

### Trail Ubaye Salomon par Ricoune

#### Récits des courses

Post  par : ricoune

Publiée le : 14/8/2010 12:10:00

Comp te trail ubaye salomon 42km 2500md+

06h20 le réveil sonne ,avec Marc et Danielle on se lève ,on descend pour prendre le petit dej ,on retrouve ,Christophe et Jean Luc. Comme d' hab, je prends 2 petites madeleines que j avais amené et goûte un tout petit bout de gâteau au chocolat que notre hôte a fait, puis vers 7h05 on remonte dans les chambres. Je me prépare puis c'est l' heure, Robert nous récupère pour nous amener au départ. Je fait un bisou   Chantou qui est rest e sous la couette. On fait un coucou   Grazi lla et Sylvie qui nous prennent en photo depuis la fenêtre de leur chambre. On monte à 6 dans la voiture de Robert. Arrivés sur le parking, on voit Juan et Giselle qui sont venus nous faire une petite surprise et nous encourager. Ils sont partis à 6h du mat pour être là et ne pas nous rater. On se retrouve tous sur la place du départ. Robert prend des photos et l'heure approche. On est 600 coureurs à attendre car le départ est commun pour le 23km et le 42km. Sur le 23km il y a Danielle ,Laurence ,Pascal,Philippe ,Jean Luc ,Marc et Christophe. Sur le 42km il y a Bernard ,Karim et moi. Un petit briefing d'avant course puis à 8h30 à c'est parti.

J'enclenche mon chrono, on est a 1135m d altitude. On traverse Barcelonnette puis on longe le cours d eau. Karim et Bernard sont partis devant. Le reste du groupe reste ensemble les 6 premiers km qui sont roulant. On est a 11km/h de moyenne, on traverse le golf et là , je vois Karim arrivé sur le coté. Il a mal à son pied et abandonnera 2km plus loin. Au 6 me kilo ravito, je m arrivée et bois un coca. On est à 1200m d' altitude. Je   repars et  sa grimpe de suite. Je dépasse Philippe et Christophe. Pascal et Jean Luc ne se sont pas arrivés et sont devant. Marc, qui accompagne Danielle et Laurence, à sont derrière. La montée est raide avec des virages en lacets. Je vois Bernard, il attend Karim mais je lui dit qu' il a mal et je continue ma route. Nous sommes au 7eme kilo et c' est roulant. Je trotte et gratte quelques places. C' est dur de savoir qui fait le 23km et le 42km. Puis on r attaque une montée raide pour arrivée a Baume   Longe au 10eme kilo et à la séparation des deux distances. On est à 1800m d altitude. J' attaque une petite descente je me cale derrière une féminine que je suis depuis 3 bons kilomètres. Elle grimpe bien et dans les descente elle assure. Ensuite on est sur un versant vallonnée avec pas mal de relance et un passage avec une main courante. Le rythme est bon. Au 13eme kilo, on prend une grosse descente raide et sinueuse et on arrive à Villard d Abas au 14eme kilo et 2eme ravito. Je fais le complément du camel, bois un coca et prend 2 barres énergétiques. On est à 1480m d altitude. Je repars et je me retrouve avec la même féminine. On est dans le même tempo. On prend un faux plat montant sur le bitume sur 800m puis on tourne à gauche. On retrouve la colline et  sa monte sévère. je suis la cadence qui me convient super bien. Je regarde mon cardio 80%. On monte pendant 3km, par endroit en plein soleil et  sa cogne. C'est vraiment raide. On rejoint le col de la Cloche où une croix est là , j espère que ce ne sera pas la mienne. On est à 1980m d altitude. Céline, la féminine, car sur la montée on a fait connaissance pour passer le temps et on s'est échangé nos prénoms, me dit que c'est costaud. Ensuite du 17eme au 19eme kilo c'est plus roulant avec des relances. On passe dans un sous bois en traversant des prairies et on arrive au 3eme ravito, on est à 2050m d' altitude. Je bois toujours un coca, mange 2 tuc et c est reparti.  sa grimpe fort de nouveau et je me retrouve une fois de plus avec Céline. Je suis toujours sa cadence. On double des coureurs. Par endroit, il faut vraiment pousser sur les cuisses car c'est hard. On est en plein soleil mais le vent s'est levé et me rafraîchit. On arrive sur la roche, Céline est fatigué. Je l'encourage et lui dit à«   allez on est à 2500m d altitude, plus que 100m de dénivelé à faire, accroche toi à » A trois endroits, on a une main courante pour nous aider tellement  sa grimpe. C'est comme si on  t à quatre pattes et tout  sa avec des virages en tête d épingle. Je passe devant pour ouvrir la voie mais à Céline décroche au bout de 300m. Elle est dans le rouge. Je lui demande si elle a besoin d'aide mais elle me dit que non et qu' elle va gérer. Je continue ma route j arrive sur un surplomb. Un gendarme secouriste est là . On se salue puis au bout de 50 mètres, un coureur l'appelle pour lui signaler un concurrent en difficulté. On est sur une partie roulante en longeant une

crête. Il enfle son sac à dos, prend ses b tons et court. Je m'arrête pour le laisser passer et je le suis. On arrive sur le coureur et le prend en charge. Il est à puis à et à des vertiges. Il a mis sa couverture de survie sur lui, un très bon reflexe. Moi je continue, le passage est très étroit mais je continue à courir. Je contourne la crête puis je vois de l'autre côté que  sa grimpe super costaud. Je continue jusqu' au bas de la montée et je prend un coup de fouet, bois un bon coup et attaque le plus dur. Un pourcentage de plus de 33% sur environ 1,5km sur un terrain très accident . Lorsque j'arrive au sommet, les secouristes me félicitent. Je m'arrête et mange mon petit biscuit que Grazi lla et Sylvie m'ont donné la veille au repas. Je leur avais promis que je le mangerai au sommet. J'en profite pour admirer la vue. Je bois un coup car le biscuit était un peu sec. On est au 23eme kilo et à 2685m d altitude. J'attaque la   descente, aussi pourrie que la montée. Impossible de courir mais  sa va, je ne veux surtout pas me blesser. J'arrive sur une partie plus roulante, j'allonge mes foulées mais une montée arrive. Je grimpe le col de Gyp, on est au 25eme kilo et à 2480m d altitude.   La descente est plus roulante, j allonge et je me régale. On arrive sur un plateau un peu vallonné avec des descentes raides. J'entend siffler. Je regarde à ma droite sur la prairie et vois 2 marmottes à 30 mètres de moi sur les pattes arrières. Un peu plus loin, un troupeaux de mouton est en train à de brouter. Je passe à 20cm d'eux mais rien ne les perturbe. On contourne un sommet puis je m'arrête dans un coin pour faire un pipi urgent que je garde depuis le départ. Je repars et une autre montée. L  elle est plus dure que l'autre. C'est le col de Four. Je double quand même des coureurs et grimpe à mon rythme. J' arrive au sommet, on est au 28eme kilo et à 2380m d altitude. La descente est sur les piste de ski. Ce n'est pas très agréable car il y a beaucoup de pierres et de trous. J'essaie de courir sur l'herbe quand il y en a, sans trop me déporter du chemin. Je vois en bas le ravito mais il est encore loin.  sa descend dur dur, j allonge sans trop me fatiguer car je sais qu' il reste une montée. J'arrive au ravito, à la cabane à Jo. Ce n'est pas le toutou cette fois. Je remplis le camel bak, mange un peu salé, bois du coca et m'arrose les cuisses. Je repars et  sa monte de suite. On passe sur de l'herbe haute mais les premiers on fait la trace. J'arrive au sommet, je m'arrête et enlève des petits cailloux dans ma basket gauche à que je me traîne à depuis le 5eme kilomètres. Je repars. A partir de là, je ne vais faire que courir jusqu' à l' arrivée. C'est une belle descente, je m' clete sur un chemin style dfci. Je rattrape pas mal de coureurs puis j'arrive au station des Sauzes à super   Sauzes. On est au 34eme kilo et à 1730 mètres d altitude. On prend un chemin à gauche. C'est roulant mais plat. On passe dans un sous bois puis un virage à gauche et une petite remontée mais rien de grave. Je continue en trottinant et  sa repart. Descente, faux plat, relance, je suis super bien. J'arrive à une intersection. Le signaleur me dit 4 kilos de descente et c' est l'arrivée. Je prends à droite et  sa descend bien. On traverse un champ puis on prend un petit chemin. Je double encore, super descente. J'allonge la foulée sans trop forcer. Je reviens sur une féminine et un coureur mais je ne peut pas les doubler. La fille bloque le passage et c'est une monotr ce dans à la terre noir et poussi reuse. Je vois Robert qui m'encourage. Il prend une photo et je lui demande combien il reste. Il me dit un petit kilomètre. je lui demande s'il veut finir avec moi. Il me dit ok. Il se cale derrière moi, on finit la colline et on arrive sur le bitume. Il m' annonce que je suis tout seul du club sur le 42km car Karim a abandonné et Bernard a été mis hors délai à la croix de à la cloche pour 2min. On en profite pour doubler les 2 coureurs. Un virage à droite et je vois Jean Luc. Il m'encourage. On passe un pont puis c'est tout droit. Pascale et Juan sont là, ils m applaudissent. Robert me dit à«  vas y à». Il décroche. Encore 300m, je vois Chantou sur la ligne droite, je lui fait un bisou avec la main et je continue mon effort. Un virage à gauche, encore 100m. Je rattrape un coureur qui finit avec ses 2 enfants. Je coupe l' effort et le laisse finir devant. Je franchis la ligne d arriv edans le parc. J' arrête mon chrono à 6h07min. Ouf je suis content de mon temps. Je pensais faire 6h30min. Les autre amis du club viennent me féliciter. Je reprend mon souffle et pars me ravitailler. Chantou me rejoint ainsi que Robert. Puis les potes de l' amc viennent aussi me féliciter comme si j' avais gagné la course. C'est très sympa de leur part. Ensuite je vais me d barbouiller et me restaurer. Petit à petit, les potes du groupe s'en vont et il ne reste plus que Robert et son épouse. On va boire un café ensemble. Il appelle Nini pour lui donner les résultats et elle me félicite. Elle m'a bien entraîné. Puis c'est l'heure de nous séparé. On se congratule puis avec Chantou on reprend la route du retour. Il est 16h, on fait une halte pour s'acheter des fruits au producteur sur le chemin et on arrive à la maison à 19h. Je n'ai aucune douleur, ni grosse fatigue. J' ai aimé le parcours et l'ambiance du groupe. On a passé un super bon weekend. Un peu plus tard, c'est Carmen et Guy, qui on appris par Bernard mon résultat, qui me félicitent.

Un grand merci à Robert et son épouse pour leur gentillesse et leur investissement . Ils se sont occupés du logement et des petits à cotés, ce qui est très agréable et appréciable.



### Résultats

sur le 23km avec 1000md+ et 306 rentrants

PASCAL fini 82eme en 2h45min

CHRISTOPHE fini 130eme en 2h59min

JEAN LUC fini 204eme en 3h20min

PHILIPPE fini 237eme en 3h34min

DANIELLE ET MARC finissent 262eme en 3h48

LAURENCE fini 279eme en 4h00min

Bravo à vous tous, vous vous êtes super bien défendu, surtout les filles.

Sur le 42km avec 2500md+ sur 221 rentrant

Moi je fini 101eme en 6h07min 44sec et 37eme v1 sur 87

Celine, ma colocataire pendant un bon bout de chemin, finit en 6h18 min. Elle a su gérer et bien finir.

Bravo, ça m'aurait ennuyé si elle avait abandonné.

Encore merci à tous pour ce beau weekend et bravo aux organisateurs. C'était dur mais pas irréaliste. A refaire la saison prochaine.

Une pensée pour Karim et Bernard qui sont tristes dessus. J'aurai bien aimé finir tous les trois ensemble sur la ligne d'arrivée en équipe. Ce sont de grands coureurs tous les deux et ils vont rebondir de la plus belle des manières au Mont Blanc.