Trail Ubaye Salomon par Ricoune
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : ricoune
PubliÃ©e le : 14/8/2010 10:10:00

CompÃ¨te trail ubaye salomonÂ 42km 2500md+
06h20 le rÃ©veil sonne ,avecÂ Marc et Danielle on se lÃ¨ve ,on descend pour prendre le petit dej ,on retrouve ,Christophe et Jean Luc. Comme d' hab,Â je prends 2 petites madeleines que j avais amenÃ© et goÃ»te un tout petit bout de gÃ¢teau au chocolat que notre hÃ´te a fait, puis vers 7h05 on remonte dans les chambres. Je me prÃ©pare puis c'est l' heure, Robert nous rÃ©cupÃ¨re pour nous amener au dÃ©part. Je fait un bisou Ã Chantou qui est restÃ©e sous la couette. On fait un coucou Ã GraziÃ©lla et Sylvie qui nous prennent en photo depuis la fenÃªtre de leur chambre. On monte Ã 6 dans la voiture de Robert. ArrivÃ©s sur le parking, on voit Juan et Giselle qui sont venus nous faire une petite surprise et nous encourager. Ils sont partis Ã 6h du mat pour Ãªtre lÃ et ne pas nous rater. On se retrouve tous sur la place du dÃ©part. Robert prend des photos et l'heure approche. On est 600 coureurs Ã attendre car le dÃ©part 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 breefing d'avant course puis Ã 8h30Â 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 lÃ , je vois Karim arrÃªtÃ© sur le cotÃ©. Il a mal Ã son pied et abandonnera 2km plus loin. Au 6Ã¨me kilo ravito, je m arrÃªte et bois un coca. On est Ã 1200m d' altitude. JeÂ repars et Ã§a grimpe de suite. Je dÃ©passe Philippe et Christophe. Pascal et Jean Luc ne se sont pas arrÃªtÃ©s et sont devant. Marc, qui accompagne Danielle et Laurence, Â sont derriÃ¨re. La montÃ©e 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 trottine et gratte quelques places. C' est dur de savoir qui fait le 23km et le 42km. Puis on rÃ©attaque une montÃ©e raide pour arrivÃ©e a BaumeÂ Longe au 10eme kilo et Ã la sÃ©paration des deux distances. On est Ã 1800m d altitude. J' attaque une petite descente je me cale derriÃ¨re une fÃ©minine que je suis depuis 3 bons kilomÃ¨tres. Elle grimpe bien et dans les descente elle assure. Ensuite on est sur un versant vallonnÃ©e 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 Ã Villard d Abas au 14eme kilo et 2eme ravito. Je fais le complÃ©ment du camel, bois un coca et prend 2 barres Ã©nergÃ©tiques. On est Ã 1480m d altitude. Je repars et je me retrouve avec la mÃªme fÃ©minine. On est dans le mÃªme tempo. On prend un faux plat montant sur le bitume sur 800m puis on tourne Ã gauche. On retrouve la colline et Ã§a monte sÃ©vÃ¨re. je suis la cadence qui me convient super bien. Je regarde mon cardio 80%. On monte pendant 3km, par endroit en plein soleil et Ã§a cogne. C'est vraiment raide. On rejoint le col de la Cloche oÃ¹ une croix est lÃ , j espÃ¨re que ce ne sera pas la mienne. On est Ã 1980m d altitude. CÃ©line, la fÃ©minine, car sur la montÃ©e on a fait connaissance pour passer le temps et on s'est Ã©changÃ© nos prÃ©noms, 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 Ã 2050m d' altitude. Je bois toujours un coca, mange 2 tuc et c est reparti. Ã§a grimpe fort de nouveau et je me retrouve une fois de plus avec CÃ©line. 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 levÃ© et me rafraÃ®chit. On arrive sur la roche, CÃ©line est fatiguÃ©. Je l'encourage et lui dit Â«Â allez on est Ã 2500m d altitude,plus que 100m de dÃ©nivelÃ© Ã faire, accroche toiÂ Â» A trois endroits, on a une main courante pour nous aider tellement Ã§a grimpe. C'est comme si on Ã©tÃ© Ã quatre pattes et tout Ã§a avec des virages en tÃªte d Ã©pingle. Je passe devant pour ouvrir la voie maisÂ CÃ©line dÃ©croche 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 gÃ©rer. Je continue ma route j arrive sur un surplomb. Un gendarme secouriste est lÃ . On se salue puis au bout de 50 mÃ¨tres, un coureur l'appelle pour lui signaler un concurrent en difficultÃ©. On est sur une partie roulante en longeant une

crÃªte. Il enfile son sac Ã dos, prend ses bÃ¢tons et court. Je m arrÃªte pour le laisser passer et je le suis. On arrive sur le coureur et le prend en charge. Il est Ã©puisÃ© et Ã des vertiges. Il a mis sa couverture de survie sur lui, un trÃ¨s bon reflexe. Moi je continue, le passage est trÃ¨s Ã©troit mais je continue Ã courir. Je contourne la crÃªte puis je vois de l'autre cÃ´tÃ© que Ã§a grimpe super costaud. Je continue jusqu' au bas de la montÃ©e 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 trÃ¨s accidentÃ©. Lorsque j'arrive au sommet, les secouristes me fÃ©licitent. Je m'arrÃªte et mange mon petit biscuit que GraziÃ©lla et Sylvie m'ont donnÃ© 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 Ã©tait un peu sec. On est au 23eme kilo et Ã 2685m d altitude. J'attaque laÂ descente, aussi pourrie que la montÃ©e. Impossible de courir mais Ã§a va, je ne veux surtout pas me blesser. J'arrive sur une partie plus roulante, j'allonge mes foulÃ©es mais une montÃ©e arrive. Je grimpe le col de Gyp, on est au 25eme kilo et Ã 2480m d altitude. Â La descente est plus roulante, j allonge et je me rÃ©gale. On arrive sur un plateau un peu vallonnÃ© avec des descentes raides. J'entend siffler. Je regarde Ã ma droite sur la prairie et vois 2 marmottes Ã 30 mÃ¨tres de moi sur les pattes arriÃ¨res. Un peu plus loin, un troupeaux de mouton est en trainÂ de brouter. Je passe Ã 20cm d'eux mais rien ne les perturbe. On contourne un sommet puis je m'arrÃªte dans un coin pour faire un pipi urgent que je garde depuis le dÃ©part. Je repars et une autre montÃ©e. LÃ elle est plus dure que l'autre. C'est le col de Four. Je double quand mÃªme des coureurs et grimpeÂ Ã mon rythme. J' arrive au sommet, on est au 28eme kilo et Ã 2380m d altitude. La descente est sur les piste de ski. Ce n'est pas trÃ¨s agrÃ©able 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 dÃ©porter du chemin. Je vois en bas le ravito mais il est encore loin. Ã§a descend dur dur, j allonge sans trop me fatiguer car je sais qu' il reste une montÃ©e. J'arrive au ravito, Ã la cabane Ã Jo. Ce n'est pas le toutou cette fois. Je remplis le camel bak, mange un peu salÃ© ,bois du coca et m arrose les cuisses. Je repars et Ã§a monte de suite. On passe sur de l'herbe haute mais les premiers on fait la trace. J'arrive au sommet, je m arrÃªte et enlÃ¨ve des petits cailloux dans ma basket gaucheÂ que je me traÃ®neÂ depuis le 5eme kilomÃ¨tres. Je repars. A partir de lÃ , je ne vais faire que courir jusqu'Ã l arrivÃ©e. C'est une belle descente, je m Ã©clate sur un chemin style dfci. Je rattrape pas mal de coureurs puis j'arrive au station des SauzesÂ superÂ Sauzes. On est au 34eme kilo et Ã 1730 mÃ¨tres d altitude. On prend un chemin Ã gauche. C'est roulant mais plat. On passe dans un sous bois puis un virage Ã gauche et une petite remontÃ©e mais rien de grave. Je continue en trottinant et Ã§a repart. Descente, faux plat, relance, je suis super bien. J'arrive Ã une intersection. Le signaleur me dit 4 kilos de descente et c' est l'arrivÃ©e. Je prends Ã droite et Ã§a descend bien. On traverse un champ puis on prend un petit chemin. Je double encore, super descente. J'allonge la foulÃ©e sans trop forcer. Je reviens sur une fÃ©minine et un coureur mais je ne peut pas les doubler. La fille bloque le passage et c'est une monotrace dansÂ la terre noir et poussiÃ©reuse. Je vois Robert qui m'encourage. Il prend une photo et je lui demande combien il reste. Il me dit un petit kilomÃ¨tre. je lui demande s'il veut finir avec moi. Il me dit ok. Il se cale derriÃ¨re 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 abandonnÃ© et Bernard a Ã©tÃ© mis hors dÃ©lai Ã la croix deÂ la cloche pour 2min. On en profite pour doubler les 2 coureurs. Un virage Ã droite et je vois Jean Luc. Il m'encourage. On passe un pont puis c'est tout droit. Pascale et Juan sont lÃ , ils m applaudissent. Robert me dit Â«Â vas yÃ Â». Il dÃ©croche. Encore 300m, je vois Chantou sur la ligne droite, je lui fait un bisou avec la main et je continue mon effort. Un virage Ã 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 arrivÃ©edans le parc. J' arrÃªte mon chrono Ã 6h07min. Ouf je suis content de mon temps. Je pensais faire 6h30min. Les autre amis du club viennent me fÃ©liciter. Je reprend mon souffle et pars me ravitailler. Chantou me rejoint ainsi que Robert. Puis les potes de l amc viennent aussi me fÃ©liciter comme si j' avais gagnÃ© la course. C'est trÃ¨s sympa de leur part. Ensuite je vais me dÃ©barbouiller et me restaurer. Petit Ã petit, les potes du groupe s'en vont et il ne reste plus que Robert et son Ã©pouse. On va boire un cafÃ© ensemble. Il appelle Nini pour lui donner les rÃ©sultats et elle me fÃ©licite. Elle m'a bien entraÃ®nÃ©. Puis c'est l'heure de nous sÃ©parÃ©. 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 Ã la maison Ã 19h. Je n'ai aucune douleur, ni grosse fatigue. J' ai aimÃ© le parcours et l'ambiance du groupe. On a passÃ© un super bon weekend. Un peu plus tard, c'est Carmen et Guy, qui on appris par Bernard mon rÃ©sultat, qui me fÃ©licitent.
Un grand merci Ã Robert et son Ã©pouse pour leur gentillesse et leur investissement . Ils se sont occupÃ©s du logement et des petits Ã cotÃ©s, ce qui est trÃ¨s agrÃ©able et apprÃ©ciable.



RÃ©sultats
sur le 23km avec 1000md+ et 306 rentrants
PASCAL fini 82eme en 2h45min
CHRISTOPHE fini 130eme en 2h59min
JEAN LUC fini 204eme en 3h20min
PHILIPPEÂ fini 237eme en 3h34min
DANIELLE ET MARC finissent 262eme en 3h48
LAURENCE fini 279eme en 4h00min
Bravo Ã vous tous, vous vous Ãªtes super bien dÃ©fendu, surtout les filles.

Sur le 42km avec 2500md+ sur 221 rentrant
MoiÂ je finiÂ 101eme en 6h07min 44sec et 37eme v1 sur 87
CÃ©line, ma coÃ©quipiÃ¨re pendant un bon bout de chemin, finit en 6h18 min. Elle a su gÃ©rer et bien finir. Bravo, Ã§a m aurait ennuyÃ© si elle avait abandonnÃ©.
Encore merci Ã tous pour ce beau weekend et bravo aux organisateurs. C'Ã©tait dur mais pas irrÃ©alisable. A refaire la saison prochaine.

Une pensÃ©e pour Karim et Bernard qui sont trÃ¨s dessus. J'aurai bien aimÃ© finir tous les trois ensemble sur la ligne d'arrivÃ©e en Ã©quipe. Ce sont de grands coureurs tous les deux et ils vont rebondir de la plus belle des maniÃ¨res au Mont Blanc.