

# COURSE DE LA RHUNE 2019 LE 11 AOÛT

*PETIT CR... GRANDE COURSE !!!*



**ASCAIN**  
DIMANCHE  
11 AOÛT 2019

09 h 00 - 12.5 KM (880 m+)  
CADETS - 9 KM (580 m+)

**LARRUNGO LASTERIKETA**  
**COURSE DE LA RHUNE**



Renseignements et Inscriptions  
<http://club.quomodo.com/ascain>  
[www.pb-organisation.com](http://www.pb-organisation.com)  
Office du Tourisme Ascain

## HISTORIQUE

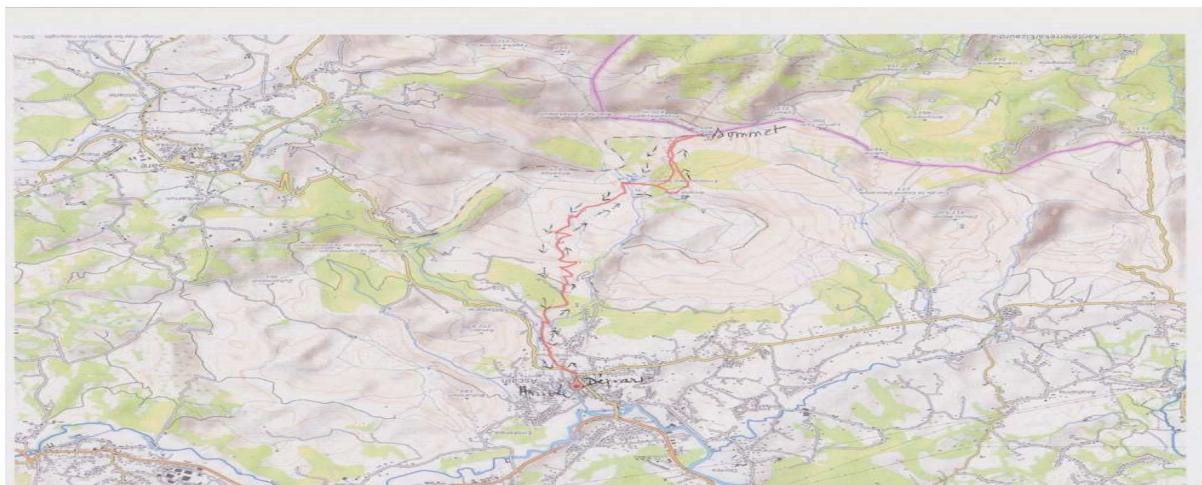
La course de la Rhune en est à sa 49ème édition, course donc historique qui mérite le détour quand on séjourne dans le pays Basque !!!



Depuis une vingtaine d'année j'ai la chance de pouvoir venir régulièrement au pied de cette belle montagne qui mélange paysages merveilleux, chemins escarpés, Pottok (chevaux sauvage de la région), verdure et humidité...

J'ai pu participer à plusieurs éditions toutes aussi sympas les unes que les autres, mais toutes aussi difficiles...

L'effort est assez violent car on part du centre d'Ascain pour une montée sèche d'environ 6km avec des pourcentages sur la fin supérieur à 20/25%... Et bien entendu une fois en haut il faut redescendre sur des chemins très accidentés et les pentes sont les mêmes...



Les meilleurs font la montée en 40' et la descente en 20'... Oui cela fait mal !!!

Le pays Basque est un lieu magique où le temps peut être idyllique et aussi monstrueux... Donc le jour de la course c'est une loterie... Soit grosse chaleur soit le déluge....



On a souvent eu la chance de la faire sous le beau temps ou petit crachin breton... Quoi qu'il en soit quand nous arrivons à 900m d'altitude le temps est souvent très changeant et brumeux... La preuve en photo (d'ailleurs on y croise de drôles de bêtes !!)



(Michel Javet)

## LA COURSE

Je me lève à 7h30 et j'ai entendu la pluie tomber toute la nuit... Le terrain va être très très compliqué... 680 inscrits et 554 arrivants.



Le départ est à 9h00 précise. Je pars de la maison (sous une pluie battante) qui est située à 2km du départ et je continue un petit échauffement avant de me mettre à l'abri sous le porche de l'église.

A 5 minutes du départ je rejoins la ligne et les fauves sont lancés, c'est parti pour environ 12,5km et 880m de dénivelé positif !!!

Les deux premiers kilomètres sont sur route, en faux plat montant (très très montant au bout de 1,5km !!!).

Ca part vite et je me cale derrière la première féminine qui a un rythme qui me convient bien (13/14kmh). Une fois le bitume avalé les premiers cailloux et la boue apparaissent... Les sensations sont excellentes et je prends mon rythme pour la montée qui ne cessera pas, à part un petit 150m de descente... La dernière partie de la montée impossible de courir, des petits torrents se forment entre les cailloux et la difficulté est de garder de bons appuis (ça glisse vraiment beaucoup !!!). Je ne vois plus la féminine qui me mettra 1'30 " dans les derniers 400m... et le même tarif dans la descente...

J'arrive au sommet en 53'29" en 62ème position, un petit verre d'eau et on attaque direct la descente avec la première partie très dangereuse, beaucoup se retrouvent sur les fesses... Je glisse un peu mais passe relativement bien ce passage.



On attaque la partie sous les bois où il faut faire très attention aux racines qui sont très glissantes. Ensuite on reprend le même chemin que la montée, mes appuis sont bons et je me régale dans cette seconde partie, je double environ 18 personnes, certains font des roulés boulés devant moi... J'arrive sur la route et donc il ne reste plus que 2,5km, et là ça se complique... Gros dénivelé sur le début et je suis obligé de bien freiner pour ne pas être entraîné par la pente... Puis j'essaie de dérouler mais je sens que j'ai donné beaucoup avant et j'ai du mal à tenir les 15kmh... Quatre concurrents vont me doubler et j'arrive à garder ma place. Je fais la descente en 27'36" .

Je termine 48<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Master 1 en 1h21'06" (le 2<sup>ème</sup> M1 sera à 5" et le 4<sup>ème</sup> à 30" derrière !!!).

Je suis très content de cette course, je bas mon record sur ce nouveau tracé malgré les intempéries !!! (record sur l'ancien tracé 1h19'46" avec une montée en 51'09" et descente 28'37" en 2010)

Et un de mes rares podiums en individuels !!!



Je n'ai qu'une chose à dire pour terminer, si vous passez proche du pays Basque prenez la peine de faire un détour pour faire cette belle course (demandez à notre ancien Président...) !!!



Jérôme.