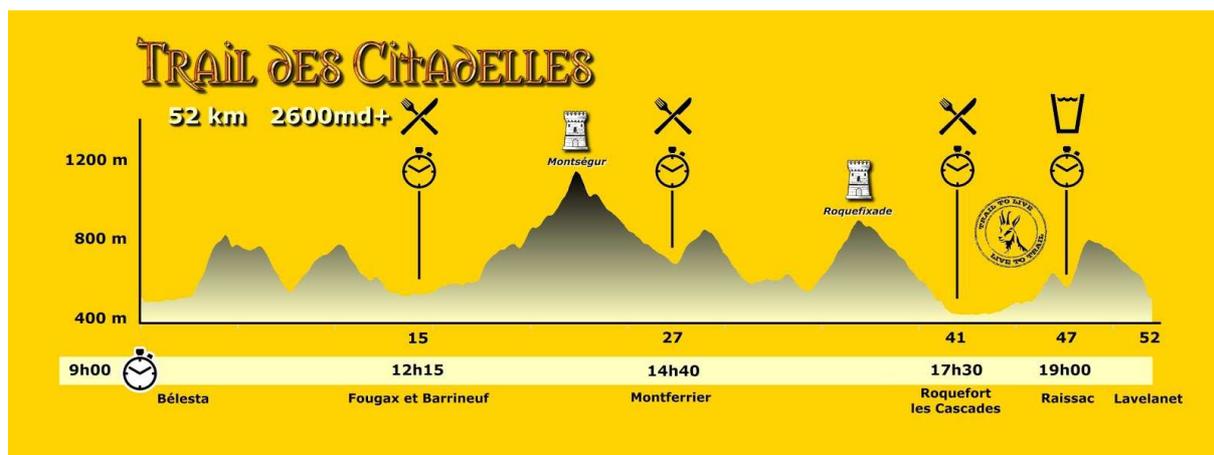




Je profite d'une semaine de vacances en Ariège pour m'inscrire au trail des citadelles à Lavelanet. Ce trail se compose de 4 formats : 70, 55, 40 et 24 kms. Je choisis de partir sur le 55 km avec un départ à 9 h 00. C'est la seule course en ligne qui part de Belesta. Ce trail est réputé pluvieux et boueux. Dès le matin, à ma grande surprise et oui il pleut. Là, je me dis que la journée va être longue. 8 h 30 la pluie s'arrête et il n'y aura pas une seule goutte de la journée. Yes c'est bon pour le moral...



9 h 00 le coup d'envoi est donné depuis les ruines du château d'Amont. C'est un départ assez large et roulant sur environ 2 kms ce qui permet d'étirer le peloton, bien vite les premières difficultés arrivent : deux bosses, des mono traces assez techniques en sous bois et pas trop plaisant à mon goût : c'est le début, ça passe assez bien. On redescend sur Fougax et Barrineuf, le 1^{er} ravito au 15^{ème} km.

Ensuite on prend la direction du château de Montségur, première grosse difficulté de la journée le point le plus haut de la course culminant à 1 207 m d'altitude.



L'ascension se passe bien, je suis avec un petit groupe depuis le début. Quand on entame la dernière partie de l'ascension, on croise les coureurs qui redescendent, on emprunte le même chemin se sont des croisements incessants (c'est un aller retour jusqu'au château de Montségur), ce qui augmente la difficulté, de plus on croise également les coureurs du 70 kms.



Arrivé en haut, je n'ai pas réussi à rester dans ce petit groupe, la descente est même devenue compliquée pour moi, je suis dans le dur tout au long de la descente jusqu'à Montferrier le 2^{ème} ravito au 27^{ème} km. J'en profite pour bien me restaurer et récupérer.

Je repars tranquillement, on m'annonce deux petites côtes : ils sont gentils... finalement je retrouve un second souffle et pour moi ça devient une nouvelle course et les deux petites côtes qui n'étaient pas si petites s'enchaînent bien s'en suit la descente avant la 2^{ème} grande difficulté de la journée, le château de Roquefixade. Je me sens bien donc je ne me pose pas de questions, j'espère ne pas le payer plus tard. L'ascension se passe bien avec un final un peu plus accentué mais à ma grande surprise j'ai les jambes.



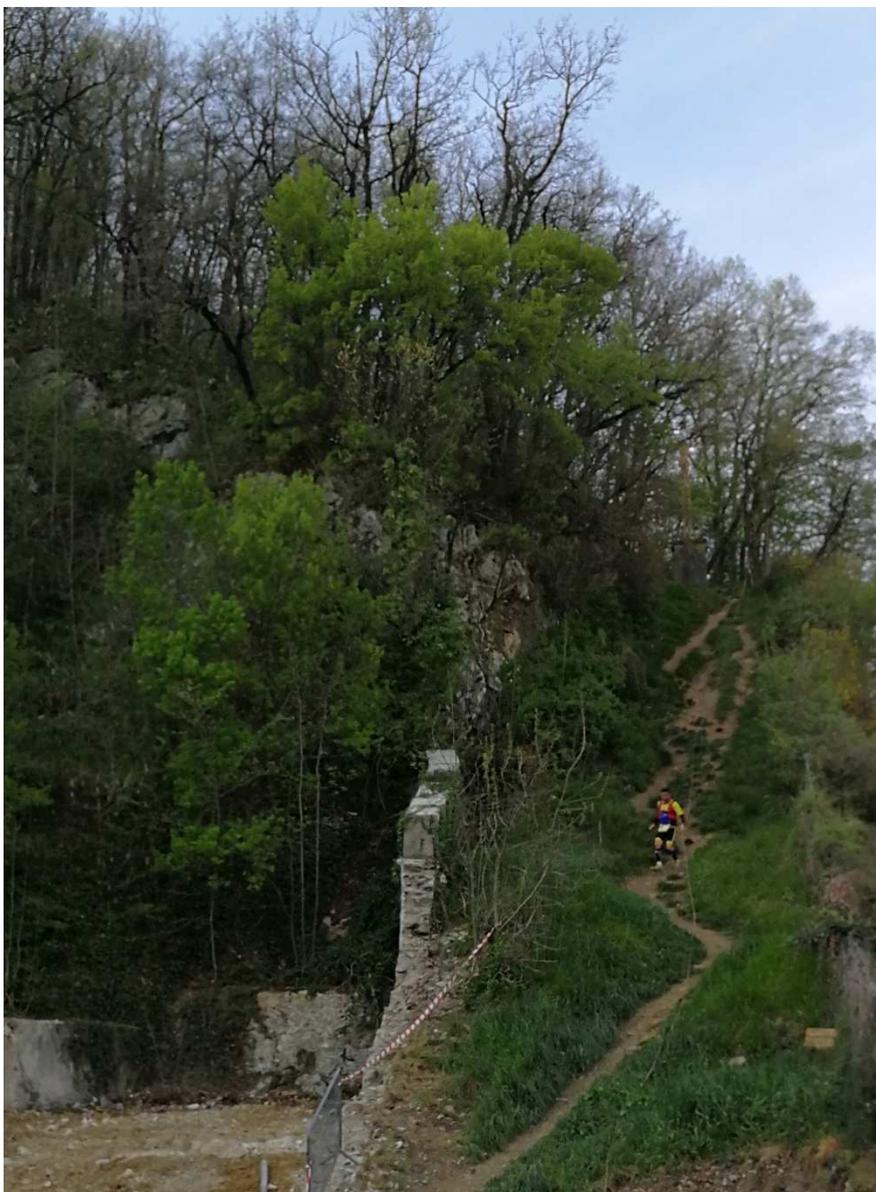
Château de Roquefixade



A Roquefixade, on court un peu sur la crête avec une vue panoramique magnifique sur les Pyrénées avant de redescendre sur Roquefort les cascades, le dernier ravito au km 41, la descente se déroule bien. A partir du 44-45 kms la fatigue commence à se faire sentir. Allez direction Raissac dernière difficulté de la journée.

A Raissac, il y a juste un point d'eau et on m'annonce : 5 kms dont le 1^{er} km avec un dénivelé de 200 m (on l'appelle le mur ...) Je ne m'attarde pas, je fais le plein en eau et je repars, on y est presque. Dès le début de l'ascension je me rends compte du fort dénivelé, j'ai l'impression de faire du sur place. Je regarde ma montre, je n'aurai pas dû 1,5 2 au kilo que ça va être long. 25 minutes d'ascension pour un peu moins d'1 km. Une fois en haut, allez plus que 4 kms. 4 kms très techniques et caillouteux sur la crête avant de redescendre sur Lavelanet avec la fatigue, je trébuche plusieurs fois à la limite de la chute mais j'ai retrouvé mes jambes et surtout le moral.

Sur la fin, la descente se raidit fortement, une corde y est installée pour éviter les chutes. Je la saisis et dévale les derniers mètres jusqu'à la ligne d'arrivée où je suis accueilli par mes petites chéries...



Un superbe trail qui allie partie en sous-bois, technicité et de belles vues panoramiques.

358 inscrits ⇨ 310 partants ⇨ Arrivé 155^{ème} en 8 h 42