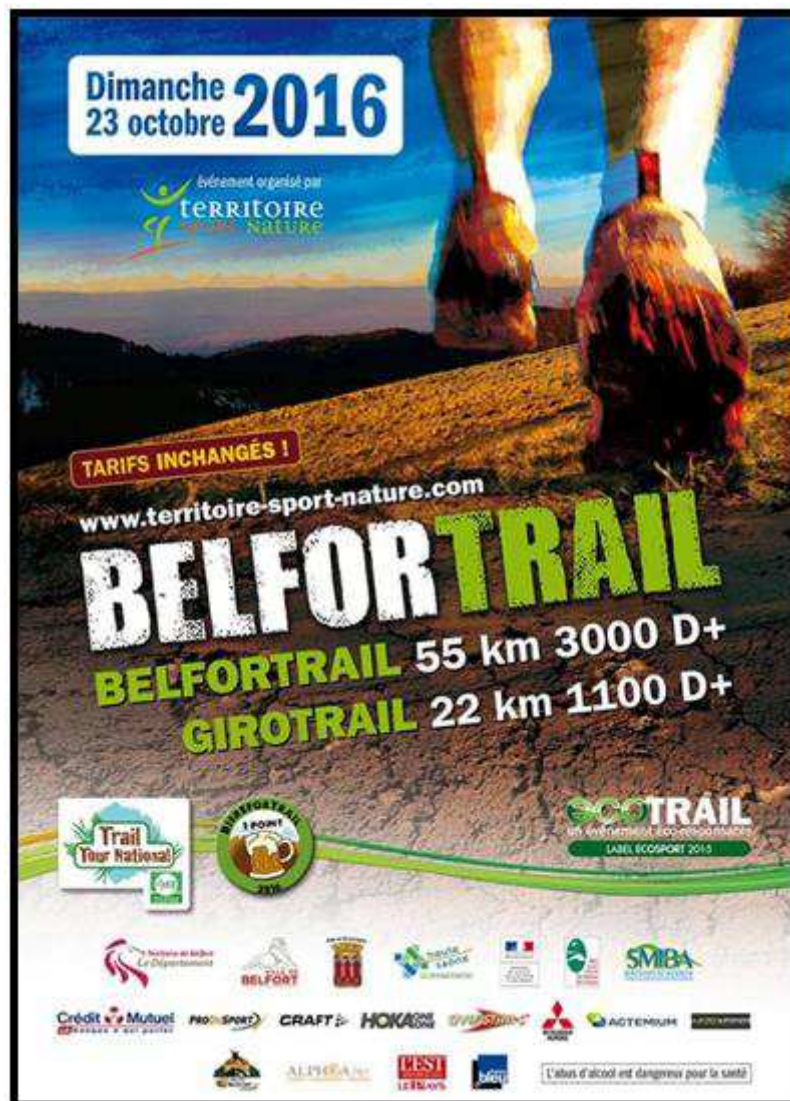


BELFORTRAIL

23 / 10 / 2016
4^{ème} édition

Compte rendu de la course



Site officiel de la course :
<http://www.territoire-sport-nature.com/>

3 coureurs de l'association « **Oxygène PSA** » participaient à cette course.

Parcours et Profil

BelforTrail - 55km / 3000 D+



Attention, le parcours ne peut s'effectuer qu'en individuel cette année ; il n'y aura pas de relais. Au départ de Giromagny, un beau parcours en boucle, montagneux et forestier, qui va très vite quitter le bitume avant de s'élever vers la vierge et le col d'Auxelles, puis plonger vers Plancher les mines avant d'enchaîner dans un parcours inédit certains des sommets qui ont fait le succès des éditions précédentes. La montée de la Planche des Belles Filles par la croix du Choléra, le sommet du Ballon d'Alsace par les cascades du Rummel, la montée à la tête des Redoutes depuis le lac d'Alfeld avec un petit rappel de la piste noire du Langenberg, et le finish par l'inévitable sommet du Montjean.

3 ravitaillements cette année, à la Planche des belles filles au km 14, au bâtiment des démineurs km 28 (passage de relais) et enfin au nouveau bâtiment de la Gentiane au km 44.

En 2016, on reprend le parcours de l'édition 2015, qui avait su satisfaire les traileurs les plus exigeants : un parcours encore plus beau, encore plus technique, encore plus difficile ...vous en parlerez longtemps à l'arrivée devant une bonne bière artisanale ou notre menu franc-comtois...

Pour l'édition 2016, le BelforTrail a été sélectionné par la FFA pour intégrer le circuit Trail Tour National (TTN) des courses longues.

GiroTrail - 22km / 1100 D+



Pour affirmer sa filiation avec le BelforTrail, le « petit » va emprunter le même parcours que le « grand » jusqu'au col d'Auxelles, là, à droite toute sur un sentier de crête jusqu'au sommet de la Planche des Belles Filles, point culminant du parcours (1147m) et panorama magnifique, ravitaillement bien mérité au bas de la piste.

Après c'est que du bonheur, une magnifique descente vers l'étang des Belles Filles, le village de Lepuix et la dernière « petite bosse » habituelle, le col du Mont-Jean et son sommet. Le tout agrémenté de magnifiques points de vue, de sentiers techniques à souhait et comme d'habitude sous le soleil de l'été indien qui magnifie nos montagnes... retour aux sources des premiers GiroTrail pour ce parcours.

En 2016, le GiroTrail est support du championnat régional de trail court de Franche-Comté.

Informations générales

► **SAMEDI** : Journée calme typique d'une mi-octobre avec de nombreux brouillards en plaine dont la dissipation sera plus ou moins aléatoire. En montagne en revanche, le soleil s'imposera du matin au soir. On notera le retour des gelées parfois jusqu'en plaine.

► **DIMANCHE** : Nous devrions connaître à nouveau une journée sèche et fraîche mais avec un ciel se couvrant de plus en plus à l'approche d'une perturbation pluvieuse à tous les étages prévue entre dimanche soir et lundi.



▪ **Équipement obligatoire pour le BelfortTrail :**

- Une réserve d'eau ;
- Un gobelet ;
- Une réserve alimentaire ;
- Une couverture de survie ;
- Un sifflet ;
- Un téléphone mobile.

L'équipement obligatoire devra accompagner le concurrent sur l'ensemble de l'épreuve.

Des contrôles seront effectués au départ et sur le parcours par l'organisation. Tout concurrent n'ayant pas sur lui l'ensemble du matériel obligatoire sera disqualifié.

Il est vivement conseillé aux participants d'adapter leurs équipements aux conditions météorologiques.

▪ **Équipement obligatoire pour le GiroTrail :**

- Un gobelet.

Une réserve d'eau est fortement conseillée.

Les bâtons sont autorisés sur les deux distances à condition d'être portés tout au long de la course.

Résultats

Nom de la course : BELFORTRAIL

Distance : 55 km

Dénivelé : 3000 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	5h18'	1^{er}	
MAURY Frédéric	7h8'	62 ^{ème}	19 ^{ème} M1
Dernier « finisher » de l'épreuve :	11h41'	491^{ème}	175^{ème} M1
Nombre de coureurs inscrits		600	
Pourcentage d'abandons		18%	

Nom de la course : GIROTRAIL

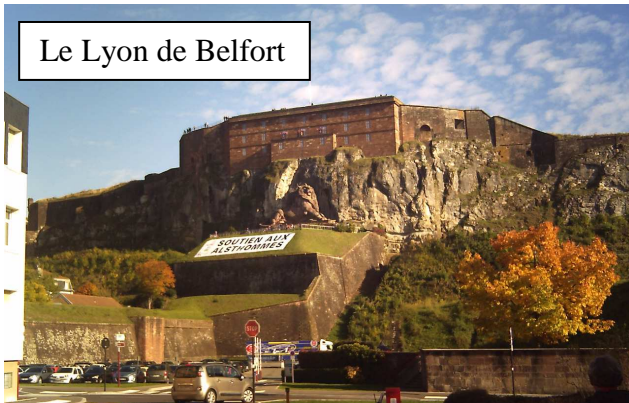
Distance : 23 km

Dénivelé : 1100 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	1h51'	1^{er}	
FEASSON Michel	2h37'	233 ^{ème}	1^{ème} M4
FILLATRE Eric	3h6'	578 ^{ème}	154 ^{ème} M1
Dernier « finisher » de l'épreuve :	5h21'	831^{ème}	5^{ème} M4
Nombre de coureurs inscrits		900	
Pourcentage d'abandons		8%	

Photos

Le Lyon de Belfort

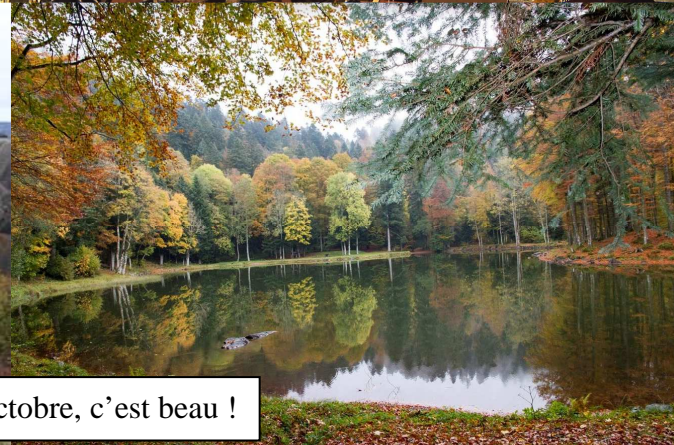


L'affichage est en place en ville !

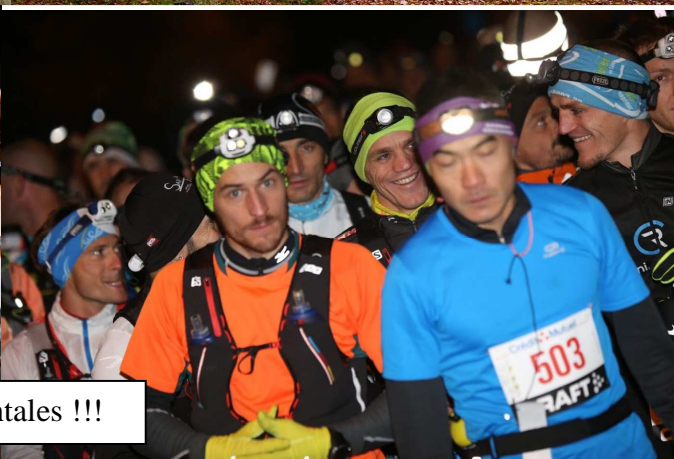
Le Gymnase du retrait des dossards



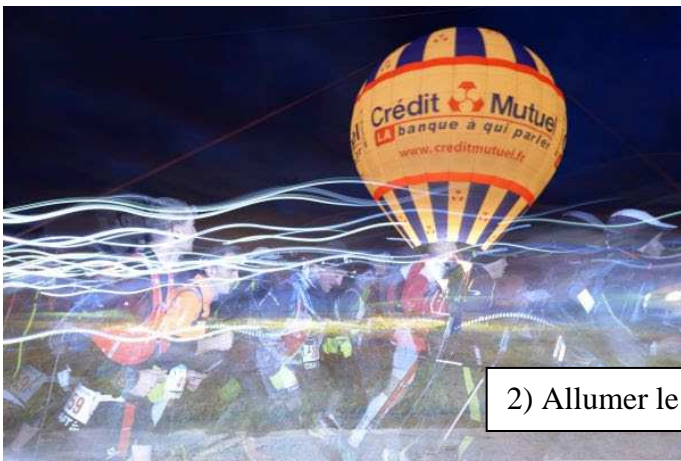
L'horizon, terrain de jeu pour demain !



Les Vosges en Octobre, c'est beau !



1) Allumer les frontales !!!



2) Allumer le feu !!!



Col d'Auxelles (8^{ème} km ; 827m Alt.)

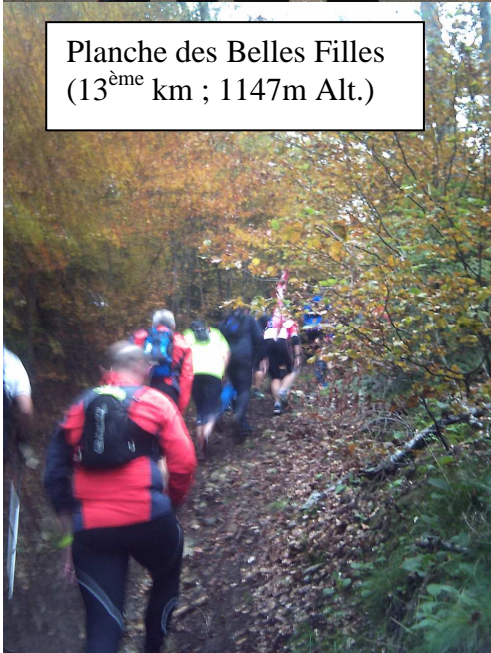


Planche des Belles Filles
(13^{ème} km ; 1147m Alt.)



1^{er} ravito en bas de la piste rouge ! (14^{ème} km)



Les supporters sont là !!!!



Ballon d'Alsace (29^{ème} km ; 1247m Alt.)



Très raide montée de la Tête de Moinechamp (36^{ème} km ; 1104m Alt.)



Arrivée du 1^{er} Master 4....Michel ☺ !!!!



Les mains en l'air Mr Éric !!!



Doucement Fred....c'est limiter a 30km/h !!!









Notre champion des podiums....Bravo.

Commentaires Coureurs

Eric FILLATRE :

<p>Parking :</p> <p><i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>à 12 km de l'hôtel et a 1 km du départ se matin il ne faisait pas chaud</p>
<p>Remise des dossards :</p> <p><i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>dans le hall de la mairie simple mais bien avec un café et de la brioche</p>
<p>Parcours :</p> <p><i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>très beaux paysages on croit que Belfort c'est vallonné et bien non. En tous cas c'est une course à remettre aux calendriers pour ceux qui veulent changer de la vallée de Chevreuse le 23 km est bien après y a le 50 mais la faut un peu plus de prépa</p>
<p>Ravitaillements :</p> <p><i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>1 à mi-course simple mais bon</p>
<p>Organisation :</p> <p><i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>très bien organisé au départ et à l'arrivé avec une bonne douche super chaude</p>
<p>Ambiance générale :</p> <p><i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>dans la traversé des villages y a toujours quelqu'un pour nous applaudir et nous dire promis c'est plat maintenant (menteur)</p>
<p>Récit de course :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Très bon weekend beau soleil le samedi avec la visite de la ville et du fort de Belfort. Le dimanche un peu couvert mais nickel pour courir un petit crachin en fin de course. - Les bémols Michel qui ronfle et faut attendre Fred qui met 2 heures à arriver. - après le temps qu'il se douche, se coiffe, repoudrage.....etc..... - après j'ai faim j'ai soif - et pour finir personne ne connait le GPS on a fait la moitié de la route par la nationale MERCI mes copilotes !! - Bravo a Michel pour son podium premier V4 	

<p>Parking :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	Assez éloigné des zones d'arrivée ou de départ
<p>Remise des dossards :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	Rapide, très bien
<p>Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	Parcours de trail assez classique et une particularité appréciable on termine par une belle descente
<p>Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	Un ravitaillement sur le 22. Bien
<p>Organisation :  <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	Très bien, douches du stade à l'arrivée, gymnase à disposition pour l'après course. Belle récompense pour un prix d'inscription mini.
<p>Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette,</i></p>	Très bonne
<p>Récit de course :</p> <p>Arrivés le samedi à Belfort sous un beau soleil automnal on avait eu le temps de faire la visite du « Lion » avant une pasta-party privée et sympathique chez un ancien collègue de Fred installé là-bas. Le dimanche matin le soleil n'était plus là, on nous avait promis que tout le monde serait rentré avant la pluie. Ce ne sera pas tout à fait vrai car dès midi la pluie légère va succéder au crachin ; un bon temps pour courir mais personnellement j'aurais apprécié plus de chaleur.</p> <p>J'avais opté pour la distance courte de 22km donc pas trop de pression au départ. Il y a peu d'embouteillage sur le parcours malgré les 900 participants, la montée dès le début sur 1km de route permet d'étaler le peloton avant les pistes plus resserrées. Sur la première partie qui nous emmène au point culminant de la course, le Plateau des Belles Filles, j'ai un peu de mal à prendre le rythme, puis arrivé au sommet après le ravitaillement une longue descente me permet de doubler pas mal de coureurs en prenant quelques risques. Après l'échauffement de la montée (presque 1h30 quand même) pour arriver au sommet et la prévision d'une deuxième partie plus facile on peut se donner sans retenue. Ensuite je garderai un bon tempo jusqu'au bout.</p> <p>C'est un beau parcours de trail, dommage que les nuages bas ont empêché d'apprécier plus les montagnes vosgiennes colorées en cette saison. Le lac, du même nom que le plateau du sommet, légèrement tapissé de brouillard en milieu de la descente valait le coup d'œil.</p>	

<p>Parking :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Dans le village de GIROMAGNY.....un peu partout sur les trottoirs ! Pour le 55km pas de soucis car le départ est à 7h pour 600 coureurs, mais le 23km à 9h30 pour 900 participants, c'est moins facile ! ☹</p>
<p>Remise des dossards :  <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i></p>	<p>Rapide, très bien dès le samedi dans un gymnase de BELFORT (avec un grand parking). Pas de grande expo trail.....mais ce n'est pas important !</p>
<p>Parcours :  <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Parcours trail technique (le plus difficile des Vosges dit le vainqueur !) avec beaucoup de pierre en descente comme en cote ! Bon entraînement pour la Diagonal des Fous. Très beau paysage d'automne avec des lacs, des pistes de ski, des vaches et des chèvres !</p>
<p>Ravitaillements :  <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Très correcte avec de la soupe et du thé chaud....que j'ai apprécié au sommet du Ballon et du 3^{ème} et dernier ravito !</p>
<p>Organisation :  <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i></p>	<p>Très bonne organisation générale (c'est des traillleurs qui organisent). Au départ café et brioche à la mairie et à l'arrivée douches, massage, et repas !</p>
<p>Ambiance générale :  <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette,</i></p>	<p>Très bonne, et bénévoles très sympathiques.</p>
<p>Récit de course :</p> <p>Après 4h30 de route nous sommes arrivés à Belfort sous un beau soleil. Nous avons pu, après avoir récupéré nos dossards, faire la visite du fort. Nous avons fait notre pasta-party chez Michel PASCOA (un ancien collègue de VVA), super sympathique de sa part de nous accueillir et de nous donner deux trois infos sur la course (moi qui pensais mettre environ 6h30', il m'a dit « ola Fred, si tu mets 7h cela sera très bien, moi l'année dernière j'ai mis 7h30' ! » gloups, il m'a bien cassé le moral pour demain.</p> <p>Après une courte nuit grâce à la présence de deux couples n'ont rien trouvé de mieux que de régler des soucis familiaux à 4h du matin sur le parking de l'hôtel....pour un réveil à 5h ☹ ! Le dimanche à 6h la bruine fine est là et le petit vent frais aussi.....cela va sûrement durer toute la journée ! Mais pas de soucis, pour mon dernier trail de l'année, je ne vais pas faire ma chochette....un bonnet, des gants, un gilet coupe-vent feront l'affaire pour 55km et 3000mD+ !</p> <p>A 7h les frontales sont « en marche » (même la mienne....j'ai changé mes piles depuis la SaintéLyon !). Nous passons dans des sous-bois éclairer avec des lampions, une montgolfière, et même des cracheurs de feu....c'est super joli ! Après les fantaisies des 5 premiers kilomètres, l'organisation nous offre des belles filles sur un plateau.....enfin plutôt 4km de grimpe jusqu'à 1147m d'altitude (600m D+) !</p> <p>14^{ème} km 1^{er} ravito du « chalet des Belles Filles » (1h45' gloups pas terrible la moyenne ! J'ai déjà +22' de retard par rapport au premier et +2' de la 1^{ère} féminine !) je ne m'arrête pas j'en profite juste pour boire et manger ma barre Décathlon. Pour le moment je suis bien. Nous avons 10km de descente et faux plat montant avant d'attaquer le « Ballon d'Alsace » (1247m Alt.).</p>	

Au pied du Ballon, cela commence très raide sur 1,5km avec des escaliers de pierres (comme sur la Diag !)...là je prends une claque, car je suis dépassé rapidement par 5 coureurs que j'avais repris dans la descente ! Pas de panique, je sais que je ne suis pas super bon en montée...Au 2^{ème} ravito (28km « col des Démineurs ») en 3h49' j viens de mettre 1h pour faire à peine 5km ! Là-haut le vent me refroidis très rapidement (un thé, une banane et une soupe) et je repars avec de bonnes jambes !

Dans la petite montée à la « Tête de Moinechamp » (1104 m Alt.) je me fais déposer par la 2^{ème} et 3^{ème} féminine...qui montent comme des fusées ! Je vais revenir au contact de la 3^{ème} féminine dans la descente pour me faire déposer pour de bon dans les 5km de montée de la cote de « Tête des Redoutes » (1138m Alt.).

45^{ème} km 3^{ème} et dernier ravito en 6h8' (+14' 1^{ère} féminine ; +10' 2^{nde} féminine et +6' 3^{ème} féminine) les jeux sont fait....il reste 10km de descente pour dérouler sans me faire une entorse dans les pierres, j'arrive en forme en 7h8' et satisfait de ma gestion de course (allure, alimentation, etc....).

Après une bonne douche bien chaude je saute directement dans la voiture....car nous rentrons de suite ! Michel et Eric m'attendent déjà depuis plus de 1h30.....ils étaient sur le Girotrail 23km. Maintenant fini les trails place aux cross....c'est presque pareil, car on termine avec les chaussures salent !!