

TRAIL DU VULCAIN Volvic, 46km – 1700D+



En début d'année nous cherchons une course pour début mars, histoire de préparer tranquillement l'écotrail de Paris (24 mars). Rien dans la région parisienne, j'élargis donc un peu la recherche...et puis je tombe sur le trail du Vulcain, en Auvergne : certes c'est un peu loin, mais le parcours me tente bien, le kilométrage correspond à ce que l'on cherche (46km, 1700D+), pas mal de dénivelé mais en le faisant un peu cool ça devrait rentrer dans notre préparation. De plus les comptes-rendus que j'ai pu lire ont l'air élogieux, donc on se laisse tenter.

Nous en parlons au club, mais pas d'amateur : qu'à cela ne tienne, nous nous rendons à Volvic tous les 2 en ce samedi 3 mars.



Notre chienne ne voulait visiblement pas nous laisser partir...

4h15 de voiture, finalement assez rapide, et nous voici dans la petite ville de Volvic...on voyait cela plus grand...on cherche un restaurant pour midi et on en trouve..un seul !! Menu très basique mais bon, adjugé !

Pas terrible, mais passable, allez hop, un petit tour dans la ville vers la source de Volvic (Philippe vient de se trouver une passion pour les géocaches, pour ceux que ça intéresse, allez voir là : <http://www.geocaching.com/>. C'est ludique et très sympa au cours de vos ballades, n'hésitez pas !).

Nous trouvons donc 2 géocaches pour son plus grand bonheur, et repartons ensuite vers la voiture. Direction le centre sportif pour retirer nos dossards.

Petit salon avec produits locaux, stand Kalenji, Raidlight puis quelques autres présentant leurs courses. Nous faisons le tour rapidement et allons prendre notre pochette, dossard 704 et 705, un bouteille de Volvic en prime (forcément !), et une bouteille de vin rouge Côte d'Auvergne. Sympa.

350 inscrits sur la distance 46km (il y également 11, 16 et 72km), près de 1000 coureurs en tout environ.

Nous rejoignons maintenant notre hôtel à Riom (prononcé Rion !), à 7km de là. Petit hôtel sympathique recommandé par le site de Kikourou. Nous faisons un petit reposé dans la chambre, préparons les affaires pour la course, regardons la télé, tranquille donc jusqu'à 19h où nous reprenons la direction de Volvic pour se rendre à la pasta party.

Plateau repas : entrée, lasagnes, fromage (St Nectaire), et tartes aux fruits : très bien pour ce soir, sans oublier une petite bière pour les amateurs !



A la votre !



Ca ne sera pas ma place demain, alors autant en profiter ce soir ☺

Nous retournons nous coucher pas trop tard, le réveil est mis à 6h10 !!!

Petit déjeuner très sympa : pains de toutes sortes, confitures maison, gâteaux, fruits, yaourt, ...impeccable !

Nous préparons un sac pour la douche d'après-course, puis partons vers Volvic vers 7h30. Garés juste devant le stade, nickel, nous allons direct au chaud en attendant le départ. Le temps devrait être idéal, c'est un peu couvert mais il ne fait pas froid. Nous avons décidé de partir avec un t-shirt manches longues, puis notre beau t-shirt Rumba par-dessus (reçus il a 2 jours, il fallait bien les étrenner !!!).

D'ailleurs nos t-shirts nous font discuter avec des gens de Montigny, Fabienne et Denis (si je ne me trompe), ils viennent également pour la première fois sur ce trail, et visent un temps à peu près comme nous, nous aurons l'occasion d'en reparler ☺. Fabienne légèrement énervée car elle a raté cette semaine son inscription à la diagonale des fous...

Nous avons pris nos bâtons pour ce trail, après quelques hésitations je me suis dit que cela serait un bon entrainement pour le Trail de la Côte d'Or qui se dessine prochainement...

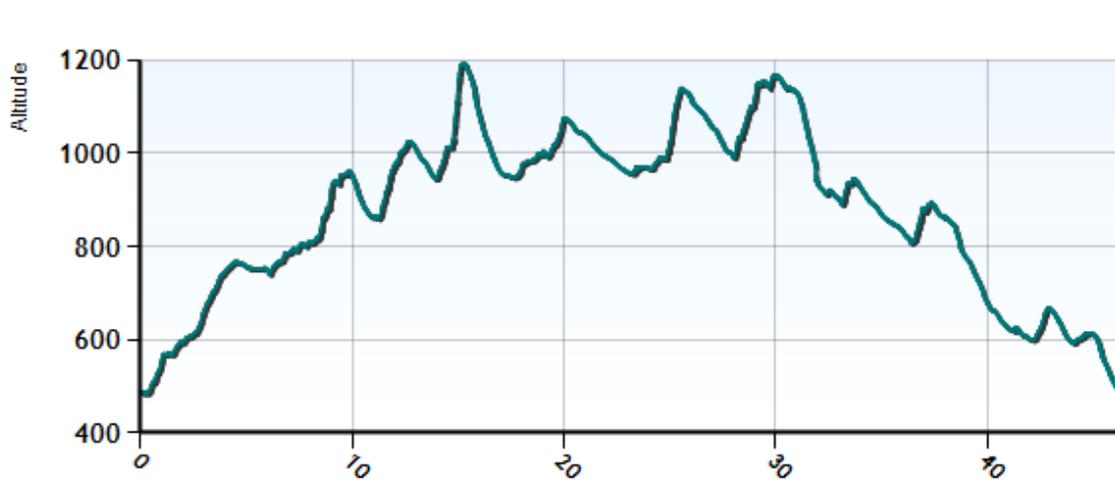
Bien il est temps de se rendre sur la ligne de départ, contrôle des dossards à l'entrée du sas, et nous attendons le top départ.

L'ambiance est tranquille, je n'ai aucun stress car vraiment je suis là pour prendre du plaisir et faire une sortie longue...longue...Nous envisageons à ce moment là un temps de 6h30/7h environ.



Un seul ravitaillement est prévu sur le parcours, au niveau du site de Vulcania, au 23^{ième} km, à mi-course donc. Nous avons du coup bien rempli la poche à eau, et pris 2 barres histoire de ne pas manquer.

Avant de partir, un aperçu du profil à avaler : sympathique non ?!?



Allez top départ, Philippe a fixé sa belle caméra à son bâton, et filme le départ en direct ☺

A peine partis et nous recevons un sms d'encouragement d'Elisabeth, sympa !

Cela sera le premier d'une longue série, merci à vous tous de nous suivre à distance, ça fait du bien.

Une partie en ville avant de se rendre dans le parc des volcans, et une partie ascendante tant qu'à faire !!

Ensuite, 4/5km avant de rejoindre le petit village de Moulet-Marcelat, puis nous rentrons véritablement dans le parc des volcans : bois Latia, bois Ferré,...

Nous sommes prévenus que la première moitié est en grande partie en mode ascendant, et c'est vrai qu'il est souvent utile de prendre les bâtons et de marcher de façon rapide si possible. Je suis assez essoufflée depuis le départ (cela me fait ça de plus en plus d'ailleurs sur les courses, lors de la première heure j'ai vraiment du mal à trouver mon souffle et une allure qui me convienne...il faut 'chauffer' la bête !!). Je n'hésite donc pas à marcher dès que la pente me paraît trop forte, sûrement aux regrets de Philippe qui paraît bien plus à l'aise que moi...il en profite alors pour prendre quelques photos et filmer.

9^{ième} kilo à nouveau une belle côte : c'est le puy de la Nugère, et le col du même nom, les côtes sont vraiment très raides ! Pour l'instant pas trop longue mais à pourcentage assez élevé. C'est un peu comme cela tous les Km, je monte, je redescend...et arrive le 15^{ième} km !! Un MUR !! Je vois les coureurs tout en haut de la côte mais vraiment c'est assez impressionnant, je n'ai pas eu souvent de côte aussi raide et longue : bon qu'à cela ne tienne, on appuie sur les bâtons et on monte...les mollets tirent dès le milieu de la pente pour vous dire...c'est du costaud à nouveau ! Une fille à côté me dit : " je n'ai jamais vu un truc comme ça..." lol.

Il s'agit du Puy de Louchadière, je m'en souviendrais de celui-ci !!

Nous finissons par arriver en haut, mais il fait vraiment chaud tout à coup...et là superbe vue dégagée, un petit single track et une belle descente comme je l'aime qui s'ensuit...on se régale ! Une petite remontée 2km plus loin, mais bien plus facile, vraiment, c'est le puy de Clermont.

Et puis c'est la descente vers le premier (et seul) ravito du trail. Ca y est, le panneau ravito 250m est sur le bord du sentier. Petit passage boueux avant d'arriver, cela va faire du bien de faire une petite pause. Pas mal de monde pour nous encourager, nous arrivons en 3h06, 23km.

Nous y retrouvons les traileurs de Montigny. Fabienne repart juste devant, Denis à l'air plus marqué, nous ne le reverrons pas.

Pause rapide, remplissage des Camel Back, un verre de coca, un bout de banane, 2 carrés de chocolat, et je repars, Philippe me suit de très près, le temps de ranger ses affaires et de finir de s'énerver avec son tuyau de Camel back !!

Depuis le ravito nous voyons la suite des réjouissances : une belle montée qui nous attend effectivement, les traileurs paraissent bien petits vu d'en bas...à nous de les rejoindre maintenant.

J'ai eu vraiment une impression bizarre à ce passage de ravito...en y arrivant, un peu le sentiment 'Houlala, on n'a fait que la moitié, dur dur', et puis en ressortant, j'étais toute contente, plutôt genre 'Yesss, la moitié de faite, y'a plus qu'à rentrer maintenant'...c'est la première fois que j'ai ce sentiment très partagé en quelques mètres ☺

Bien quelques 500m de plat et ca y est déjà le début de la montée, bien costaud à nouveau, c'est le puy des Gouttes ! Mais finalement cela monte bien, le ravito nous a redonné plein d'entrain, tout va bien. Beaucoup plus facile que la sacré montée du 15^{ième} kilo !!

Très belle vue à nouveau depuis le haut de ce volcan. C'est vraiment une belle région. Nous faisons ensuite le tour du puy Chopine, passage très sympa.



Nous avons également régulièrement en ligne de mire Fabienne. Philippe la dépassera de temps en temps pour me filmer, puis elle repasse, et ainsi de suite jusqu'à la fin...

Nous avons quelques passages avec des restes de neige, c'est rigolo, et nous rappelle que l'hiver n'est pas tout à fait fini.



Je suis trop contente car toujours aucune ampoule ne vient se 'présenter'...et ca c'est une sacrée bonne nouvelle....

- Allez pub, ce n'est pas souvent, mais les dernières chaussettes de Kalenji sont supers !!! Elles tiennent bien la cheville, une double épaisseur sur une partie du pied seulement, et bien c'est ce qu'il me fallait apparemment !!! Je vais les adopter sans problème, d'ailleurs dès mercredi je vais aller m'en chercher une seconde paire ☺ - Fin de la pub.

Tout d'un coup lors d'une remontée, j'entends de drôles de bruits sur le coté, et bien c'est un troupeau de biches (4 ou 5) qui passent à quelques mètres de nous, impressionnant et assez inattendu, mais très sympa !

Nous pensions que nous avons fait le plus dur en passant le ravito, mais de belles côtes nous attendent encore...25^{ième}, 27^{ième}...ca n'en finit pas !

29^{ième} nous entamons le tour du puy de Jume, beau tracé de nouveau. Belle descente après avoir passé le 30^{ième}, je crois que nous avons maintenant véritablement fait le plus dur...de belles descentes, des singles tracks sympas s'enchainent dans la forêt entre les sapins, très chouette.

Une belle descente bien sympa aussi dans un amas de feuilles, j'ai adoré : il faut se méfier de ces parties, on ne sait jamais trop si des bouts de bois se trouvent sous les feuilles, mais tout se passe bien, quelques frayeurs 2 fois sur la cheville mais rien de grave heureusement.

A partir du 38^{ième} kilo, ce sera un chemin assez large, sans doute plus monotone que le reste mais tout de même agréable.

40^{ième}, une légère douleur sous le talon droit, mais rien par rapport à ce que j'ai pu connaître sur de précédentes courses, je confirme mon coup de pub de tout à l'heure ☺

Vers le 42^{ième} km, je reconnais le chemin de l'aller, cela devrait descendre uniquement maintenant...mais c'était sans compter le bon vouloir des organisateurs. Ils nous rajoutent une petite montée pour contourner le puy de la Bannière et aller voir le château de Tournoël, un beau point de vue avec une belle statue, bon c'est joli mais ca grimpe...ce n'est pas une grosse côte il faut être honnête, c'est juste un faux plat montant mais lorsqu'on a 44km dans les pattes c'est un peu dur dur...depuis quelques kilomètres un ultra-trailer (sur le 72km, parti 2h30 avant nous) nous a rejoint et nous faisons route ensemble, Philippe lui donne à boire de temps à temps car ses gourdes sont désespérément vides, il était un peu juste à ce niveau là, content de lui rendre service en tout cas.

Nous apercevons de nouveau Fabienne, à peine 50m devant.

Allez, dernière descente, des marches d'escalier pour bien se finir ☺ et direction le stade de Volvic.



Les derniers 700m sont de la route en faux plat descendant, la caméra est enclenchée, nous sommes à 'bloc', et l'arrivée en 6h19 nous réjouit !!!

Pfiou, beau trail mais bien costaud, je ne pensais pas que les volcans étaient aussi raides...

Nous récupérons un beau t-shirt RaidLight bleu en souvenir, Fabienne arrive finalement 15s devant nous.

Petit passage au ravito pour un coca, un tuc, un morceau de Cantal et un bout de pomme. Nous avons eu beaucoup de chance car la pluie se met à tomber assez forte quelques 10 minutes après notre arrivée...les derniers vont avoir moins de chance que nous.

Nous assistons au podium, Laurent Brochard (ancien coureur cycliste) se trouve sur la 3^{ème} marche du podium pour le marathon. (A droite sur la photo)



Retour à la voiture pour récupérer nos affaires, et direction les vestiaires pour une bonne douche bien méritée.

Un petit tour au repas d'après-course, pas que nous ayons très faim, mais comme la route va être un peu longue, c'est histoire de prendre quelques forces au passage.

Un beau plateau de crudités, charcuterie, gratins de pomme de terre, et un flan coco.



Nous repartons ensuite vers Noisy le roi, retour sans encombre en 4h15 environ.

Beau week-end en Auvergne, à refaire l'année prochaine pourquoi pas sur le parcours long, histoire de monter sur le puy de Dôme ! Et avec les copains du club j'espère !

Quelques chiffres : 350 inscrits, 283 arrivants. Nous finissons 142 et 143^{ième} (pile poil à la moitié du classement).

Premier homme - 3 :49 :47, première femme - 5 :24 :16

Anne – 142 – 8^{ième} V1F / Philippe – 143 – 58^{ième} V1M