



Le 5 Mai 2014

ERQUY (Côtes d'Armor)

33kms



12<sup>ème</sup> édition de cette classique reliant le cap Fréhel au cap d'Erquy. 1000 coureurs inscrits sur les 33 kms (et même nombre sur le 14 km).

Ajouter à cela un 6Kms féminin, des randonnées, sortie en gréements, Kayak, ...

Je suis accompagné par Sébastien R et Dominique D (ex TNA) sur cette distance de 33kms. Finalement, Sébastien basculera sur le 14kms.

#### Erquy le 5 Mai 12h :

On se retrouve tous (4 amis viennent agrandir le groupe) au port d'Erquy pour prendre des navettes pour nous conduire au point de départ : le charmant bourg de Plévenon.

**14h30** : départ des 1000 coureurs. Après un petit tour du bourg, nous sommes rapidement sur les chemins larges. Le peloton a dû mal à s'étirer et il y a quelques bouchons. C'est plat et le soleil est au rendez-vous. Nous arrivons rapidement sur le front de mer et sur notre gauche, on voit le fort La Latte (il a souvent été utilisé pour le tournage de film comme « les Vikings ». Un duel à l'épée avec Kirk Douglas a été tourné sur le toit du château). Nous empruntons les chemins du GR34. Il est difficile de doubler et il faut être vigilant car c'est rapide mais le chemin est parsemé de petits pierres.

Se profile à l'horizon le cap Fréhel et son phare. Il y a du monde pour nous encourager et c'est le lieu du premier ravitaillement.

Dominique, qui courait avec moi, commence à prendre ses distances (il est en forme). Je cours dans la bruyère et les paysages sont somptueux. On longe la route puis nous descendons sur la plage du Vieux Bourg (j'ai fait mes premiers campings à cet endroit). Le sable est mou et la progression est ralentie. Cette longue plage traversée, j'attaque une belle côte qui, en son sommet, accueille un blockhaus. Nous traversons la route qui longe la côte pour entrer un peu dans les terres (et éviter une zone militaire). Les chemins sont agréables car en sous bois (forêt de pins). Puis nous redescendons sur une nouvelle plage : les Sables d'Or. C'est le lieu du 2<sup>ème</sup> ravitaillement. Je m'arrête peu (un verre d'eau froide mais il n'y a pas de boisson sucrée... dommage). Je traverse un bras de mer sur un pont (qui n'existait pas il y a 4 ans lorsque j'ai terminé cette course pour la première fois). Je traverse un camping qui a prévu une petite animation. Puis je redescends sur une plage et j'entends au loin une cornemuse (normal). Il y a du monde sur tout le parcours et je suis encouragé. Je traverse une autre plage avec du sable fin. Les jambes répondent bien (j'ai seulement une barre dans le ventre probablement dû à l'eau très froide que j'ai bu). C'est pas agréable et ça me ralentit quelques peu. Une ampoule au pied gauche me titille aussi depuis le 10<sup>ème</sup> km. J'arrive sur les hauteurs d'Erquy. Il y a pas mal de montées / descentes et surtout beaucoup de marches. Les spectateurs sont aussi plus nombreux. A 3kms de l'arrivée, nous surplombons la ligne d'arrivée pour faire une dernière boucle. Enfin la dernière

descente et les dernières marches puis c'est la dernière ligne droite de 700m. Il y a du monde partout. Je conclus donc cette course en 3h30 (483<sup>ème</sup>) et accompagné de Lucy (ça devient une habitude maintenant).

Dominique finira en 3h15. Sébastien finira 117<sup>ème</sup> du 14kms.

Cette course propose vraiment un parcours de toute beauté. C'est un trail fait pour les coureurs rapides car il n'est pas très technique. Les ravitaillements mériteraient d'être plus garnis.

Après un trail de 22 km (1200mD+ le week-end d'avant) puis ce trail d'Erquy de 33 kms, je commence à être bien pour préparer mes nouveaux défis qui arrivent.

Vous allez me faire remarquer qu'il n'y a pas de photos dans mon compte-rendu mais je vous rassure, je vous propose mieux. Allez voir ma vidéo sur Youtube au lien suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=olzGajUfNr8>

N'hésitez pas à me faire part de vos commentaires.

Place à la récup et à une bonne galette-saucisse.

Stéphane Cosson