

## TRAIL DES PASSERELLES – 45km Dimanche 22 juillet 2012



Récit d'un week-end amical, gastronomique et avant tout sportif !!!

Lorsque Laetitia nous parle du trail des passerelles sur le forum du club, je suis assez vite tentée : fin juillet, rien de prévu pour l'instant, les enfants seront en vacances, restera plus qu'à caser le chien... et puis les photos sur le site internet sont magnifiques ! Ce trail est organisé à l'occasion du cinquantenaire du barrage de Monteynard/Avignonet. Il ne nous en faut pas plus pour nous inscrire début mai... Du coup certains embrayent, et nous serons finalement 4 sur le 28km, et 6 sur le 45km.

Sur le 45km :

- Élisabeth : un objectif de moins de 8h (je lui prédis moins de 7h)
- Danielo : il ne sait pas (mon œil ouais !)
- Michel : ne pas partir trop vite et se faire plaisir
- Hyacinthe : finir ! plusieurs blessures ces derniers temps, manque un peu d'entraînement
- Fil : prévoit 6h30, je lui prédis 6h
- Moi : ben je me vois bien en 7h, et je pense finir derrière Élisabeth

Sur le 28km :

- Laetitia et Ando : courir ensemble, se faire plaisir
- Céline : finir ! Manque aussi un peu d'entraînement
- Cyril : péter un score ☺



Voilà, les présentations étant faites, y'a plus qu'à y aller !

Départ de Paris en TGV avec Hyacinthe et Élisabeth jusqu'à Grenoble, où Laetitia et Ando viennent nous chercher en voiture.

30km au sud, nous avons réservé des chambres d'hôtes dans un super 'château', bravo Élisabeth d'avoir trouvé ça !

Des chambres dans le donjon, nous sommes sous le charme de cette propriété vraiment très agréable.

Le soir nous mangeons au restaurant tenu par la fille, un délice : aumônière aux 3 fromages, bruschetta (à prononcer avec l'accent sinon...brrrrrruuusketa), boudin irlandais, filet de poulet, sans oublier la crème brûlée et le fondant au chocolat...bon je vous rassure tout ça n'est pas pour moi, j'ai fait mon choix là dedans ☺

Repus, nous allons nous coucher. Le petit déjeuner est prévu tranquillement vers 9h pour profiter un peu d'un réveil sans...réveil !

Le petit déjeuner est parfait : rien ne manque, c'est très agréable encore une fois.

La matinée, nous faisons un tour vers le barrage et essayons de trouver des géocaches : nous en trouverons qu'une sur les 2 prévues.

L'après-midi nous allons vers le lac pour enfin voir les fameuses passerelles. Nous retrouvons Céline, Cyril et leurs enfants et mangeons au bord du lac avant de faire un A/R de près de 2h en marchant vers la première passerelle : chemin magnifique qui promet de belles choses pour demain. La passerelle est vraiment impressionnante, et nous sommes bien contents d'avoir pu faire un petit repérage la veille, cela permet d'appréhender mieux le début de course.

Nouvelle géocache trouvée pour le plus grand bonheur des enfants (et des adultes !!), nous avons fait des émules je crois pour ce jeu.

Allez, il est temps d'aller chercher les dossards et surtout d'arrêter de crapahuter partout.

Récupération des dossards, nous nous rendons au parking où nous retrouvons les Lyonnais : Daniello, Michel et Annette.

Retrait vite fait, sauf pour Élisabeth et Hyacinthe qui dans leur précipitation ce matin ont oublié leur licence dans la chambre, ils auront donc leur dossard demain matin avant le départ.

Quand à moi, je vais rendre Daniello trop jaloux (pour ceux qui n'auraient pas suivi, il faut aller lire le CR de l'UTCO) : devinez quoi, j'ai le dossard n°5 !!! Bon il se console avec le 14 (encore une fois il n'a pas trop de mal à trouver son chiffre fétiche de 5 avec 1 et 4...) ☺

Allez nous allons tous au château, tout le monde mangera là bas finalement : c'est bien mieux qu'une pasta party...peut être pas aussi raisonnable mais tellement meilleur !!

Nous mangeons encore une fois très bien : apéritif pour commencer, et puis...moelleux pour finir : mais si ! C'est bon pour la course à pieds tout ça ! Tant que c'est bon pour le moral, y'a pas de mal !!!

Préparation des affaires, sac et t-shirt et puis une bonne nuit, lever prévu 5h35 pour un petit déjeuner à 6h.

Je ne force pas trop sur le petit déjeuner, 2 tartines et un thé me suffiront.

Il est temps de partir car Laetitia et Ando doivent prendre le bateau pour rejoindre le départ de la course à Mayres-Savel.

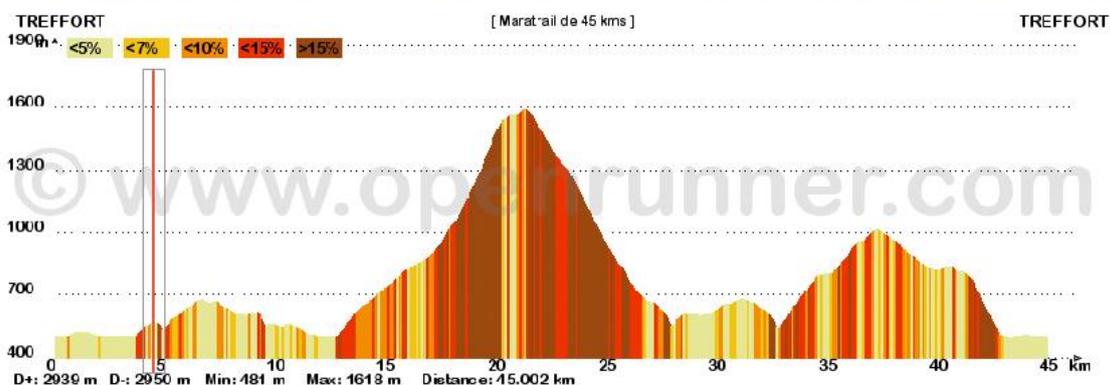
Un champ est réservé pour garer les voitures des coureurs, proche du départ, c'est nickel. Nous retrouvons tout le monde.

90 personnes environ au départ du 45km, dont 9 femmes. 2V2, 4V1, Élisabeth et moi

espérons secrètement faire un podium...

Allez, briefing du directeur de course, nous nous souhaitons tous une bonne course, et pan c'est parti !

## Maratrail 45 kms



- **Départ - Les passerelles**

Nous partons presque en terrain connu grâce à notre reco de la veille, c'est donc confiante que je pars. Pas de stress, juste se faire plaisir, profiter des superbes vues qui nous attendent sans nul doute.

Philippe et Danielo partent devant, les autres sont pour l'instant derrière moi à priori mais je m'attends à les voir revenir dans quelques temps.

Je repère les quelques filles dans le 'peloton', et vois que pour l'instant une me précède seulement. Les 2/3 premiers km sont un bout de route ce qui permet d'étendre les 90 coureurs et n'avoir ainsi aucune gêne sur le reste du parcours, avant de partir sur le chemin que l'on a reconnu hier : un super single track sous les arbres et le long du lac très agréable, avec de bonne petites bosses, toutes petites mais bien casses pattes !

Sur la route 2 filles m'ont repris, mais je les reprends aussi sec dans les bosses, je me retrouve de nouveau 2<sup>ème</sup>.

Sortie des petites bosses, un bon 800m de plat avant d'arriver comme prévu sur la première passerelle : c'est marrant comme d'avoir reconnu le trajet la veille met en confiance ! Juste derrière moi à 30m j'aperçois Élisabeth. Nous n'avons pas le droit de courir sur la passerelle sous peine de disqualification. Il y a pas mal de vent, c'est assez impressionnant, car mine de rien ça bouge quand même.



Arrivée de l'autre côté de la passerelle, des bénévoles nous prennent en photos nous encourageant, et me signalent 2<sup>ème</sup> féminine !

Du coup à cet instant, je me mets un peu en mode compète...ça m'est rarement arrivé ce sentiment de vouloir jouer le classement : et pourquoi pas aujourd'hui ?? Est-ce le fait que dès que je croise un/une bénévole on me dit « super, 2<sup>ème</sup> féminine ! »...sans doute ! Du coup, je ne prends pas trop le temps de filmer ni de prendre des photos, je profite bien sur des paysages à fond, mais me dis que Philippe est parti avec la caméra, je lui fais donc confiance pour ramener toutes les belles images qui vont bien.

Une belle petite côte juste après la première passerelle, et après commence l'inconnu : un super single track à nouveau, fait de petites relances, très agréables.



Et puis un bout de route et une grosse descente : là, le trajet étant commun pour cette partie sur le retour, je me dis que cela ne sera pas facile vers le 30<sup>ème</sup> km cette remontée...mais bon, ne nous affolons pas. De nouveau de belles parties à descendre avec des monotraces en forêt, et la deuxième passerelle est déjà là, la passerelle du

Drac, 216m de long, près de 60m de hauteur. Elle m'impressionne pourtant moins que la première, sans doute le fait d'en avoir déjà traversée une. Je marche, profite pour me ravitailler un peu, et aussitôt passée je relance.



Nous nous dirigeons maintenant vers la plage de Mayres-Savel, d'où sont partis nos petits copains du 28km, et d'où vont partir ceux du 15km.

Belle remontée, j'aperçois Michel maintenant juste derrière moi, mais relance bien. Je suis assez essoufflée, mais arrive à gérer ma course, et puis cette deuxième place me motive, même si je sais que je ne vais sans doute pas la garder.

Le ravito arrive après une petite portion de route et un passage sur le bord du lac. Ambiance très sympa puisque les 15km ne vont pas tarder à prendre le départ, du coup, je suis très applaudie, ca fait du bien !

Je m'arrête juste pour remplir un de mes bidons, l'autre étant encore intact. Je mets une pastille dedans, et Michel m'en demande une, il a oublié ses comprimés. Pas de problème, je lui passe, je mettrais qu'une demie pour les 2 prochains ravitos.

Allez c'est reparti, je n'ai pas trainé ici, et je sais qu'une belle côte m'attend de près de 8km, la montée du Sénépi !

- **Montée du Sénépi**

C'est d'abord une montée dans un single track très sympa mais assez difficile, on s'éloigne au fur et à mesure du lac et on prend de la hauteur. C'est alors que j'entends le départ de la dernière course. En face nous voyons l'arrivée : elle est encore loin pour nous, mais c'est rigolo.

Là je suis vraiment seule au monde, la forêt est assez dense, je ne vois personne devant ni derrière.

Et puis à nouveau un petit morceau de bitume, une rue à traversée et nous entamons une grande piste assez large le long du Sénépi. C'est un chemin goudronné, où les relances ne sont pour moi pas toujours faciles, mais je prends mon rythme de montée assez régulière.

1h52, 15km.

C'est alors que Michel et Élisabeth me dépassent, nous sommes au 16<sup>ième</sup> km environ. Ils sont plus facile que moi dans la montée, et Élisabeth relance bien, elle en profite et

me dit que je la reprendrai dans la descente, mais à ce moment je sais que je ne la reverrai plus. Je viens donc de perdre ma 2<sup>ième</sup> place, pas de problème puisque que c'est au bénéfice d'Élisabeth, je vais m'accrocher à la 3<sup>ième</sup> !

Le chemin se finit, et nous tournons dans la forêt, beaucoup plus dense et vraiment très raide cette fois ! Là je marque le coup vraiment ! Aucun moyen pour moi de courir ici, je ne sais pas pour les autres, mais moi non. Une autre fille me colle aux basques, à quelques 100m, je ne dois pas lâcher l'affaire...je marche et appuie sur mes bâtons le plus que je peux, et petit à petit je la vois disparaître, je suis ma foi bien contente.

2h10, 17km.

Le pourcentage se fait de plus en plus rude, l'organisme est mis à rude épreuve, mais j'avance régulièrement. Un bénévole m'annonce encore 800m de montée raide, puis un passage à flanc de montagne avant d'attaquer la forte descente cette fois.

Allez Anne, un dernier effort, et j'y suis.

2h32, 19km.

Un peu HS en haut, mais contente d'y être, même si il restait un petit bout pour être vraiment en haut du Sénépi, mais les organisateurs ont préféré nous faire descendre plus tôt.

Un passage à flanc de montagne comme prévu, et là, paf, 2 filles me doublent, venant de je ne sais où...même pas celle avec qui je lutte depuis quelques kilomètres...je ne comprends pas bien, mais je viens de passer 5<sup>ième</sup>...bouhouhou...je n'ai pas eu l'impression de trainer pourtant dans cette côte...bon qu'à cela ne tienne, une course n'est jamais gagnée ou perdue d'avance, je continue à m'accrocher !

Dossard 5, je finis 5<sup>ième</sup> et bien ça m'ira bien ! Après tout, ce n'est pas si mal !

La première m'a semblé facile, j'ai peur qu'elle rattrape également Élisabeth, la 2<sup>ième</sup> peut avoir plus de mal, espérons qu'Élisabeth résiste !

Cette partie en flanc de montagne n'est pas facile car de nombreux gros cailloux sont sur le chemin. Mais la vue est magnifique : nous sommes à près de 1600m d'altitude, face au lac, face à l'arrivée de nouveau, superbe, on se régale !



- **Descente du Sénépi**

Ca y est, 21<sup>ième</sup> km, un bénévole nous annonce une forte descente jusqu'au prochain ravitaillement. Ça ça me plait !

Je relance un maximum, double pas mal de concurrents qui n'ont pas l'air d'apprécier

les descentes : il faut dire qu'il y a pas mal de cailloux, qu'il faut se méfier. Avec un chemin un peu large au début, il devient ensuite plus étroit et très agréable. J'en profite un maximum, même si le talon droit commence à me chatouiller...

Je reste longtemps derrière un concurrent, nous avons exactement le même rythme, c'est marrant : j'ai l'impression qu'il n'aimerait pas trop que je le double en fait ☺  
rhhhaaaaa ces mecs...

6/7km de descente, mais les cuisses répondent bien, je suis contente, pas de douleurs à part mon ampoule de temps en temps.

Vers le 27<sup>ième</sup> je vois Michel adossé à un arbre, il a une crampe...mince ! Je lui signale que le ravito doit être très proche, et lui demande si ça va aller, il me dit que oui, je le laisse donc à son triste sort...

Je suis vraiment triste pour lui car il me semblait bien préparé, il n'était visiblement pas parti trop vite cette fois, il avait donc tout pour réussir, mais bon ça devrait le faire, il ne va pas non plus lâcher l'affaire.

Ca y est nous rejoignons Mayres-Savel de nouveau pour le ravitaillement, je remplis mes bidons car j'ai bien bu toute cette partie, je suis un peu à sec ! Je me prends également un bout de Tuc, mais rien envie d'autre. Il commence à faire chaud.

Nous allons basculer sur la partie que nous avons déjà parcourue à l'aller, l'entre 2 passerelles si je peux l'appeler ainsi.

- **Les passerelles, le retour**

Je repars du ravito, 4h11 de course, en même temps que la 3<sup>ième</sup> fille qui m'avait doublé, apparemment les descentes ce n'est pas trop son truc...mais elle repart vite, et je n'essaye pas de m'accrocher, il reste quand même 17km, je ne suis pas arrivée, on ne va pas se griller maintenant !

La passerelle est de nouveau devant nous, j'en profite un max, bois bien pendant cette marche 'forcée', et relance à peine sortie de la passerelle.

Une belle descente, mais très rapidement c'est une partie montante qui nous attend, je l'avais bien repérée lors de l'aller, ce n'est pas facile. Quelques randonneurs sont là et nous encouragent, c'est très sympa.

J'avale cette partie au plus vite, je sais qu'après on retrouve un bout de route, puis suite c'est un beau single track vers la première passerelle.

Ca y est 31<sup>ième</sup>, de nouveau un petit ravito, je bois juste un peu, et repars vers le dernier passage au dessus du lac. Très beau chemin, en descente ou plat, ce qui n'est pas pour me déplaire. Je relance bien, et suis sur un bon rythme, mais la fille a disparu, ce n'est pas grave, je tiens encore ma 5<sup>ième</sup> place, je vais tout faire pour la garder : je me retourne de temps en temps mais ne vois personne revenir !

Petite descente bien raide juste avant la passerelle, les promeneurs se poussent très gentiment, et me voilà au dessus de l'eau, presque seule dessus, c'est très chouette ! Je me dis alors que ce trail est vraiment magnifique, et ne regrette en aucun cas mon petit week-end !!



Il commence à faire chaud par contre, et je sais que derrière cette passerelle une belle côte nous attend...il reste 11km, et encore quelques forces à dépenser...5h de course effectuées.

- **La dernière bosse**

Aussitôt la passerelle dépassée, le chemin se met à monter vers celui qu'on a pris à l'aller, mais là, un guide nous fait tourner sur la gauche vers un sentier étroit et surtout très pentu...bon ben faut y aller...reste 11km à cet instant.

Le directeur de course nous avait prévenu, il fallait en garder sous la semelle à ce moment de la course, car on allait aborder la pente la plus raide...pourtant sur le profil cela n'avait pas l'air si terrible que cela...hé bien si...de plus en plein cagnard : l'organisme souffre, je m'accroche toujours à ma 5<sup>ème</sup> place, mais je suis souvent essoufflée, les km n'avancent pas vite, et cette côte m'épuise vraiment.

Je me console par les superbes paysages qui me sont offerts, de bels vues sur le lac et ses passerelles, une eau turquoise, les montagnes en fond de paysage, c'est juste super beau !

5h18, 36km.

5h30, 36,8km, il fait chaud, ca grimpe, je n'avance pas vite...

Un ravito, je ne remplis pas mes bidons car je pense en avoir assez pour finir....

Le bénévoles me signale 2 femmes pas très loin, à quelques minutes, mais bon quelques minutes ca ne se rattrape pas comme cela...!

A peine passée le ravito, je me demande si j'ai bien fait de ne pas ravitailler en eau en soupesant mes bidons...J'hésite même à faire demi tour...ho et puis zut, ca ira...ben perdue...

5h42, 38,1km...

Il fait vraiment très chaud...j'attends à ce moment là un sms de Fil pour me signaler son arrivée mais rien...en fait j'ai reçu plusieurs sms depuis le départ, mais un peu en mode 'compète', je n'ai répondu à aucun, n'y les ai tous lus...désolée pour les expéditeurs, je répondrai à tous ceux-ci dès mon arrivée, aujourd'hui est une course différente, même pas beaucoup de films, juste une envie de profiter de la course et de ses paysages !



J'arrive enfin en haut de la bosse, et une bénévoles me le confirme : allez madame bravo, il n'y a plus que de la descente, ca va peut être faire mal aux cuisses mais cela descend tout le long...et là je respire un grand coup, et 'attaque' la descente pour mon plus grand bonheur !

L'ampoule se ravive, j'essaye de mettre mon appui un peu différent, ou de penser que j'ai mal autre part...mais bon il va falloir encore une fois supporter cette douleur jusqu'à la ligne d'arrivée ☹

De grands lacets pour débuter dans la forêt, sur un sol sablonneux, puis une descente plus raide avec quelques cailloux, et de très nombreux randonneurs qui en finissent avec leur parcours de 10 ou 15 km et qui m'encouragent de nouveau.

Ils me laissent passer tous très facilement, je déroule bien.

Un jeune me signale une femme à 30m devant, je me dis « ouais, chouette !!! », et puis à peine pris le tournant j'aperçois Elisabeth.... ☹ j'aurais bien évidemment préféré que cela soit une autre...elle me dit avoir mal au genou, et ne pas être très bien dans cette descente...je l'encourage et la passe, je suis dans mon rythme, je descends bien, je continue ma route, peut être aurais-je du l'attendre à ce moment là...

Puis c'est la fin de cette descente en forêt, nous avons maintenant un bout de plage sur les cailloux, puis rejoignons la route du début. Je reconnais en haut de la petite côte le parking où nous sommes garés, et Philippe, Annette et Danielo qui sont là et qui m'aperçoivent ☺



Philippe enclenche la caméra et m'accompagne sur le dernier kilomètre au milieu du camping et des caravanes. Les encouragements de Laetitia et Ando, puis la dernière ligne droite, je vais passer sous les 7h comme j'avais prévue, 4<sup>ième</sup> féminine, trop contente ! 6h49.

Petite interview du speaker, et 3min plus tard c'est Élisabeth qui en finit, on s'embrasse, bravo, je crois que nous avons fait une belle et difficile course tous !

Nous buvons, mangeons un petit peu et récupérons tranquillement.

Les arrivées se font au compte goutte, et puis le directeur de course signale que les podiums vont avoir lieu : il passe devant nous et en profitons pour regarder les résultats, Daniello et Élisabeth sont premiers de leur catégorie, et il me signale que je vais être récompensée car les 2 premières V1 le seront au classement scratch, en tant que 3<sup>ième</sup> V1 je récupère donc les lots de la première V1 (c'est un peu comme le non cumul des mandats... ☺).

Nous allons donc tous vers le coin du podium, et abandonnons les prochains arrivants...

Podium féminin, puis masculin, puis par catégorie. J'hérite donc du titre de '1ère V1', et des cadeaux qui vont avec ☺

Du coup, hop, montée sur la plus haute marche (que je ne mérite pas vraiment mais bon), et l'on me donne un sac banane, des bâtons de marche, un trophée et des lunettes !! Fort sympathique !

La 1ère V2 étant Élisabeth, et le speaker étant au courant que l'on est ensemble, il me propose de rester sur le podium pour que nous partagions ce moment, très chouette !! Je laisse quand même Élisabeth seule sur sa première marche pour qu'elle récupère ses cadeaux à son tour, car pour le coup c'est une vraie place de première qu'elle a ! Nous avons ensuite le plaisir d'être photographié toutes les 2 sur le podium.

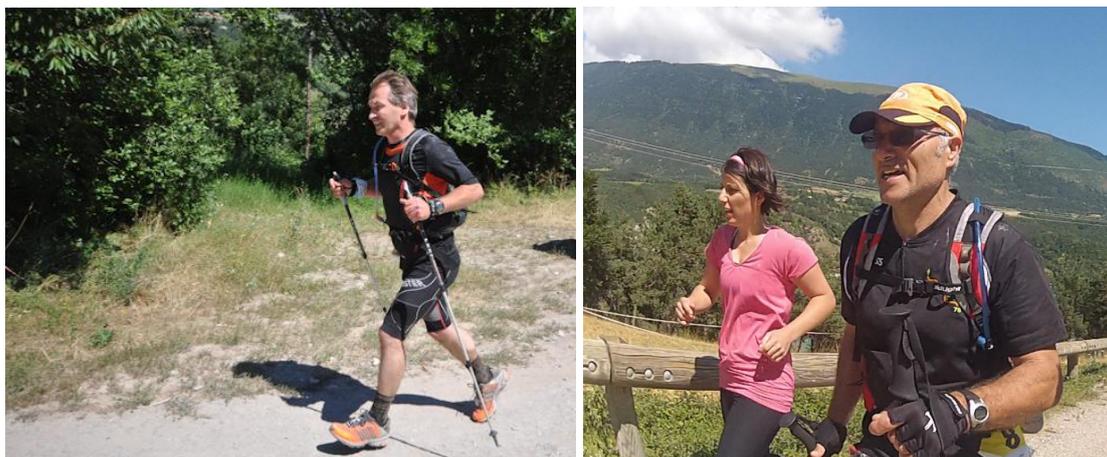


Daniello est également récompensé pour sa première place V2H ! Bravo !

Nous retournons ensuite rapidement vers la ligne d'arrivée pour accueillir nos amis Michel et Hyacinthe qui visiblement ne sont pas encore arrivés. Michel doit déguster avec ses crampes, et Hyacinthe avec ses genoux...

Le temps de remonter le chemin vers la voiture et Michel apparaît avec Annette qui lui court derrière ☺, super.

Puis 10min après c'est Hyacinthe qui en finit, crevé mais content d'en avoir fini tout de même ! Bravo à vous 2 !!



Nous récupérons les affaires de rechange à la voiture et retournons vers la ligne pour rejoindre tout le monde.

Nous voici de retour vers l'arrivée pour se rincer un peu avant d'aller boire un coup. Le directeur de course annonce un tirage au sort avec l'ensemble des dossards déposés dans l'urne...bêtement j'hésite à mettre mon dossard car normalement je les garde pour tapisser...mes toilettes...bon allez, je vais le mettre, y'a des lots qui m'ont l'air sympa ... ben devinez quoi...je suis tirée au sort (donc en plus je récupère mon dossard ☺) et 2 places pour une croisière gastronomique sur le lac !! Vais p'tet jouer au loto ce soir moi...

Ando gagne également des bâtons de marche. Belle journée pour Rumba !

Une petite baignade (enfin plutôt rinçage) dans le lac histoire de, on se change, et puis on va tous boire un coup sur le bistrot face au lac ! Moment bien agréable où tout le monde refait sa course, c'est toujours assez distrayant comme discussions.

Allez, il est temps de repartir pour les Lyonnais, et pour nous de rejoindre la gare de Grenoble.

Le retour se fera sans encombre, 3h de TGV, 30min de voiture et nous voici couchés direct (le rangement attendra demain...).

En résumé, comme je le disais dès ma première phrase, un superbe week-end **AMICAL, GASTRONOMIQUE** et bien sur **SPORTIF** ! Nous nous sommes régalés (dans tous les sens du terme) avec vous tous, merci à tous ceux qui nous ont accompagnés pour leur bonne humeur...à refaire !

45 km : Daniel 5h30 – Fil 6h08 – Anne 6h49  
 Elisabeth 6h52 – Michel 7h38 – Hyacinthe 7h48  
 28 km : Cyril 2h56 – Céline 4h42 – Laetitia/Ando 4h51

PS : si vous retournez voir mes prévisions du 45km...ben je ne suis pas si mauvaise que ca...

Élisabeth : -7h : gagné !

Fil : 6h : erreur de 8 minutes...

Moi : -7h, derrière Élisabeth : gagné à 50% !