



**4 et 5 MARS 2017**



1<sup>er</sup> participation au trail du Vulcain je suis engagé sur le 47 km en préparation de l'Andorra trail qui m'attend début juillet.

Je suis accompagné de David Solas, petit nouveau qui vient d'intégrer l'association. Le trajet jusqu'à Volvic c'est passé sans souci nous avons profité de ces quelques heures pour faire connaissance et parler du TNA. Arrivé le samedi en fin d'après-midi nous nous sommes rendu directement à l'hôtel après avoir récupéré nos dossards.

Réveil à 6H00 du matin moi avec un mal de dos terrible, j'ai eu toutes les peines à lacer mes baskets, mais bon après avoir trottiné quelque minutes sur le parking pas de douleur à la course, ouf !!!



Nous voila sur la ligne de départ, conditions météo pas trop mal 6° mais le vent et la neige vont nous cueillir au-dessus de 800 m d'altitude.

Je pars tranquillement accompagné de David, mais très vite il disparaît le bougre je suis bien callé dans le peloton et les premiers kilomètres s'enchaînent sans problème les montées sont régulières. Arrive au pied de la première difficulté après le 10 km je vais bien et j'entame la montée vers le Puy de Jume. Une averse de neige et un vent violent font leur apparition à 1000 m.



Je passe le Puy de la Coquille le paysage est magnifique et la neige nous rappelle que nous sommes sur un trail hivernal. Je commence la descente du Puy de la Chopine pour arriver au 1<sup>er</sup> ravitaillement (20 km). Je prends mon temps, ne pas reproduire les erreurs des Hospitaliers, je mange je m'hydrate et 15 minutes après je repars à travers le cratère de Lemptégy. Le parcours ne me semble pas difficile, on a droit à une belle éclaircie en début d'après-midi. Un rapide ravitaillement à la gare de Volvic (35 Km) et me voilas reparti pour une fin de parcours sans difficulté, mais avec une belle averse pour m'accompagner sur le final.



Très heureux d'arriver pour ce 1<sup>er</sup> trail de l'année en forme et sans douleur, la performance n'était pas au rendez-vous, mais ce n'est pas le but de mes participations à ces courses de montagne, se faire plaisir avant tout et l'objectif a été atteint. Au final sur mon GPS je totalise 46,5 km pour 1959 D+ (Annoncé 47 et 1670).

Belle course et belle organisation à refaire peut-être en 2018 sur le 73 km.

#### **Classement final :**

Le 1<sup>er</sup> en 4H 01

David : 68/655 en 5H15 (Petit mais costaud ☺ !!)

Franck : 372/655 en 6H30

Il y a eu 21 abandons

Bonne lecture

Franck et David