

Festival des Templiers

23-25/10/2015

20^{ème} édition

Compte rendu de la course



Site officiel de la course : <http://www.festivaldestempliers.com/>



8 coureurs de l'association « **Oxygène PSA** » participaient au Festival des Templiers.
Pascal MACHAVOINE, Romuald TROU, Frédéric MAURY, Sabine STEFANI, Marc-André MOULIN, Sylvie DABIN
(Absents sur la photo, Jacky ROCHER et Laurent BAUVINEAU)

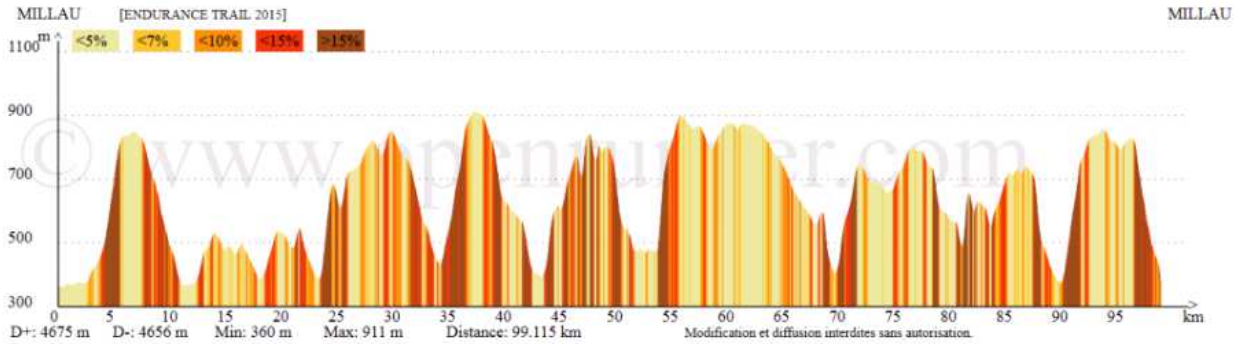


Parcours & Profil de course

L'endurance Trail : (départ vendredi 23 Octobre à 4h15)

100 km et 4510 m D+

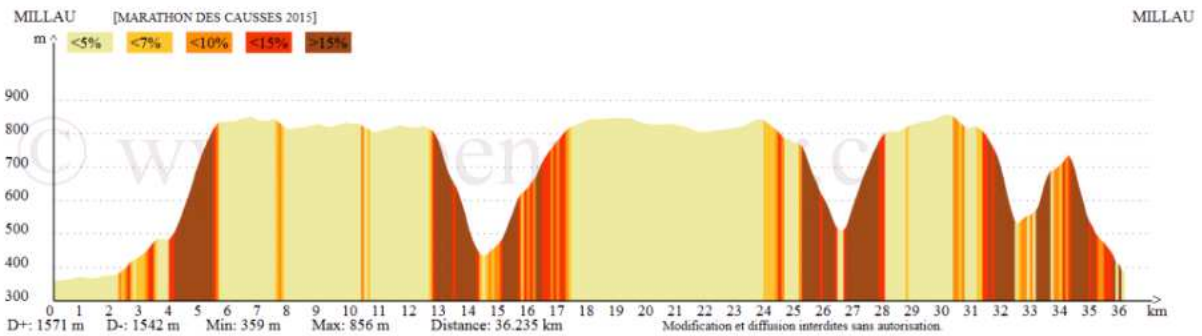
L'Endurance Trail, c'est l'épreuve pionnière des grands trails français créée en 1999 bien avant la vague de l'ultra trail. 100 km rustiques et sauvages pour les amoureux du « grand » trail à travers les Causses.



Le Marathon des Causses : (départ samedi 24 Octobre à 12h15)

37,5 km et 1650 m D+

Le marathon des Causses pour s'inscrire dans la culture trail. Un parcours sauvage, technique pour ouvrir en grand la porte du trail, en rêvant de grandes aventures.



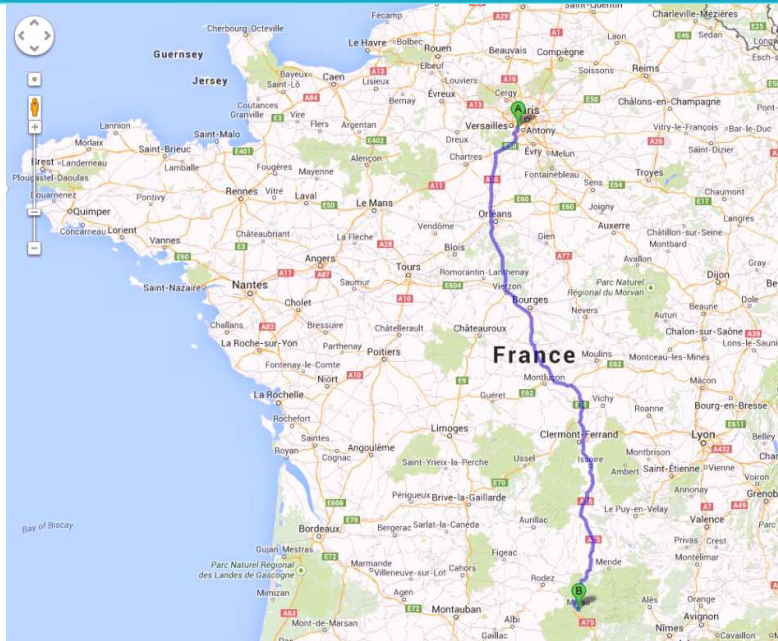
Les Templiers : (départ Dimanche 25 Octobre à 5h15)

76 km et 3050 m D+

Pour vivre la grande aventure des Templiers. La légende et l'âme du trail sur un parcours unique sur les Causses. 76 km de pur plaisir et la joie intense de franchir la porte du bonheur dans un cadre authentique.



Informations Générales



Temps de la journée du Samedi : La journée a été maussade sous un ciel nuageux et de rares éclaircies. Le vent de Sud-Est a soufflé faiblement. Les températures matinales sont stationnaires par rapport aux jours précédents. Elles se situent légèrement au-dessus des normales saisonnières (+1°C). Les températures maximales sont douces. Elles sont au-dessus des moyennes de saison (+2°C).

Vent de Sud-Est, estimé entre 5 et 25 km/h (rafales max. à Rayssac : 16km/h)

Température minimale : 9,5°C / Température maximale : 19,5°C



Temps de la journée du Dimanche : La journée a débuté sous un plafond nuageux bas et quelques brouillards. Puis au fil des heures, les nuages se sont désagrégés pour laisser la place à un ciel ensoleillé l'après-midi avec seulement quelques fins cirrus. Le vent de Sud-Sud-Est a soufflé très faiblement. Les températures matinales restent stationnaires. Elles sont légèrement au-dessus des normales saisonnières (+1°C). Les températures maximales sont toujours douces. Elles continuent à être au-dessus des moyennes de saison (+2°C).

Vent de Sud-Sud-Est, estimé entre 5 et 20 km/h (rafales max. à Rayssac : 9km/h)

Température minimale : 9°C / Température maximale : 19°C



Résultats

Nom de la course : **Endurance Trail**

Distance : **100 km**

Dénivelé : **4510 m**

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	10h33'46"	1er	1^{er} SH
TROU Romuald	14h24'23"	72 ^{ème}	21 ^{ème} VH1
BAUVINEAU Laurent	17h09'55"	296 ^{ème}	113 ^{ème} VH1
Dernier « finisher » de l'épreuve :	22h36'22"	872ème	VH2
Nombre de coureurs partants		/	
Nombre d'abandons		/	

Nom de la course : **Marathon des Causses**

Distance : **37.5 km**

Dénivelé : **1650 m**

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
Vainqueur de l'épreuve :	2h50'08"	1er	1^{er} VH1
MAURY Frédéric	4h09'39"	53 ^{ème}	15 ^{ème} VH1
Dernier « finisher » de l'épreuve :	8h45'21"	824ème	VH2
Nombre de coureurs partants		/	
Nombre d'abandons		/	



Nom de la course : Les Templiers

Distance : 76 km

Dénivelé : 3050 m

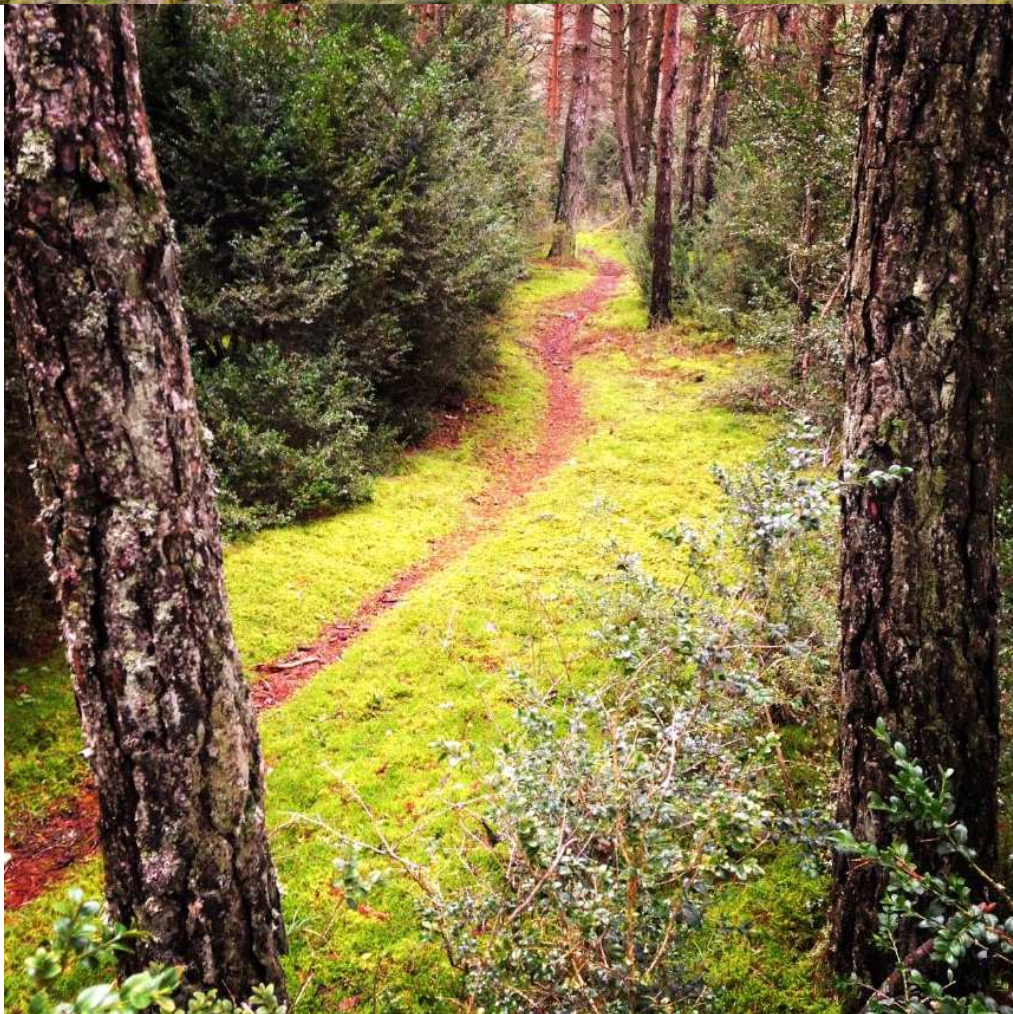
Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<i>Vainqueur de l'épreuve :</i>	<i>6h44'10"</i>	<i>1er</i>	<i>1^{er} SH</i>
DABIN Sylvie	16h10'33"	1822 ^{ème}	11 ^{ème} VF2
<i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i>	<i>18h02'15"</i>	<i>1921ème</i>	<i>VH2</i>
<i>Nombre de coureurs partants</i>		/	
<i>Nombre d'abandons</i>		/	





... en photos















ANNEXE

Commentaires des coureurs

Sylvie DABIN

Récit de course :

On ne présente plus le Grand Trail des Templiers.

C'est ma troisième participation. L'année passée, j'avais abandonné au 37ème kilomètre pour cause de blessure. Cette fois, je veux prendre ma revanche ! Sauf que je me suis à nouveau blessée au retour des vacances, juste à la période où je dois commencer l'entraînement spécifique pour les Templiers. Ostéo et kiné sont sollicités... Repos complet. Une semaine avant le jour J, je fais un essai : la douleur est toujours là, légère mais là. Ma décision est prise, comme l'année précédente, je prendrai le départ et je m'adapterai.

Dimanche 25 octobre à 5h15, je me sens bien. Fred, Romuald et sa femme sont venus nous encourager. Le départ est donné, je démarre en douceur, la douleur est présente, mais toute petite. Je ne vais donc jamais forcer pour aller le plus loin possible. Il fait très beau, les paysages magnifiques. Mon objectif est toujours le prochain ravitaillement. Je me dope au roquefort à chaque ravito, je surveille les barrières horaires. La dernière, à Massebiau, a failli m'être fatale à une minute près ! J'y retrouve Pascal, qui arrête là, et j'apprends que Sabine et Marco se sont arrêtés à St André de Védrine. Je suis motivée à bloc, la douleur s'est estompée. Les dix derniers kilomètres sont les plus difficiles, mais je décide de continuer. À partir de maintenant, j'ai tout mon temps et la certitude de franchir la ligne d'arrivée, sans boiter. Ce que j'ai fait au bout de 16h 15 de rando-course. En effet j'ai plus marché que couru, mais toujours avec beaucoup de plaisir de participer à cette grande course mythique.

Je recommande cette course, même si il y a beaucoup de participants. Le parcours est magnifique, les ravitos huummm.!... Soupe, tartine de roquefort, barre de céréales, fruits, taboulé etc etc...

Super dotation avec manchettes, buff, veste coupe-vent au retrait des dossards, et tee shirt manches longues + médaille à l'arrivée

Véxrine

PASCAL MACHAVOINE

Parking : ★★★★	Le parking de la gare se situant à 15 mn de marche est le plus approprié
Remise des dossards : ★★★★★	La récupération le vendredi se fait sans encombre
Parcours : ★★★★★★	Il est exigeant, de belle vue, tout pour faire une belle épreuve
Ravitaillements : ★★★★★	Hormis le ravitaillement du KM 48 qui se fait dans une salle où je sens le coup de chaud arrivéRAS
Organisation : ★★★★★	Pas de soucis, ça roule depuis longtemps à Millau. C'est le festival du Trail IL y a des distances pour tous voir trop d'épreuves
Ambiance générale : ★★★★★	Du monde partout, des encouragements à des endroits où on ne s'attend pasTrès Bonne Ambiance.



Récit de course :

La Tête et les Jambes

De retour de blessure physique, c'est les jambes qui auraient dû me faire défaut

Et bien pour moi ce fût une épreuve sans la tête.

Je suis arrivé sur Millau avec seulement 34 km de CAP réalisé sur les 4 dernières semaines de mon plan d'entraînements

J'ai eu beau me dire que j'avais surcompensé plus qu'il ne le fallait, que j'avais revu mon « plan de course à la baisse », que la seule chose qui comptait était d'être finisher

Le matin du départ, j'ai beau faire le « malin » mais je sens le stress qui me bloque le dos, je ressasse la blessure, le peu de kilomètre effectuée sur ces 4 dernières semaines ...

L'ambiance et la sono du départ feront que j'arrive à gommer ceci de mon esprit.

Une fois la course partie, je sens le physique au rendez-vous, je suis dans les allures prévues voir même avance

Au KM 48 j'ai plus d'une heure d'avance sur la barrière horaire.

Grosse pause on recharge les batteries et il ne reste plus qu'à gérer jusqu'à Massebiau (km 67) pour n'arriver qu'avec 30 ' d'avance sur la barrière afin de garder du jus pour le final et passer ce Fameux Portique d'Arrivée.

Et c'est à partir de là que la descente aux enfers débute

Pour gérer je me mets en deçà de mon allure et là je perds ma concentration de course et me met à cogiter et le négatif prend le dessusje ne reçois que les signaux négatifs que m'envoie mon corps (début de crampes aux quadri, étourdissements etc)

Je mets un point d'honneur à arriver à Massebiau comme je l'avais prévu.

Une fois arrivé, je me pose, stop mon chronoj'envoie des sms pour prévenir de mon abandon. Cela fait 12 h 01 que je suis parti de Millau, j'ai fait 67 km et 2700 de D+, il ne me reste plus que 8 km à faireet je n'arrive pas à trouver l'élément déclencheur qui fasse que

Et oui pour faire de la course à pied il ne suffit pas d'avoir que des jambes

Les Templiers j'y retournerais car je veux le franchir ce portique car à plus d'une semaine de cet évènement je ressasse toujours cet abandon !!!

Pascal



Frédéric MAURY

Parking : ★★★★	Pas simple pour se garer à proximité, alors nous avons préféré laisser le véhicule à l'hôtel.
Remise des dossards : ★★★★★★	RAS c'est fluide ! Malgré les 16 courses proposées l'organisation est au Top !
Parcours : ★★★★★★	Parcours très beau et technique, même certains passages « plat » dans les singles sont piégeux ! On doit toujours rester vigilant à la pose des pieds ! Les pourcentages sont très fort....il faut utiliser les mains par endroits.
Ravitaillements : ★★★★★★	Il y avait largement de quoi manger et boire ! Et même de la bière au dernier ravito (j'ai goûté, bon sans alcool la fête est moins folle ! ☺)
Organisation : ★★★★	Pas de soucis, ça roule depuis longtemps à Millau. L'organisation devrait juste diminuer le nombre de courses proposées, car cela devient n'importe quoi (machine à fric !). Les spectateurs ne savent plus qui court quoi....et le mélange/dilution réduit l'impact sportif et médiatique !
Ambiance générale : ★★★★	Il y avait une bonne ambiance dans la zone de départ/arrivée, mais également dans les points de ravito et villages....la « famille trail » était bien présente sur toutes les courses, avec plus de 4000 traillleurs regrouper sur 3 jours cela aide à l'ambiance.

Récit de course :

Le Marathon des Causses était pour moi un objectif de fin d'année....car il y a deux ans j'avais dû stopper ma course à moins de 10km de l'arrivée en état de fatigue/épuisement !

Cet année je voulais finir et faire une belle course sur un parcours technique mais rapide par endroits. J'avais donc enchaîné dans ma préparation des séances de travail de ma vitesse mais aussi d'endurance ! J'avais prévu également un mixte de course rapide (10km) et de trail court, afin d'être toujours motivé et performant.

Malheureusement 4 jours avant ma course je me suis endormi « en vrac » dans le canapé ce qui m'a générer un beau mal de dos ! j'ai donc pris le départ de la course avec 4 jours de médoc dans le bide (et séance de massage) et un moral un peu en berne, car les 6h de route du vendredi ne m'ont pas soulagé !!

Après l'échauffement j'ai rien ressenti d'insupportable, donc je me suis mis en « mode course ». Ce qui devait arriver arriva, après l'euphorie des premiers kilomètres j'ai bien compris que je n'avais pas de jambes (les médocs suppriment la douleur mais coupent les jambes également ! ☹).

Ma gestion de course a été moyenne, car j'ai subi un passage à vide dans la montée du Cade (2km à 15%) j'ai en urgence pris un gel coup de fouet, car les vertiges étaient proches ! Après un bon ravito au sommet (bière sans alcool + gruyère) j'suis reparti avec des sensations plus correctes. Cela m'a permis de finir fort dans la dernière descente et de me faire enfin plaisir !

Le résultat n'est pas conforme à mes attentes, mais je sais pourquoi ! Voilà plus qu'une course en 2015 (Les 4 Châteaux) avant un gros break hivernal pour mieux repartir l'année prochaine.

Superbe séjour dans les Causses, avec tous nos coureurs de la section....Finisher ou non je les félicite tous !
Fred



Jacky ROCHER

<p>Parking : ★★★ <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>Pas beaucoup de place, il est préférable de venir tôt le matin ou en fin de journée</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>La remise des dossards se fait au salon du trail et on vous oblige à faire le tour du salon (façon Ikea) pour récupérer vos cadeaux, mais cela valait bien un peu de patient. (coupe-vent ; chaussettes ; manchettes et buff)</p>
<p>Parcours : ★★★★★ <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Superbe parcours, avec des vues sur les vallées et villages qui nous incite plus à faire des photos que de courir, dommage que les 30 premiers KM se face de nuit. Cela paraît difficile de faire 100km de jour. C'est un enchaînement de montées et descentes avec beaucoup de cailloux sur les dénivelés, dans l'ensemble les montées ne sont pas trop dur, sans doute parce qu'elles ne sont pas très longues. Je conseille quand même les bâtons. Beaucoup de single sympa.</p>
<p>Ravitaillements : ★★★★★ <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Le nombre de ravitaillements était suffisant avec des points d'eau supplémentaires. Par contre je n'ai pas trouvé beaucoup de choses à mon goût à part la soupe et banane.</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>Le balisage était bon de jour comme de nuit. Beaucoup de bénévoles sur parcours et au ravitaillement. Un grand merci à la croix rouge pour leur patient et leur gentillesse.</p>
<p>Ambiance générale : ★★★★★ <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Beaucoup d'encouragement dans les villages traversés même très tôt le matin.</p>
<p>Récit de course : Je partais avec le sentiment d'être bien préparé avec de longue sortie. La veille du départ je fus pris d'une gastro et le matin du départ d'un mal de crâne. Je ne pensais pas que cela allait jouer sur le déroulement de ma course.</p> <p>Petit déjeuner avec Romuald, 4h15 nous partons ensemble avec dans l'esprit de faire chacun sa course. Au bout de quelques km je l'ai vu partir devant sans essayer de suivre son allure (trop vite pour moi). Les 45 premiers km se sont pas mal déroulés avec quelques arrêts gastro.</p> <p>Par la suite, ça se gâte, une envie de dormir à vouloir s'arrêter sur les bords des chemins pour m'allonger quelques minutes et plus de force pour courir. Je décidais de continuer jusqu'au ravitaillement Km 63 pour m'allonger. Au bout de 20 minutes allonger, la croix est venue s'occuper de moi (une rafale de questions, quelques conseils, un peu de soupe...) ensuite rejeté par l'estomac.</p> <p>Finalement après plus 1h arrêt je décide de repartir pour profiter des superbes paysages sous un beau soleil. La suite fut dure, le peu que j'essayé de manger et de boire me faisait vomir et bien sûr plus l'envie de courir.</p> <p>Je lâchais donc prise au Km71 pour prendre la navette direction Millau.</p> <p>A refaire.</p> <p>Bravo à Romuald pour sa perf.</p> <p>Jacky</p>	



Laurent BAUVINEAU

<p>Parking : ★★★ <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>C'est la galère si vous cherchez une place proche de la course... heureusement de mon côté que l'hôtesse de la maison d'hôte où je logeais m'a déposé très proche pour le départ de la course.</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>RAS c'est fluide ! Malgré les 16 courses proposées l'organisation est au Top !</p>
<p>Parcours : ★★★★★ <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Parcours très beau, technique par endroit avec des passages « plat » et goudronné par endroit. Les bâtons ont été très efficaces pour s'économiser dans les côtes.</p>
<p>Ravitaillements : ★★★★★ <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Très bien disposé et avec le contenu qui allait bien pour ce type de course.</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 bien rodé. Le sponsor (décathlon) a fourni toute une panoplie allant du survêtement, tee-shirt, manchon,... une première pour moi</p>
<p>Ambiance générale : ★★★★★ <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Bonne ambiance aux différents points de ravitaillement ou lors de traversée de village (même à 5h de matin !) avec une arrivée très animée (il y avait 2 courses me concernant)</p>

Récit de course :

Le trail endurance était « mon » objectif cette année et ma première expérience sur un premier ultra trail. Après mon premier 100km de Millau, j'ai choppé le virus « grandes distances ». Avec une montée progressive en expérience (50km à l'écotrail et surtout avec le trail du Vercors 55kmD2900), j'ai très mal débuté ma préparation. Avec des contractures à répétitions de mi-juillet à mi-août (j'aurais dû m'arrêter 15 jours) je me suis interrogé jusqu'à fin août sur ma participation. Heureusement, la natation et le vélo ont bien entretenu mon cardio et mes cuisses et la suite du déroulement du plan d'entraînement c'est déroulé sans accros.

J'ai eu la chance de trouver une chambre d'hôte avec des hôtes au « top » qui m'ont déposé ainsi que 5 autres coureurs tout proche du départ (ma femme était ravie et ne se voyait pas se lever à 4h15). J'ai suivi également le conseil des 5 coureurs qui jugeaient inutile de se lever 3h avant le départ sur ce type de distance et qu'1h était amplement suffisant déjeuner compris (chouette 2h de dodo en plus).

4h15, go départ avec musique et fumigène (cela jette bien !). Première partie sur route et première montée vers les Causses sans grandes difficultés. En attaquant plus tard la première descente, j'aperçois au loin sur la future montée avec un joli défilé de lumière de frontal (gloups il y a des très très rapides). Après la nuit, la journée nous permet de traverser de supers paysages et une variété de chemin avec des difficultés diverses dans les montées / descentes. Au bout du 2^{ème} ravitaillement (34^{ème} km) je m'aperçois que je suis très en avance plus de 3/4h par rapport à ma feuille de route théorique. 1^{er} SMS de ma femme qui me suivait en directe m'indique une position de 400^{ème} (je visais le milieu du classement pour ce premier ultra donc vers 600). Je décide de continuer « tranquillou » avec pour objectif de me réserver pour la dernière partie du parcours. 4^{ème} ravitaillement (52km), ma petite famille est présente pour me soutenir. J'en profite pour me changer, la température en début d'après-midi commence à passer la barre des 20°C. 5^{ème} ravitaillement (63^{ème} km), re coucou à la petite famille tout va toujours pour le mieux... On aborde ensuite une grande descente plein de soleil. Je déroule et double de plus en plus de personne en difficulté et pouf premier coup de mou vers le 70^{ème} sur le plat juste avant d'attaquer une grande montée avant le ravitaillement... La montée se déroule en sous-bois avec une température très abaissée et je retrouve mon peps et déboule sur le 6^{ème} ravitaillement avec encore les encouragements de la famille (ça aide) que je retrouverais maintenant plus qu'au 8^{ème} ravitaillement (Massebiau). Jusqu'à cet avant dernier ravitaillement, physiquement tout va bien sauf à mi- descente pour atteindre Massebiau où mes cuisses commencent à me faire mal. Je monte très à l'aise la dernière montée vers « le cade » et je me sens des ailes pour cette fin de course. Je me fixe un



nouvel objectif 17h. Au dernier ravitaillement (passage à 16h05), je ne m'attarde plus à discuter et à manger tranquille (je faisais à chaque fois un arrêt de 10'), je fonce : 55' pour 6 malheureux km ça doit passer surtout que le début est extrêmement roulant et cela descend jusqu'à l'arrivée ! Malheur pour moi, en pleines descentes, mes cuisses deviennent très très douloureuses (j'ai jamais connu cela) ☹... j'ai dû à mi-parcours me restreindre à « marcher » et à m'accrocher de branches en branches pour limiter la douleur.

Au final, j'arrive avec un chrono de 17h09 avec malgré tout une très bonne forme physique (j'aurais pu continuer sur du plat ou montée).

C'était une super expérience et une course que je conseille à tous.

Laurent

Romuald Trou-Roy

Parking : ★★★★★	Top en mode Camping-car avec une aire juste à côté du départ, pour y stationner et y passer la (les) nuit(s). Sinon circulation assez difficile car beaucoup de monde sur les 3 jours de courses.
Remise des dossards : ★★★★★	Super bien organisé, prise du dossard le jeudi pour ma course du lendemain. Aucune attente
Parcours : ★★★★★	Région et parcours magnifique. Je ne s'en lasse pas. 3 ^e année consécutive pour moi Enormément de monotraces Beaucoup de cailloux, faut aimer ...et moi j'aime ça ! Pour avoir fait les 2 courses, le début de parcours du 100km est + sympa que sur le 74km (plus de bosses), parcours commun sur la fin
Ravitaillements : ★★★★★	RAS, du tout et en abondance, de la place dans les zones
Organisation : ★★★★★	Ras, organisation rodée depuis le temps (21 ^e édition cette année)
Ambiance générale : ★★★★★	J'ai connu mieuxpas trop de monde sur le parcours de ma course du vendredi (Endurance Trail des Templiers), à part à l'arrivée avec le staff « Oxygène PSA » en délire ☺ Rien à voir avec le « grand Trail des Templiers » le dimanche. Sinon grosse ambiance sur les 3 jours au niveau du départ/arrivée

Récit de course :

Ayant déjà fait le « Grand Trail des Templiers » (2013+2014), je m'inscris cette fois-ci « l'Endurance Trail des Templiers » (100km) début Aout, à ma grande surprise il reste des places, cool !

Jeudi : On arrive dans la matinée, le temps de retirer mon dossard et de faire un tour au salon du trail, je retrouve Jacky sur le parking. Papotage, dîner puis au lit !

Vendredi : Réveil à 3h Toujours difficile mais content de me lever car je n'ai pas dormi beaucoup, j'étais déjà en train de courir Temps idéal avec du soleil annoncé pour la journée.

Connaissant la fin du parcours (commun avec le 74km) et mon GRP 160 de fin Aout s'étant plutôt bien passé, je suis assez confiant pour cette « balade ».

Avec Jacky on essaie de se placer au milieu du paquet de coureurs déjà en place pour ne pas être trop gêner sur les 1ers singles (on nous annonce 1300 partants).

4h15, c'est parti. je double pas mal de monde sur les 1ers km et relance dès que possible. Je suis surpris de la technicité de ce début de parcours, avec beaucoup de cailloux et racines en monotraces. A la lueur de la frontale, et compte tenu de la vitesse de ce début de course, cela demande beaucoup de concentration. La moindre inattention est immédiatement sanctionnée. Une chute dans les racines me le rappellera !



J'attends le lever du soleil avec impatience.

A partir du km 50/55, je ralentis, mon pas devient lourd, je ne relance plus et subis le terrain. Un bon coup de mou. Je prends une petite pause au 4^e ravito (km63). Ma femme est là et j'en profite pour changer mes chaussures (ouvertes en 2 sur une racine ou un caillou).

Un semblant de forme commence à revenir un peu avant le ravito 5 (Pierrefiche_km75), ouf !

Ravito Pierrefiche, nouvelle petite pause avant la dernière ligne droite. Il n'y a pas grand monde, on doit être 3 ou 4 coureurs dans la salle. Je n'ai aucune idée de mon classement mais passer en - de 15h semble envisageable, pour une arrivée de jour !

J'échange quelques mots avec ma femme, le moral revient, d'autant plus que ça sent l'arrivée. La partie entre Pierrefiche (km75) et Massebiau (Km90) est super sympa, tout en relance et pourrait être rapide pour moi ... avec de bonnes jambes. Mais bon, j'avance quand même.

Arrêt express à Massebiau, le temps de remplir mes bidons avant d'affronter la célèbre cote du Cade. Finalement je la passe assez facilement. J'en avais de plus mauvais souvenirs. La fin est tout en descente, 450mD- à fond, un régal !

A l'arrivée je retrouve ma femme, Sabine, Sylvie, Marco, Fred et Pascal qui m'encouragent. Au top !

Je termine en 14h24 et 72^e au scratch, bonne surprise.

Romuald

