

UTBV 110km / 5200d+

11-12 Oct 2019

L'Utra Trail du Beaujolais Vert existe depuis 3ans et parrainé par François d'Haene, qui malheureusement était absent : il a préféré courir sur la côte Ouest de US par -20°C !

Après un début de saison peu fourni, je cherchais un objectif d'ultra qui allait bien se combiner avec mes possibilités d'entraînement en montagne. Courant le Sancy sur le 60km 3 semaines plus tôt, pour lequel j'en avais bien bavé à cause du manque d'entraînement en montagne, ce trail arrivait au bon moment. 1 semaine avant j'ai passé 3 jours à l'Alpe d'Huez, parfait pour affiner la prépa physique.



J'ai rejoint Jonathan Ménin (qui n'est pas resté longtemps au TNA) et un autre tourangeau sur place vendredi après-midi.

La course s'est déroulée quasi-intégralement de nuit.

Voici le profil : très vallonné, et assez cassant avec de bons murs bien raides à monter !



Départ 21h. Il fait bon, il fait beau – idéal !

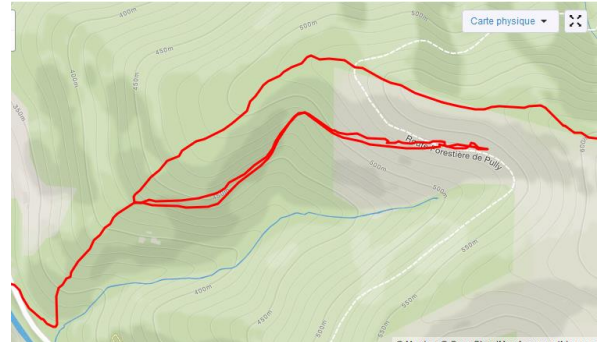
Je fais attention à ne pas m'user sur les premiers kilomètres et laisse un groupe d'une dizaine de coureurs devant moi, jusqu'au 1^e sommet. Dans la descente j'en double plusieurs qui n'ont pas l'air spécialistes.



Entre les ravito du 18^e et le 36^e j'en reprends 3 qui me disent être parti trop vite : ça me rassure, pour une fois que ce n'est pas moi 😊

Ensuite plusieurs erreurs de balisage me font perdre un temps précieux... souvent la même erreur : sur un Y, la rubalise est situé au centre et non sur l'extérieur... avec peu ou pas de rappel.

Le pire a été au 46^ekm : je viens juste de passer second, et on s'embarque tous 2 à tort dans un mauvais aiguillage...Aïe ! après cette balade aux champignons terminée (150m d+ pour rien...) qui au passage m'a fait perdre 13 minutes, je redouble un à un avec rage les concurrents devant !



La suite est assez répétitive : dans des vastes forêts principalement de pins s'enchaînent montées de 200 à 400m, faux-plats, beaucoup de piste, un peu trop de portions de bitume (...), des traversées de routes,



A chaque ravito je m'arrête tout au plus 2-3 minutes le temps de recharger les gourdes souples.

Je repasse 2^e au bout de 2h pour peu de temps, celui qui s'était perdu avec moi en a un peu plus dans les jambes.

Je profite du soleil levant pour voir quelques panorama de la région.

Les dernières descentes commencent à faire mal aux genoux, j'assure en conservant mon avance sur le 4^e, et arrive comme prévu pour l'heure du début du match France-Angleterre Snif, qui n'aura pas lieu !!

Très satisfait de ce résultat et ce podium !

Certes un peu frustré de n'avoir pu rivaliser avec les 2 premiers à cause de cette histoire de balisage, mais content d'avoir découvert cette nouvelle course et région.



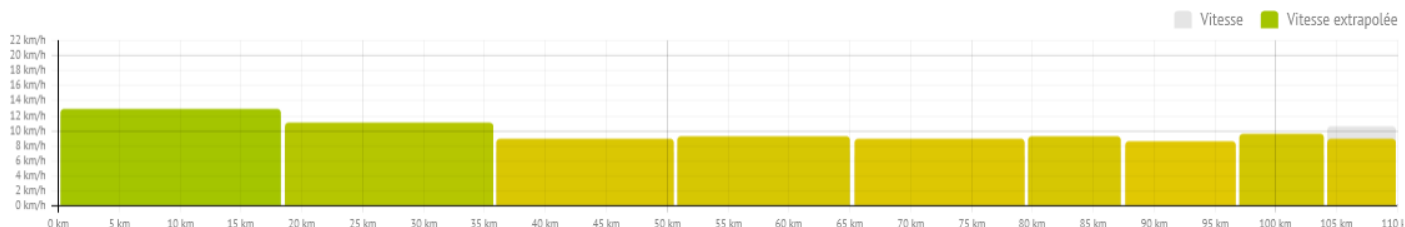
ULTRA TRAIL DU BEAUJOLAIS VERT 2019

PRÉSENTATION **CLASSEMENT** POINTS DE CONTRÔLE COUREURS

CLASSEMENT ULTRA 110 KM

GÉNÉRAL **CATÉGORIES** FEMMES HOMMES

	COUREUR	CAT...	RÉSIDENCE	STATION	ÉTAT	DIFF.
1*	30 Anthony CORNILLAT	> SE	21	Arrivée	12:53:00	---
2*	412 Vincent DUJARDIN	> SE	59	Arrivée	13:00:13	+00:07:13
3*	263 Hugues-Marie DE COUESNONGLE	> SE	37	Arrivée	13:16:33	+00:23:33
4*	13 Thomas BENICHOU	> SE	94	Arrivée	13:29:58	+00:36:58
5*	308 Arnaud COLLOUD	> SE	74	Arrivée	13:52:12	+00:59:12
6*	147 Grégory BOUDON	> SE	54	Arrivée	14:08:41	+01:15:41
7*	352 Mickael FERNANDES	> SE	42	Arrivée	14:18:16	+01:25:16
8*	54 Eric BOSVEIL	> V1	69	Arrivée	14:27:21	+01:34:21
9*	285 Vincent RICHARD	> SE	75	Arrivée	14:27:49	+01:34:49
10*	272 Gauthier BOCLINVILLE	> SE	BELGIQUE	Arrivée	14:38:03	+01:45:03



L'allure moyenne de plusieurs coureurs montre souvent 2 parties dans la course : après un début où il peut paraître frustrant de maintenir une allure modérée malgré la forme, au-delà du 30-40km on prend un autre rythme, l'organisme se met en mode « ultra » : le ratio de marche augmente dans les faux-plats, c'est une autre course qui commence... et on se met parfois à regretter d'avoir galopé au début !

D'autres photos et mon arrivée en video sur :
<https://fr-fr.facebook.com/ultratrailbeaujolaisvert/>

Ce que je retiens :

- Un trail très convivial, avec beaucoup de lyonnais. Enormément de bénévoles – jamais vu autant ! car beaucoup de routes à traverser de nuit.
- L'entraînement en montagne fait toute la différence : les squats, le velo, la chaise, les marches sont nécessaires mais ne préparent pas à un ultra avec dénivelé ! je l'avais appris à mes dépens l'année dernière à l'UTAT, ou encore il y a 3 semaines au Sancy.
- J'ai cru apercevoir le parrain de la course François d'Haene... 😊

