



Le Trail des Bastides à Lalinde (24) a été le prétexte à une échappée gastronomico-sportive dans le Périgord pendant le long week-end de Pentecôte.

4 courses sont prévues : l'Ultra Trail du Périgord (110 km et 3200 m D+) ou le Trail des Bastides (48 km et 1200 m D+) proposé en 3 déclinaisons : en solo, en duo (le binôme doit obligatoirement franchir la ligne ensemble) ou en relais (16 km pour le 1^{er} relayeur et 32 km pour le 2^{ème}).

Toujours prêt à m'accompagner dans l'aventure, nous décidons, avec Christian (mon beauf que je ne présente plus) de nous inscrire en solo mais de faire la course ensemble. L'assistance sur le parcours sera assurée par Marylène et Olivier, nos conjoints respectifs.

Arrivés sur les terres périgourdines le mercredi soir, nous mettons à profit les 2 jours qui précèdent pour profiter de la région et commencer notre régime pré-compétition. Les produits locaux sont ainsi privilégiés pour aborder la course dans l'esprit périgourdin !



Que du local !

Le samedi, c'est le grand jour. Alors que les Ultra lèvent le camp à 5h00, il faut patienter jusqu'à 15h00 pour que notre départ soit donné. L'appréhension est palpable chez tous les concurrents en raison de la météo digne d'un mois de juillet (+ de 30°) qu'il va falloir intégrer dans la gestion de course.



Nous retrouvons Patricia COUPET (inscrite sur le relais) sous l'arche de départ et les 161 inscrits partent pour 48 km de promenade.

Nous avons décidé de partir tranquillement, la 1^{ère} difficulté (côte à 7.5 %) nous attendant dès le 2^{ème} kilomètre !

Une erreur de parcours due à un balisage un peu « light » en haut de celle-ci vient ternir la bonne humeur du peloton et nous devons la remonter en sens inverse sur plus d'1 km pour retrouver le bon itinéraire ! Une vigilance plus accrue s'impose désormais...

Nous retrouvons Patricia quelques kilomètres avant qu'elle ne passe le relais au ravitaillement de Trémolat, sur les bords de la Dordogne et repartons après quelques minutes, le temps de bien s'hydrater intérieurement et extérieurement.

Le circuit est heureusement très ombragé et personnellement, j'arrive à gérer ma course, les séances d'entraînement le midi y étant certainement pour quelque chose. En revanche, pour Christian, il en est tout autre : le souffle est court et la température élevée ne lui convient pas. Nous ralentissons le rythme et optons pour marcher dans chaque côte.

19h45 - 34^{ème} kilomètre, ravitaillement à Molières. Christian est dans le rouge foncé. Ayant décidé de faire la course ensemble, c'est lui qui juge si nous continuons ou pas, mais je le connais suffisamment pour savoir qu'il ne s'avouera pas vaincu. Après une pause de 20 minutes, les voyants sont au vert et nous voilà repartis tranquillement pour les 16 dernières bornes.

Le parcours est maintenant quasiment tout en sous-bois et l'heure avançant, il faut sortir les frontales. A 4 km de l'arrivée, nous attaquons un single sur le coteau surplombant la Dordogne. Le parcours est escarpé et technique et les quadriceps sont mis à rude épreuve en cette fin de parcours, mais qu'à cela ne tienne, l'arrivée est proche, ça motive !

Nous longeons enfin le canal de Lalinde (signe que l'arrivée est proche) sur le chemin de halage, et arrivons au bout de 7h41, fatigués, mais contents d'avoir atteint notre objectif de franchir l'arche ensemble.

Une bonne douche et le repas d'après-course concluront cette longue journée avant de laisser place à une récupération bien méritée.

Au final, les conditions météo auront été fatales à de nombreux coureurs :

- Sur l'Ultra : 37 arrivants sur 67 partants
- Sur le trail des Bastides :
 - + Solo : 49 arrivants sur 77 partants
 - + Duo : 11 arrivants sur 17 partants
 - + Relais : 17 arrivants sur 19 partants

Ce trail était bien organisé : les organisateurs très sympathiques ont su s'adapter aux circonstances de course en rajoutant des points d'eau, le parcours était varié (sentiers boisés, monotraces, portions techniques, très peu de bitume) et une ambiance entre coureurs très bon enfant. Des améliorations sur le balisage seraient à apporter, mais pour une 2^{ème} édition, le ressenti global est très positif.

