Mon Vulcain
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : CHIRON
PubliÃ©e le : 11/3/2010 9:43:16

Ou comment je finis mon premier trail long

PremiÃ¨re expÃ©rience sur un trail long. Je me rends au dÃ©part avec seule ambition que de franchir la ligne d'arrivÃ©e. Je suis lÃ pour apprendre mÃªme si bien figurer sur des chemins que j'emprunte trÃ¨s rÃ©guliÃ¨rement peut me tenter. DeuxiÃ¨me trail hivernal cette annÃ©e aprÃ¨s le 30 km du Mont-Dore fin janvier oÃ¹ j'ai du me rÃ©soudre Ã laisser filer une place dans les 50 Ã cause d'une fringaleÂ : aprÃ¨s cette course, j'aurais au moins appris Ã manger correctement sur un trail, rendu difficile par le froid et la glace.

Au dÃ©part, tout va bienÂ : pour une fois pas de boule au ventreÂ ! Un peu stressÃ© au vu de la mÃ©tÃ©o. Il neige lÃ©gÃ¨rement sur Volvic, avec du vent. On aura des tempÃ©ratures plus que nÃ©gatives tout au long du parcoursÂ ! Pendant la traversÃ©e du village, je rÃ¨gle mes pas sur une valeur sÃ»re, Ã mes yeux, du trail longue distance. Ne pas partir en sur rÃ©gime dans ce premier tronÃ§on qui doit nous mener Ã Vulcania par delÃ la NugÃ¨re et le LouchadiÃ¨re. Le terrain est dur, trÃ¨s dur mÃªme, tellement il est gelÃ©Â : le trail sera donc encore plus corsÃ©Â ! Il en faut plus pour me dÃ©stabiliser. Jusqu'Ã la NugÃ¨re, on remonte des concurrents sans se faire dÃ©passerÂ : un bon signeÂ ?! On verra. AprÃ¨s, il y a un petit trou devant notre groupe d'une demi-douzaine de gars. Longer le LouchadiÃ¨re Ã flanc est assez ardueÂ : Ã§a glisser. On se lance dans la descente de ce Puy et on lÃ¢che notre groupe, rÃ©solument trop prudent. On ne les reverra pas. LÃ , on dÃ©cide de rallier tranquillement le pied du Puy de DÃ´me oÃ¹ est placÃ© la mi-course. Petite foulÃ©e aprÃ¨s petite foulÃ©eÂ : c'est l'heure du premier ravito aprÃ¨s 2h de course et 19 km bien avalÃ©, sans forcer. La route est encore longue. Bonne alimentation, bonne hydratation, tous voyants sont au vert, encoreÂ ! Vieille-ChabanneÂ : je prends quelques longueurs Ã mon compagnon de route. Elles vont se transformer en quelques secondes au pied du Cliersou, puis 30 secondes environ en allant vers le long plat d'approche du Puy de DÃ´me. J'apprendrais au second ravito qu'un petit problÃ¨me musculaire ralentit mon camarade. Au 2Ã¨me raivto, on nous annonce que la montÃ©e du Puy de DÃ´me est chuintÃ©eÂ ! DÃ©ceptionÂ : la principale difficultÃ© de ce trail est supprimÃ©e Ã cause du verglas. Le Vulcain est un trail hivernal, il faut parfois ralentir l'allure et progresser comme sur des Âœufs Ã cause des alÃ©as climatiques. Cette dÃ©cision est dommageable pour ce trail qui au final fera environ 55 km et n'affichera mÃªme pas 2000 m de dÃ©nivelÃ© positif (1700 m au final). Le Col de Ceyssat marque donc la mi-course, amputÃ© du gÃ©ant des DÃ´mes. Moi qui avait dÃ©cidÃ© de gÃ©rer en approchant de ce second ravito, je repars bille en tÃªte, en envoyant un max que le tronÃ§on qui doit nous ramener Ã VulcaniaÂ : sans difficultÃ©, on peut lÃ¢cher les chevaux sur ces larges pistes oÃ¹ se succÃ¨dent faux plats montant et descendant. Je reprends deux gars bien plus marquÃ© que moi, Ã§a remonte le

moral pour les 16 derniers kilomÃ¨tres. Il reste l'ascension du Puy des Gouttes et de nouveau la NugÃ¨re. ObligÃ© de marcher sur les Gouttes, Ã cause du verglas et de la pente. Je me force Ã rester concentrer dans la descente recouverte de verglas pour ne pas tout gÃ¢cher. Large piste sans grosse difficultÃ© jusqu'Ã la NugÃ¨re. LÃ , je commence Ã rattraper des gens du petit parcoursÂ : dur de les dÃ©passer mÃªme si je fais tout mon possible pour que les choses se passe bien. Sommet de la NugÃ¨reÂ : j'ai rÃ©ussi, je suis pas mal encore pour avaler les 8 derniers kilomÃ¨tres en descente et plonger sur Volvic. Toujours hyper vigilent au verglas qui m'oblige quelques fois Ã sortir de ma traceÂ ! Je descends trÃ¨s lucide, ma fois sur un bon rythme lorsqu'au Goulot, je lisÂ : Volvic 4 km. Ouf de soulagement, j'y suis presque. Les 2 derniers kilomÃ¨tres se feront dans la douleur, mais j'ai bouclÃ© ce trail, mon dÃ©fi, dans les 20 premiers. Je fini marquÃ© par le vent et le froid, entamÃ© physiquement, mais un moral au beau fixe. Quelques difficultÃ©s de plus, des chemins techniques n'auraient pas Ã©tÃ© pour me dÃ©plaire, mais bon, ce fut un plaisir que de franchir la ligne d'arrivÃ©e dans le complexe sportif de Volvic, au chaud, enfin, sans pÃ©pinÂ ! Et de courir contre le chronomÃ¨tre sur des chemins que je connais. Je suis passÃ© par toutes les Ã©motions durant cette course, de la peur au moment oÃ¹ je me tort la cheville dans la NugÃ¨re, dÃ¨s le dÃ©but, puis une petit angoisse bien lÃ©gitime en approchant du Puy de DÃ´me, un Ã©lan soudain pris par le jeu quand je Puy de DÃ´me saute et enfin une grande satisfaction quand on franchit la ligneÂ ! Pour finirÂ : un grand coup de chapeau aux bÃ©nÃ©voles qui ont du patienter dans le froid le passage de tous les concurrents. OrganisationÂ : rien Ã redire. Seul bÃ©mol, le Puy de DÃ´me escamotÃ©. I'll be backâ€¦