

# CR Grand Trail de Clermont

Weekend Choc pour préparation Diagonale



09 septembre 2015  
Rédigé par : Hervé Varin

# CR Grand Trail de Clermont

## Weekend Choc pour préparation Diagonale

### 1- Prémabule du Vendredi 4 septembre 2015

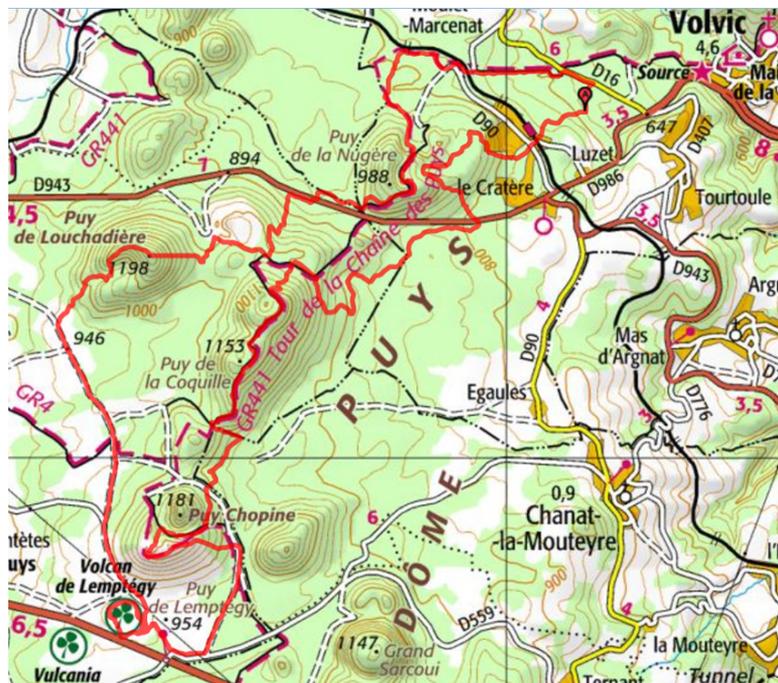
Nos deux lascars, Eric F. et Louis R., désireux d'avaloir du dénivelé commencent par un petit parcours de santé : le 34km du Sancy estival 2300mD+. Après ce petit échauffement nos deux compères s'abreuvèrent dans leur repère : le café de Paris. Il est vrai que l'un deux était à la veille d'un changement d'année et que cela se fête !!!

Une bonne soirée de récup à base de houblon et de Saint Nectaire, cela requinque.

### 2- Samedi 5 septembre 2015

Levés aux aurores pour le reste de l'équipe : Marie-Do P., Antoine F., Philippe L., Jérôme S. (Le nouveau) et ma pomme. Départ à 6h59 pour 7h00 (la rigueur du coach fait des émules). Après 3h de route, nous arrivons au point de RDV à coté de Volvic. Nos deux autres champions sont au rendez-vous, la bouche pâteuse mais le regard vif. Visiblement, la soirée de pré-anniversaire a été fêtée comme il se doit.

Après avoir enfilé nos différentes tenues et accessoires, rempli le sac avec le piquenique, le p'tit pipi de la peur et nous voilà en route vers les volcans 32Km 1300D+:



Notre Kenyane blanche, Marie-Do, pourvue de son Ambit 3 et de son sens aigu de l'orientation nous laisse de l'avance et part sur un 23Km 900D+ (shunt au puy la Coquille).

Après 7km, elle perd la trace, la mousse sur les arbres n'est plus au nord. Les conseils téléphoniques ne suffiront pas à la remettre sur le droit chemin : demi-tour et retour à la voiture pour se geler les ... en nous attendant. Bravo quand même pour s'être lancée seule dans la forêt hostile peuplée de vieux gars Auvergnats en manque ... de compagnie.

De notre côté, après 15Km et quelques raidillons sévères pose Piquenique. Quand le président à faim, il a faim ! (ventre vide n'a pas de jambe).

En créole réunionnais: sac vid pas ka tienbé dibout. Sac plein pas ka plier !!!

Piquenique sympa et c'est reparti pour les 17km restants. Beaux points de vue sur les puits, passage atypique dans une carrière, chemins sympas et très différents des parcours du Sancy.

Arrivée à 16h, nous retrouvons notre Marie-Do esseulée et repartons pour récupérer nos dossards à la foire Internationale de Clermont. C'est assez original comme lieu : parkings immenses, exposants en tous genres. Nous finissons par trouver le bon hall, récupérons nos sésames et trouvons le stand qui nous permettra d'étancher notre soif.

Après cela direction vers notre gîte « Entre Lacs et Volcans » à côté du lac d'Aydat tenu par des petits jeunes sympas - adresse à recommander (merci Marie-Do pour la résa).

A noter, une excellente idée de notre président de créer un document/tableau accessible qui recenserait les bonnes adresses testées lors de nos périples.

Merci à Eric F. pour l'apéro de son birthday. Repas copieux et direction les chambres pour visionner le match de rugby/volley pour certains et dodo direct pour les autres.

### 3- Dimanche 6 septembre 2015

A nouveau levés aux aurores pour être sur la ligne de départ à 8h30 du premier « Grand Trail de clermont », départ de la foire, 40Km 1300D+. Tous habillés de la tenue réglementaire (sauf 1, ma pomme...) nous voilà, tel les guerriers de Vercingetorix, parés pour affronter les pentes infernales du plateau de Gergovie.

135 inscrits, Patrick Bringer en ligne de mire. Départ tranquille, Eric et Louis mettent un peu de temps à se réveiller et nous rejoignent au ravito du 20<sup>e</sup> km, on reste ensemble et finissons la course avec une magnifique chenille zigzaguant jusqu'à la ligne d'arrivée en 4h39.

Marie-Do ne s'est pas perdue et fini honorablement en 5h39 : les V2F réunionnaises vont avoir du fil à retordre !

Douches dans le zénith suivies d'un bon repas dans l'espace gastronomique de la foire : confits et cassoulet au menu.

Le parcours du trail n'était pas le plus beau qui soit mais quelques zones techniques intéressantes, un fléchage soigné, des bons ravitos et une ambiance bon enfant : un bon parcours d'entraînement.

Nous avons passé un très bon weekend tous ensemble, c'était vraiment sympa de prendre le temps de s'attendre et d'enchaîner ces différents parcours.

A refaire sans modération.

