis encore sur une

moyenne de 10, je me dis que les – de 5h pour les garçons vont être largement jouable...le terrain est facile pour l'instant.

Nous retournons alors en ville par le parc Micaud, et traversons le Doubs pour continuer à le longer pendant un bon moment.

Ce sont maintenant des pavés qui nous attendent, certains courent sur l'herbe à côté, j'alterne un peu les 2 pour ma part.

Nous retraverserons le Doubs au km 12, pour partir dans le petit Chaudanne et se diriger vers le premier ravitaillement.

Avant il faut avaler une bonne côte.

Voilà, ravito, 13,5km effectués, bonne moyenne, à ce moment-là je me dis que le Fortissimo de bronze est jouable (accordés à ceux qui font moins de 6h30)...mais ça c'était avant ...

Je n'en fais pas non plus un objectif, je me dis juste que c'est marrant d'avoir une 'médaille virtuelle' en plus du statut de finisher, voilà.

### **Ravitaillement, fort de Chaudanne, 13,5km**

Je remplis mes bidons, même s'ils ne sont pas très vides... (héhé on ne peut pas se faire avoir à chaque trail hein...). J'avale un bout de banane (je crois), et je repars, arrête rapide.

Je sais que 3 bonnes côtes nous attendent, et que cela risque d'être la partie la plus difficile. Seulement 10,5km jusqu'au prochain ravitaillement.

1h56, 16,8km

Une première descente d'abord, puis une montée qui se passe pas trop mal. Seulement la boue commence à être bien présente, et forcément cela joue sur la vitesse...aussi bien dans les montées que dans les descentes d'ailleurs, car les petits bouts de racines recouverts juste d'un peu de boue sont glissants à souhait...il faut plusieurs fois s'accrocher aux branches et arbres pour ne pas glisser. Je manque plusieurs fois de tomber mais heureusement pas de mal.

2h26, 20,2km

Redescente puis montée vers la Planoise. Les chemins, bien que boueux, sont bien plus agréables que la première partie de bitume. Je prends du plaisir même si mon allure a bien baissée et que ma médaille de bronze risque de s'envoler pour de bon.

Un petit bout de plat proche du Doubs, et hop on remonte. Là c'est carrément gadouilleux...l'avance en courant est difficile.

Aurélié m'appelle à ce moment, et me signale un mur boueux au 24<sup>ième</sup> !! Je crois que je m'en approche !!

Et là, au détour d'un virage...le mur !

Annoncé à 62%, 200m environ...waouch !

Le terrain est laminé par les précédents coureurs, merci les gars !! Sur les côtés j'arrive à trouver quelques mottes d'herbe où caser mes pieds pour me stabiliser. Je m'aide un peu des mains aussi, et finalement, j'avance régulièrement.

Tandis que certains râlent et ne font que glisser, je fais mon petit bonhomme de chemin et en double pas mal sur cette portion, qui ceci dit me paraît faire plutôt 500m que 200m...je reprends mon souffle plusieurs fois quand même, et finis par 'triumpher' (un peu de modestie...). Assez fière de moi quand même, car vraiment j'en ai doublé quelques-uns...qui me doubleront sûrement dans la prochaine descente bien boueuse.

3h16, 24,5km, je suis trempée...

Croyant en avoir fini, après un petit replat, c'est un 2<sup>ième</sup> bout de côte qui nous est proposée...celui-ci fait mal !

J'arrive ensuite au ravitaillement d'Avanne-Aveney, km24 officiellement, j'ai 27 au compteur.

### **Ravitaillement, Avanne Aveney, 24km**

A peine arrivée, j'aperçois PhilippeD...une petite tape dans le dos et je lui dis 'sacrée côte qu'ils nous ont mise hein...' : il a visiblement un coup de mou et reprend des forces.

Je prends un bout de barre de céréales cette fois, un verre de coca et remplis mes bidons, qui cette fois ci je vous rassure avaient pris un bon coup...

Nous repartons ensemble et relançons assez vite. Je lui dis de ne pas s'inquiéter, que les coups de mous sont souvent suivi d'un coup de mieux, de marcher et cela va repartir.

Un coup il prend la tête, un coup c'est moi. Les chemins sont bien agréables bien qu'encore très boueux.

4h22, 31km

Et puis petit à petit il lâche...je l'encourage comme je peux, j'espère qu'il va se reprendre vite.

J'espère qu'il ne va pas lâcher le morceau, c'est toujours important de finir son premier gros objectif !

Une montée un peu raide puis plus régulière, des chemins boueux un peu larges, des singles plus agréables, des descentes avec des racines très glissantes...encore une fois un terrain pas très propice à la performance, mais j'avance régulièrement et c'est ça le principal. Je sais maintenant que je vais tourner aux alentours de 7h.

Vers le 34ième km, un point d'eau est installé, mes gourdes sont encore bien remplies et je sais que le prochain ravito est dans 3km, je fais donc l'impasse. Et là, je retrouve Kamel ! Il est en train de remettre son sac à dos, je lui demande si tout va bien. Quelques crampes mais apparemment le moral est là.

Je passe doucement, il me suit et nous repartons ensemble par une bonne côte !

Avec la boue je suis à 2 doigts de dévaler le talus...heureusement que Kamel me retient ☺

Nous reprenons notre rythme : marche rapide dans les côtes, relance en haut, et descente comme on peut suivant la boue...

Tantôt l'un devant tantôt l'autre...nous décidons alors que nous finirons ensemble la course, ça me fait bien plaisir !

Certains passages sont vraiment difficiles et casse gueule !! Une corde a été placée à un moment et heureusement car sinon c'était sur les fesses...merci encore aux centaines de coureurs qui sont passés devant et qui nous ont labouré le terrain...

Nous espérons tous les 2 que Philippe a retrouvé Elisabeth et qu'ils finissent la course ensemble.

Encore une bonne montée avant d'arriver au dernier ravito ! Il reste alors 9km.

### **Ravitaillement 3, chapelle des Buis**

J'ai 39km au compteur, on devrait donc dépasser les 48 au final...

Remplissage des bidons, un verre de coca, et un bout de banane.

J'ai entre temps mangé ma barre céréales banane/chocolat en 3 fois profitant de belles cotes, ça occupe ☺ et remonte le moral !

On repart tous les 2, et on se dit que c'est la dernière ligne droite.

Entre temps on se prend quelques bonnes averses puis le temps se remet au beau...je n'ai pas sorti mon coupe-vent contrairement à quelques-uns qui s'arrêtent, je n'ai pas froid pour l'instant, ça sèche assez vite !



Encore une bonne partie de bitume en descente, nous essayons de garder un bon rythme. De temps en temps les crampes de Kamel reviennent...puis repartent. De mon côté l'ampoule commence à se faire sentir, mais cela reste supportable, je n'y fais pas attention.

Nous apercevons maintenant la citadelle de Besançon sur notre droite, mais nous devons continuer un peu devant avant de replonger dessus.

Nous prenons une bonne saucée à ce moment-là avec beaucoup de vent...nous pensons que l'arrivée se fera alors sous la pluie...dommage....

Et puis avec le vent, les nuages s'en vont, et le soleil réapparaît lorsque nous entrons dans la citadelle.

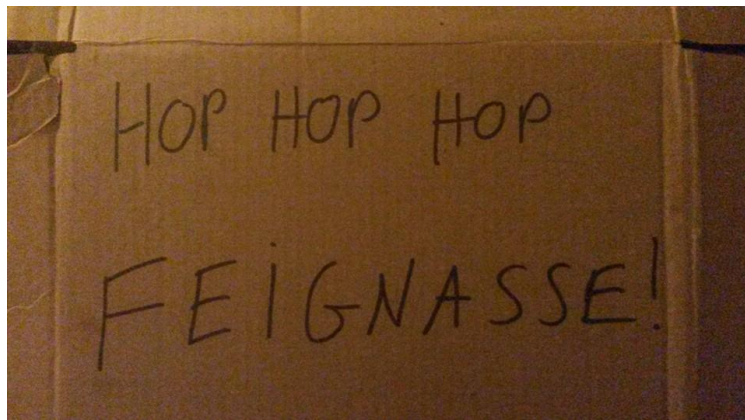
**L'arrivée** : nous y sommes presque...nous rentrons avec Kamel dans la citadelle : la pluie est terminée, une bonne côte pour y arriver, mais on sait maintenant que la fin est proche, ça ne devrait être que du bonheur !

Une lionne, des perroquets, des singes...nous accueillent dans l'enceinte de la citadelle, cela a son charme, très sympa ! On profite de ces beaux moments très chouettes !

Quelques marches à monter, à descendre, sympa même si c'est dur pour Kamel et moi !

Lui pour ses crampes et moi pour une nouvelle douleur au genou qui apparaît uniquement dans les marches. Mais vu la proximité de l'arrivée, cela reste supportable.

Au sortir de la citadelle, et l'arrivée dans la ville, Les Salaun nous accueillent, et comme promis Benjamin m'a préparé un sympathique panneau d'encouragement...



Merci Benji !

Ça me fait bien plaisir !! Je l'attrape et finirai ma course avec !

Nous apercevons le bâtiment d'arrivée au loin, plus qu'un p'tit kilomètre, nous longeons le Doubs, traversons la dernière passerelle, apercevons Fil et Annette et enfin tous les autres ! Les encouragements fusent, c'est génial ! Quels bons et beaux moments encore !



Allez dernier virage, et nous passons la ligne en 7h12 ! Wouach...ça fait du bien !  
On va vite récupérer le t-shirt finisher pour se mettre au sec, mais c'est un peu le bazar dans le hangar...on se change et on souhaite retourner sur l'arrivée pour accueillir Elisabeth et Philippe, mais les voilà déjà arrivés...ils ne sont finalement pas très loin, si on avait su on aurait fait une belle arrivée groupée à 4 !  
On se retrouve tous vers le buffet où le manchon Franc-Comtois promis n'est plus...les premiers ont du tout rafler...un peu dommage ! On se contente de bonbons, chocolat et banane ! Un bon thé chaud me réchauffe, car même au sec je commence à trembler.

Voilà, course sympa, un peu trop de bitume sur les 20 premiers kilomètres, mais de beaux passages ensuite dans les différents forts, avec aussi de beaux petits singles en forêt et la fameuse belle cote à 62% aussi ! Belle bête !  
Retour aux gites, bonne douche et...apéro Rumba-ien comme il se doit !



Sinon pour les résultats, Guillaume a fait moins de 5h comme planifié (chapeau !)  
Danielo et son fils Cyril finissent main dans la main en 5h43 ! Et Fil 9min derrière.  
Bilan des médailles : 1 Fortissimo d'or, 3 d'argent, 3 de bronze !  
Aurélié loupe la médaille de bronze de 5min...feignasse... ☺ !!!

