



23 et 24 septembre 2017

Le Sancy estival, je l'avais déjà fait en 2015, je ne comptais pas y retourner de si tôt, mais quand j'ai su que Clément y allait, je m'y suis inscrit aussi sur le 33km.
Ah, la montagne, ça vous gagne !!!

Et puis tout s'est bien goupillé.

C'est avec Laurence et d'autres copains de « ST » que je fais le voyage vendredi après-midi, Clément arrivant dans la soirée.

Les copains ST sont inscrits sur le 110, comme Hugues-Marie.

L'ambiance est plutôt festive, jugez-en vous même...



Samedi matin :

Levé 7h, les copains, sur le 110 km, crapahutent déjà depuis 2 heures. Je retrouve Clément au petit-dej, on a encore 3h avant le départ.

Sur l'arche de départ, On croise des têtes connues du COTS et du TTE.

Il va faire beau mais je garde les manches longues pour l'instant, le maillot du TNA bien au chaud dans mon sac.



L'ambiance est là, c'est grisant..



10h c'est parti.

On aborde la 1ere montée ensemble, on est encore dans le paquet.

Personnellement, je prends un rythme que j'ai essayé de garder pendant toute la 1ere montée.

Clément est un peu plus loin . Serai-je parti trop vite ?

Je me dis qu'il va de toute façon me rattraper plus loin, c'est sur.

Passage au **col de la croix Morand**, tout va bien, mais pas de Clément en vue.
Cette année, je profite du paysage avec un éclairage exceptionnel.



Puy de l'Angle à 1738 m, j'ai toujours de bonnes sensations.

J'attaque la descente tambour battant, vers le **col de la Croix st Robert**.

La femme et le fils de Clément sont là, un peu plus bas et m'encouragent au passage. C'est sympa.

Je laisse un message à Pierre pour son père avec l'espoir qu'il me rattrape avant le Sancy.

300 m plus bas, j'arrive au ravitaillement, beaucoup mieux qu'il y a 2ans.

Je prends le temps de boire et de m'alimenter.

Il fait déjà plus chaud.

2eme montée jusqu'au **puy des Crebasses** à 1762 m, en passant par le **Roc de Cuzeau**.

Toujours la même stratégie, prendre un rythme et ne pas le lâcher.

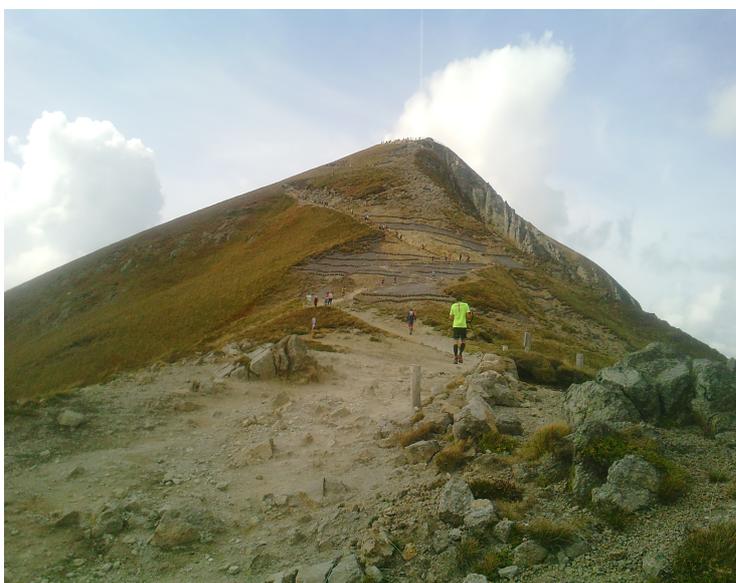
Et voilà la longue descente (530m de dénivelé) vers la **vallée de Chaudefour**.

Les cuisses commencent à chauffer et les crampes ne sont pas loin.. aie..

Je bois régulièrement, ça tient..

En bas, je m'arrête au point d'eau, il y a encore le Sancy qui m'attend.

Passage au **col du Ferrand**, descente vers le **col de la cabane**, j'aperçois enfin la dernière montée vers le sommet du Sancy.



Cela me donne des ailes et j'apprécie ce dernier effort de montée sous les encouragements des spectateurs qui se font de plus en plus nombreux.



En haut du Sancy, arrêt photos et changement de maillot pour l'arrivée..
Je jette aussi un coup d'œil plus bas pour voir si j'aperçois Clément. Je ne le vois toujours pas, cela m'inquiète.. Tant pis, je repars seul.



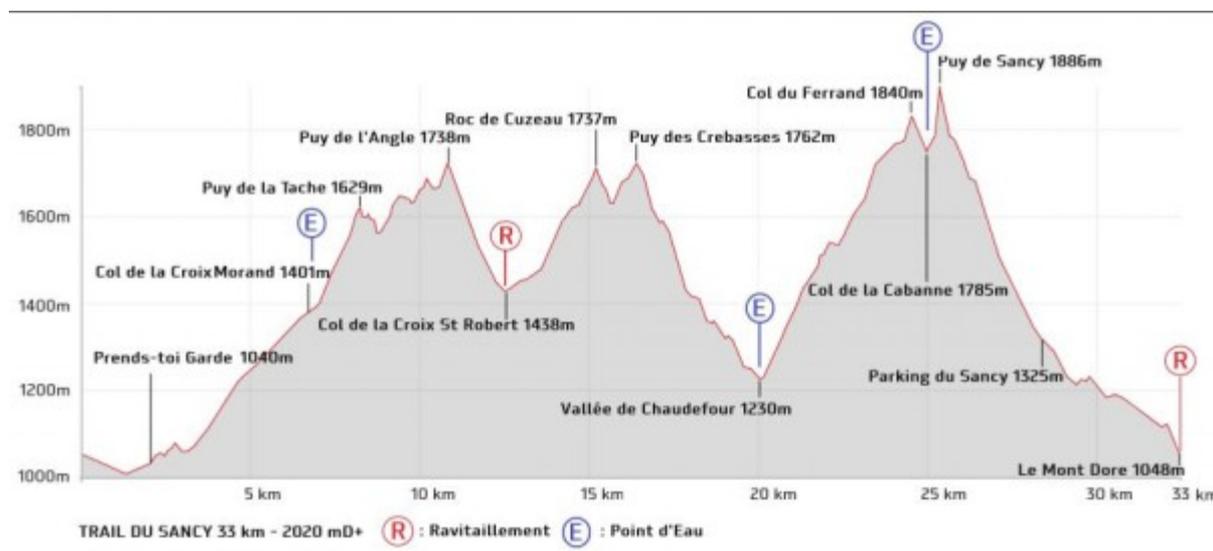
La descente finale se révèle plus difficile que prévu et je finis en 5h26, un peu déçu par mon Chrono. Mais au regard des résultats, j'ai quand même la satisfaction de terminer **2eme V3**, à 4'40 du 1er.. l'an prochain, j'y retourne pour être 1er !!!

15 mn plus tard je vois arriver le vainqueur du 110 km, en 10h40, excusez du peu, et, frais comme un gardon !!! Ce n'est pas juste..

Rémi.

Le Week-end de Clément : Trail sancy mont dore 23 et 24 septembre

Après avoir goûté à 2 reprises aux joies du trail dans la neige lors des versions hivernales j'avais décidé de tenter la version estivale et profiter des magnifiques paysages des volcans en m'inscrivant sur le 33km



Le 23 au matin, après une nuit un peu courte et en petite forme me voila parti en compagnie de Remi sur le 33km. Ambiance toujours chaleureuse, il y a du monde et le temps est magnifique. On part un peu vite comme d'habitude histoire de ne pas finir en fin de peloton et on attaque la 1^{ère} longue montée ; j'arrive au sommet du puy de l'angle pas trop mal mais commence à avoir des crampes dans la descente vers croix robert et pas de sporténine avec moi (erreur de débutant 😊) Pause ravito, je bois mais n'arrive pas trop à manger et c'est reparti pour le roc de cuzeau. La vue est extraordinaire et je garde un rythme correct mais les crampes reviennent fréquemment.



Petit passage sur les crêtes avant de plonger sur vallée de chaudefour avec des singles techniques et exigeants. J'arrive en bas pas au mieux de ma forme mais décide de continuer à mon rythme. Longue montée vers le col de la Cabane avec un final qui finit de me cramer et aura raison de mon estomac qui rend l'âme et son contenu... Je préfère stopper au pied du pic du Sancy à 26km car je n'ai vraiment plus de jus pour encaisser les 7 km de descente à venir qui sont longs. Donc abandon qui me frustre méchamment mais je réalise que je n'étais pas bien préparé et que j'ai un peu merdé dans mon alimentation durant la course. Descente en téléphérique sur la vallée où je retrouve Rémi en pleine forme, bravo à lui et je l'envie !
Je file au massage pour essayer de récupérer au max, mange, m'hydrate ...

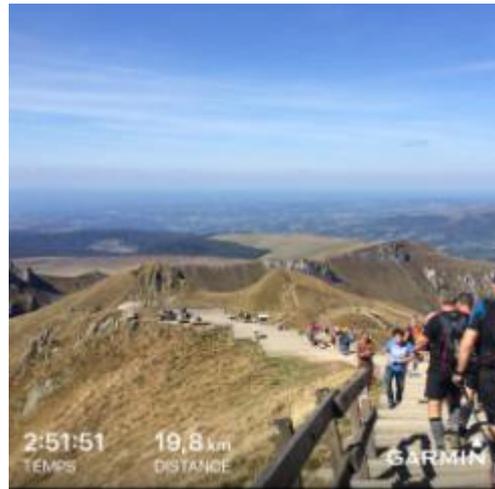
Soirée en famille avec ma femme, mon fils (qui m'a suivi sur les différents points de passage en VTT) et un de ses copains qui doit faire le 19km le lendemain.

Chaque jour est un nouveau jour !

Après une bonne nuit je me réveille avec plutôt la forme et me dis que je ne peux pas rester sur mon abandon de la veille. Mon fils a un dossard pour le 19km mais suite à un pbm de genou depuis 15j sait qu'il ne prendra pas le départ. Je décide de prendre son dossard et de tenter le coup sans pression, en courant juste pour me faire plaisir et en acceptant d'arrêter si je ne me sens pas bien. Donc me voila de nouveau sur la ligne de départ à 12H, sauf que je me suis bien nourri le matin, bu régulièrement et pris des anti-crampe depuis 9H

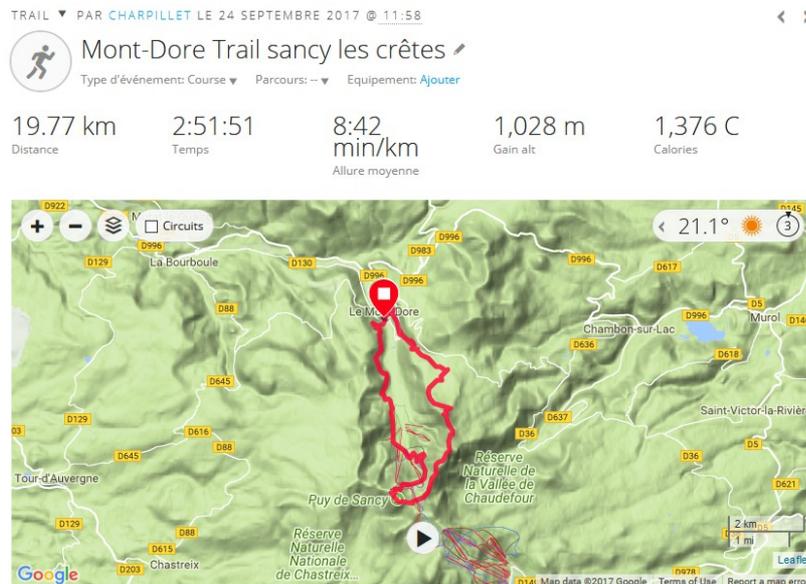


J'ai de très bonnes sensations, les jambes sont nickels et la 1^{ère} longue montée se passe bien. Je prends le temps de bien me ravitailler à croix st robert avant de repartir sur roc de cuzeau puis enchaîne un long passage sur les crêtes avec montées et descentes. Le panorama est vraiment beau, j'en profite et prends du plaisir à courir (rien à voir avec la veille). Par contre je suis super vigilant sur mon alimentation et guette le moindre petit signe de fatigue mais tout va bien.
J'arrive au pied du pic du Sancy pour la dernière ascension de 100m avec des bonnes marches à franchir mais cela passe bien et j'attaque la descente. Les marches de l'escalier sont vraiment piégeuses, toutes de travers et une gamelle serait fatale...



La descente par les pistes rouges dans les cailloux est longue et brule un peu mais j'arrive au niveau du parking avec encore du jus. Je déroule sur le chemin en forêt et m'étonne de reprendre pas mal de coureurs.

La dernière descente sur la patinoire est sans filet et je passe la ligne avec une grosse émotion et beaucoup de joie ! Rien à voir avec le gout amer de la veille.



Bonne séance de massage, la bière qui a un gout unique L'après-course idéal

Au final un bon week-end avec 45km au compteur et 2900D+

Je dois reconnaître que j'ai eu un peu de mal à descendre les escaliers durant les 2 jours suivants mais ce n'est pas grave...

Tout cela me rend encore plus admiratif pour ceux qui avalent des distances bien plus longues !

Clément.

La course d'Hugues-Marie sur le 110km Trail Sancy \leftrightarrow Puy de Dôme

N'ayant pas pu aller en Andorre cette année, je me cherchais un objectif principal, et plus l'année avançait, plus les possibilités s'amointraient.

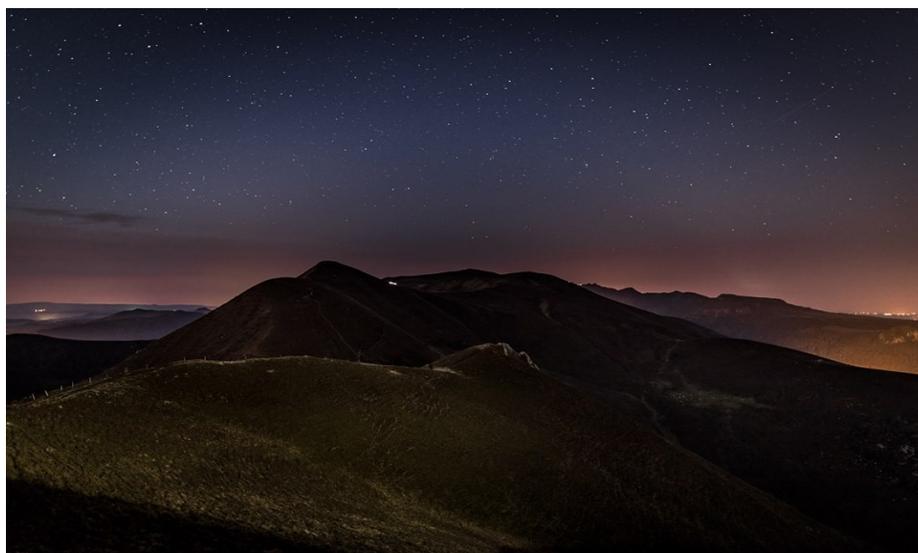
J'ai repéré durant l'été ce trail qui me paraissait adapté: pas trop loin, assez roulant, et dans une région que je savais magnifique sans n'y avoir encore pu la fouler.

110 en aller-retour depuis le Mont-Dore via le Sancy jusqu'au Puy de Dôme. J'en ai profité pour y aller en famille pour une fois.



Contrairement au trail dans l'Oisans en juillet, je ne loupe pas le réveil ;) Départ 5h en début de peloton. Il s'étire et je me retrouve vite seul à l'approche de la montée du Sancy par les pistes. En haut je me retourne et j'éteins la lampe: un serpent de lumière rejoint les étoiles à l'horizon... j'apprécie tellement cette magie dans les trails de montagne nocturnes !

Dans la descente j'ai de bonnes sensations, le soleil se lève sur la vallée, cela présage d'une belle journée!



Au 1e ravito au 25e peu essoufflé je vais un peu vite et ne remplis pas à fond mes bidons, je le regretterai plus tard...

Je cours finalement l'aller quasi intégralement en solitaire, ce sera dur sur la fin avec les faux plats cassant le rythme.

Difficile d'intégrer qu'il faudra reprendre le chemin inverse, c'est presque décourageant après une cinquantaine de bornes avalés!

En haut du Puy de Dôme, la vue est magique - le ravito aussi!!

Sur le retour, après m'être fait rattrapé par quelques coureurs, je les accroche pour garder le rythme. Une autre part des longs trails que j'apprécie: échanger sur les trails, sur la vie avec des acolytes de chemin. Cela fait oublier les douleurs et rebooste le mental!

Une fois le dernier ravito passé, je prends un rythme plus soutenu en descente, et arrive avec une petite avance sur mon groupe pour attaquer la montée du Sancy.

Après avoir tellement trimé sur les faux plats, je prends un vrai plaisir à avaler du dénivelé, et la perspective de la fin de course me redonne des ailes. Dans les 20 derniers km je doublerai 2 autres traileurs. Je passe avec mes proches la ligne d'arrivée :) Très satisfait d'être arrivé avant la nuit, ce qui était mon objectif.

Au passage, une 4e place... et un podium auquel je ne m'attendais pas en arrivant, mais il était inscrit dans le règlement une récompense aux 4 premiers!

Je pense ne pas le refaire, car un peu trop roulant pour moi, mais volontiers sur le 60km.

Hugues-Marie.



Temps de Hugues-Marie : 13h 23

L'interview de Stéphane C. aligné sur le 110 km :

« Ce trail m'a attiré tout d'abord car il m'a permis de reformer le trio d'ami trailer : Nicolas, Jérôme et moi. Les cheveux blanchissent sur les photos mais nous avons toujours plaisir à se retrouver. Enfin, relier le Sancy Puy de Dôme et le Sancy, ça a du sens. Je suis donc inscrit sur le 110 kms.

Départ 5 h et nous attaquons la montée du Sancy et les 16 premiers kms sont des chemins vallonnés et techniques. Ensuite, les chemins deviennent larges et roulant jusqu'au Puy de Dôme. La température est idéal. Je croise Hugues Marie et le temps de lui dire bonjour, il ne m'a pas vu. Le retour du Puy au Sancy est très roulant et il faut toujours courir.

J'arrêterais l'effort au km 80. C'est pas grave. J'y étais presque et la ballade fut belle. »

Stéphane C.