

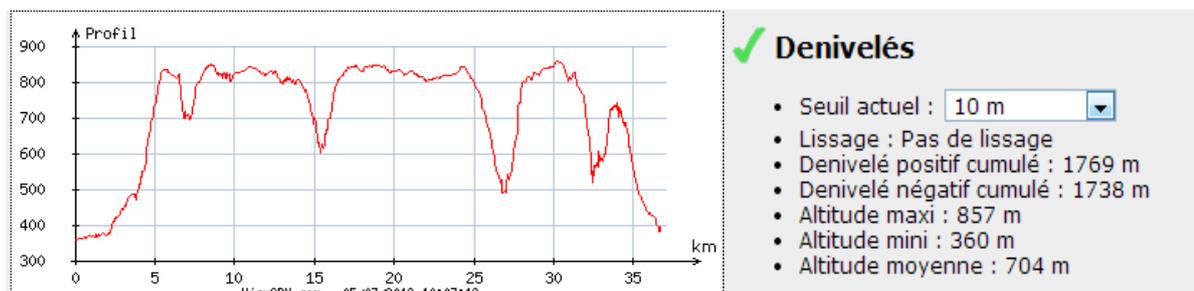


Compte-rendu du marathon des Causse 2013 (Laurence Gaudin & Sébastien Renoton).

Nous sommes partis de Tours le vendredi 25 Octobre vers 10h30 avec la team ST « bonbons roses », nous sommes 14 au départ (2 minibus). Après un voyage agréable avec des conditions climatiques corrects, nous sommes arrivés à Millau à 17h30. Cela nous permet de récupérer tranquillement nos dossards et de faire le tour du salon du trail où de nombreux stands nous proposent des trails dans toute la France, au niveau des vêtements et chaussures Adidas avait le monopole comme sponsor des courses des Templiers, il y a la possibilité d'acheter des sacs et accessoires de trail.

Voici ci-dessous le profil du marathon des Causse avec en gros trois difficultés, une montée sèche de 3 km avec environ 450m de dénivelé positif (15% de moyenne), une descente et montée sèche au 27^{ème} kilomètres et dernier coup de cul au 32^{ème} avant la grosse descente vers Millau.

Deux ravitos de prévus sur le parcours, 1 en liquide vers le 21^{ème} et un complet vers le 29^{ème} kilomètres.



Au niveau hébergement, nous sommes logés au Relais du bois du four à Saint Léons à 20 kilomètres au nord de Millau (assez rapide pour se rendre à Millau avec l'autoroute), l'auberge à également un restaurant pour les repas et petits déjeuners et même un bar pour la bière de récupération très connue des sportifs...



Dans le team ST, nous sommes 7 à faire le marathon (il manque Jérôme sur la photo), 5 sont inscrits sur la course Mona Lisa (28km avec 1000 de D+) et une inscrite sur le 13 km. Toutes les courses démarrent en fin de matinée le Samedi donc c'est cool pour bien dormir avant la course (réveil à 8h30). Un premier minibus part pour la course Mona Lisa de 12h15 et le second part 1h après pour le marathon des Causses (départ à 13h15). On profite pour faire une dernière collation avant le départ de la course devant le minibus. Laurence en profite pour strapper ces deux genoux ainsi que ses deux genouillères.



Quelques poses photos sur la zone départ, on retrouve sur place Antoine, Bertrand et Hervé du TNA qui en ont fini avec leurs trail du vendredi de 60km, ils nous donnent quelques informations sur le tracé commun entre nos deux courses (la première montée et la dernière descente), cela nous donne un aperçu des difficultés.

Séb.R



Laurence.



La team ST sans Jérôme qui est parti s'échauffer avec les pros.



Vers 13h00, on se met dans la zone de départ pour se mettre dans l'ambiance qui est assuré par Dominique Chauvelier (célèbre marathonien Français), la météo est correcte, pas de pluie malgré de nombreux nuages et une température d'environ 20°C (en 2012, il faisait froid et il a même neigé sur les Causses).



Les lièvres de la team ST se place sur la ligne de départ (Nicolas et Jérôme), les 5 autres restent ensemble dans le milieu du peloton, un coup de musique d'Era pour annoncer le départ et c'est parti pour deux kilomètres de route pour élaner les 900 participants de l'édition 2013. Jérôme de la team ST part comme une flèche avec les 10 premiers (il fera 3'48 sur le 1^{er} kilomètre), Nicolas plus prudent le laisse partir en admirant son délire.

Voici la célèbre montée de 3km qui se présente, on décide de faire la course chacun à son allure, je laisse seule Laurence qui part avec ses deux genoux douloureux et qui redoute ce profil assez cassant. Je ne vous cache pas que cette montée était raide, on a tous pris un coup de chaud, je crois être passé au sommet au bout d'une heure environ (pour faire les 5 premiers kilomètres).



Je m'arrête plusieurs fois pour faire des photos pour faire le CR du TNA, **le podium m'échappe à cause de ces photos...** Quelques belles vues du sommet.



Les kilomètres s'enchaînent avec des parties en monotrace à travers les forêts des Causses Noires, le ravitaillement en liquide se fait attendre car il était annoncé au 21^{ème} kilomètres, il était vers le 24^{ème}, j'en profite pour faire le plein de manger mes provisions en marchant, j'ai décidé de prendre mon temps pour bien me ravitailler pour prévenir des crampes. Je n'ai pas de news de Lolo (Laurence) donc c'est bon signe car elle est toujours en course.

Au 27^{ème} kilomètre, on attaque une grosse descente technique, je commence à ressentir une douleur sous le pied gauche (talon + tendon) et également une autre douleur au ménisque gauche. Avant d'attaquer la montée, je discute avec un médecin et je préfère repartir tranquillement avec mon baladeur MP3 pour me changer les idées. J'arrive au ravitaillement du 30^{ème} en courant donc tout va bien dans ma tête, je ne reste pas longtemps et je repars car la nuit va bientôt arriver, je vais finir à la lampe frontale.

On attaque la dernière descente à partir de la zone où les parapentes s'élancent pour Millau, la descente est bien comme annoncée par Antoine, très raide avec des passages sur les fesses pour passer les rochers et on passe en mode Tarzan pour s'agripper d'arbre en arbre pour se ralentir dans la pente, pas de gamelles mais ce n'est pas loin à plusieurs reprises.

Avec un petit groupe on fait une petite erreur d'orientation car on remonte et on croise les participants de la course du 13 kilomètres, on se retrouve face à face dans une monotrace, ce n'est pas normal je m'arrête et on décide de faire demi-tour car on ne devait plus monter. On avait la

même fin que cette course, je finis en courant avec une belle allure et une motivation car on sait que le speaker n'est pas loin.



On fait un aller-retour de 250m sur la fin de course pour passer à travers les spectateurs, je franchis la ligne en 6h14, Laurence passera la ligne en 6h52 avec son sourire habituel malgré ses genoux douloureux, elle fera même une chorégraphie sur la ligne d'arrivée et une petite danse avec Dominique Chauvelier qui est tombé sous le charme de Lolo...

Il lui a même demandé de faire l'animation la grande course des templiers à 5h00 du matin...





Résultat de la team ST avec deux belles performances de Nicolas et Jérôme.

Regardez bien la première place, c'est une future star...

MARATHON DES CAUSSES

MATSPORT
TIMING

Classement Scratch

37,000 Km
samedi 26 octobre 2013

Place	Nom Prénom	Nat	Temps	Ecart	Licence	Club/Equipe/Ville	Dos.	PI	Sexe	PI Cat	Km/h
1	BUFFIERE maryvonne		1:39:28	1:48:20		LUC LA PRIMAUBE	576	1	F	1 V2	22,32
2	MEYSSAT manu		3:03:10	0:00:00		TEAM ASICS TRAIL	1	1	M	1 SE	12,12
3	DE PAEPE romuald		3:09:40	0:06:30	777238	S/L NOGENT SUR OISE ATHL	8	2	M	2 SE	11,70
4	ZANESI mathieu		3:13:29	0:10:19		ESCLOPS D'AZUN	26	3	M	3 SE	11,47
86	COGNARD nicolas		4:15:21	1:12:11		STMICROELECTRONICS	413	77	M	54 SE	8,69
203	BEGON jerome		4:45:24	1:42:14		STMICROELECTRONICS	340	185	M	119 SE	7,78
491	CHAINTRON cedric		5:33:13	2:30:03		STMICROELECTRONICS	322	431	M	250 SE	6,66
611	BRICE romain		5:55:32	2:52:22	632998	STMICROELECTRONICS	330	516	M	290 SE	6,24
684	RENOTON sebastien		6:14:54	3:11:44		STMICROELECTRONICS	324	568	M	182 V1	5,92
761	GAUDIN laurence		6:52:15	3:24:27		NEUILLE PONT PIERRE	416	142	F	53 V1	5,39
764	FOURMONT pascal		7:00:02	3:56:52	1481516	STMICROELECTRONICS	323	622	M	200 V1	5,29

771 classés sur 900 au départ.

On finira la soirée à l'auberge, repas et débriefing devant des boissons de récupération (punch, bière, cognac) jusqu'à 3h00 du matin avec le patron de l'auberge et 7 furieux de l'équipe (Lolo et Seb présents). Encore un grand weekend sportif et une partie de rigolade pour la troisième mi-temps...

Nous sommes repartis de Millau le Dimanche en fin de matinée vers la Touraine.