

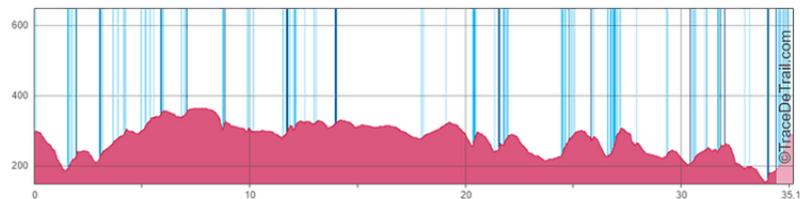


A CONSOMMER SANS MODERATION !



Après de longues années d'interruption, j'ai finalement décidé de reprendre ma formation œnologique débutée avec le marathon du Médoc en 2012, en m'inscrivant sur le Trail de Sancerre qui a eu lieu le 15 juin dernier. Initialement sortie club, je me retrouve finalement seule du TNA à prendre le départ mais quand même accompagnée par mon fidèle Christian, encore plus partant que d'habitude à la seule évocation du nom de Sancerre...

Au programme 35 km pour un dénivelé annoncé de 1100 m.



Afin de profiter pleinement de l'appellation, nous arrivons dès le milieu de matinée sur le piton rocheux sancerrois sous un temps bien frais et maussade à 8 jours de l'été.

Visite rapide de la ville, de ses vieilles pierres et de ses ruelles pavées, rencontre avec des locaux bien du cru, et hop, il est grand temps de s'arrêter manger sur la place centrale afin d'être opérationnels à 15h30, pas la meilleure heure à mon goût pour prendre un départ mais bon il faut savoir s'adapter...



Après les courses des enfants, les 750 concurrents sont alors lâchés dans les rues de Sancerre. Après une longue descente pour quitter la ville, 1^{er} coup de frein brutal au bout d'1.5 km pour aborder la 1^{ère} grimpette qui met tout le monde au pas, enfin au moins ceux avec qui je cours... et qui marque le début d'une longue succession de côtes. En pleine préparation pour la sortie à Luchon début juillet, nous avons décidé de gérer notre course comme une sortie longue et le soleil nous ayant rejoint en début de course, nous décidons de marcher dès que le dénivelé sera trop important.



Le parcours nous permet de découvrir les 3 terroirs, caillottes (sols pierreux calcaires), terres blanches (calcaires tendres situés sur les collines les plus pentues) ou terres argilo-siliceuses ainsi que les 2 cépages pinot noir et sauvignon qui font la réputation de Sancerre. Nous découvrons également le village de Chavignol, bien connu pour son crottin, mais pas que, puis nous changeons de versant et abandonnons les vignes pour une longue promenade dans les parcelles de céréales.





Les kilomètres défilent avec des ravitos alternativement liquides et solides de qualité tous les 5 km. Mais à celui du 20^{ème} km, Christian commence à sentir des crampes. Nous repartons avec une certaine inquiétude et au 27^{ème} km, dans la côte du domaine des Terres Blanches, c'est le drame !!! Plus de 10 minutes seront nécessaires pour que les crampes s'estompent. Encore 8 km à tenir et comme nous avons décidé de faire la course ensemble, je sais que Christian ne lâchera rien pour que l'on n'abandonne pas si près du but.



Nous repartons donc lentement avec Sancerre en ligne de mire, encore motivés pour aborder au mieux les côtes qui n'en finissent pas de se succéder. Nous allons aborder le viaduc de Saint Satur quand les crampes sont de retour.



Encore 5 minutes d'arrêt et nous abordons la dernière grimpe (1km pour 100m de D+) qui nous permettra de passer enfin la ligne d'arrivée.



L'aventure aura duré 5h18 mais quelle satisfaction d'avoir rallié l'arrivée !!!

Un bon massage avant que les kinés ne débauchent et nous nous rendons directement à la soirée dansante pour commencer la récup. Bon dîner, chaude ambiance musicale, on en oublierait presque que l'on a couru ! Mais il nous faudra quand même garder des forces pour apprécier la dégustation prévue dans une cave de Sury en Vaux le dimanche matin...

En résumé le trail de Sancerre est un très beau trail. Nous avons eu la chance de pouvoir le courir sous une météo idéale. Le parcours est magnifique, les bénévoles des ravitos au top (un concours du ravito avec la meilleure ambiance étant d'ailleurs organisé) et surtout, il est proche de chez nous pour le travail de dénivelé. Dommage que le TNA ait été si peu représenté ! Peut-être l'année prochaine...

