

# ULTRA TRAIL SERRA DA ESTRELA

06/06/2015

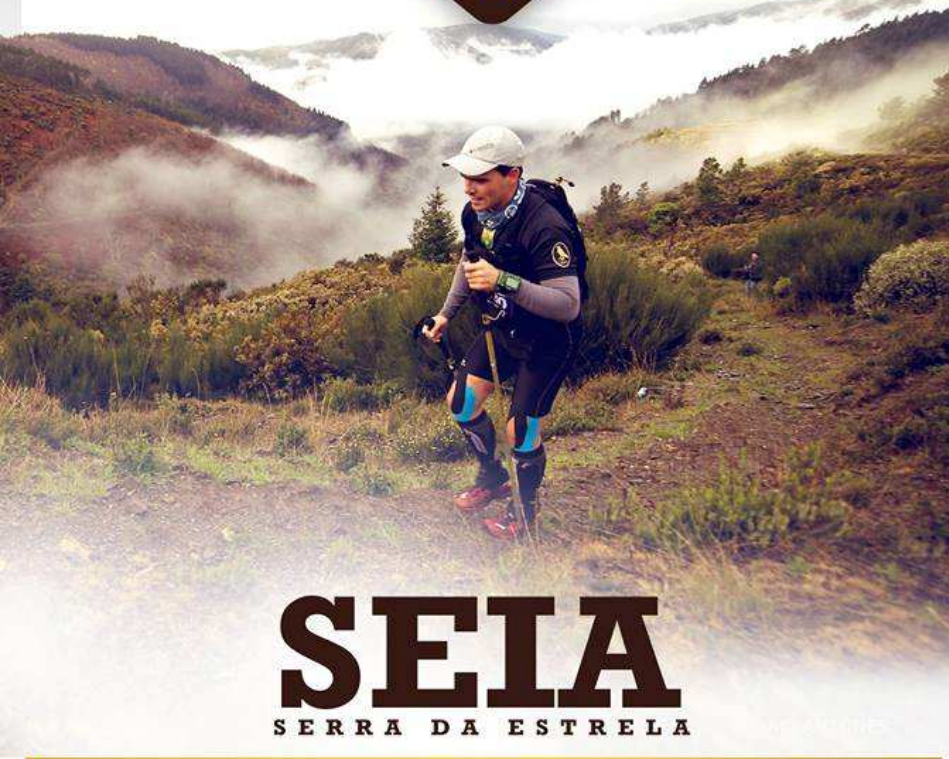

5ème édition

## Compte rendu de la course

ULTRA TRAIL SERRA DA ESTRELA

OH MEU DEUS


**GOLD EDITION**
















**SEIA**  
SERRA DA ESTRELA

**5 A 7 DE JUNHO '2015**

**DISTÂNCIAS: K160+, K100+, K70+ e K20+**

ORGANIZAÇÃO:  HORIZONTES Aventura

PROMOTORES:  Seia  União das Freguesias de São João do Rio

APOIOS:  Associação de Corredores de Portugal  Mantelhas  Covilha  Câmara Municipal de Vila Verde  Câmara Municipal de Vila Franca do Campo  Câmara Municipal de Vila Verde  Câmara Municipal de Vila Verde  Câmara Municipal de Vila Verde  Câmara Municipal de Vila Verde  Câmara Municipal de Vila Verde  Câmara Municipal de Vila Verde



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

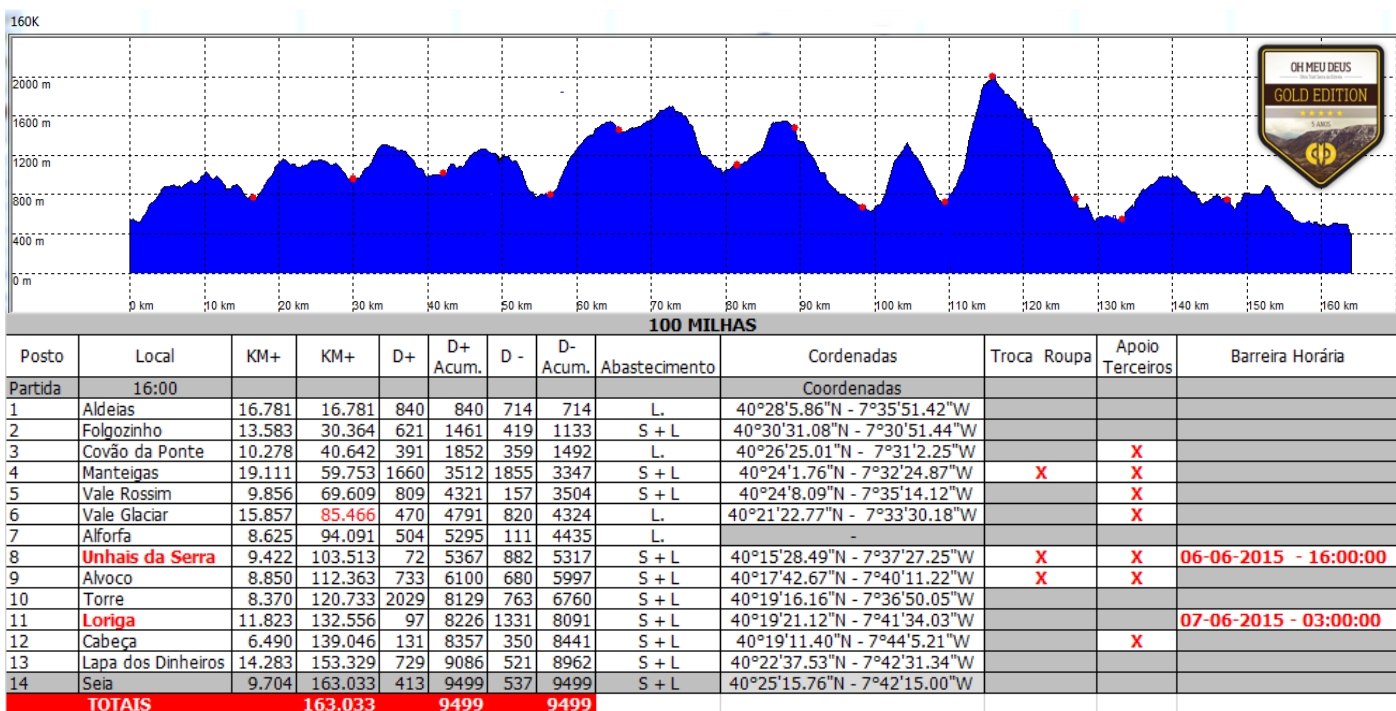
10 coureurs de l'association « **Oxygène PSA** » participaient à cette course.



# Parcours & Profil de course

L'ultra trail Serra Da Estrala est composé de courses de différentes distances :

- 160 km
- 100 km
- 70 km
- 20 km
- D'une randonnée de 7 km



# OXYGÈNE PSA - Section Course à pied



K100											
Posto	Local	KM	KM+	D+	D+ Acum.	D -	D- Acum.	Abastecimento	Cordenadas	Troca Roupa	Apoio Terceiros
1	Sabugueiro	10.325	10.325	689	689	177	177	L.	40°24'8.34"N - 7°38'26.44"W		
2	Vale Rossim	7.646	17.971	445	1134	47	224	S+L	40°24'8.09"N - 7°35'14.12"W		X
3	Vale Glaciar	15.857	33.828	470	1604	820	1044	L.	40°21'22.77"N - 7°33'30.18"W		X
4	Alforfa	8.625	42.453	504	2108	111	1155	L.	-		
5	Unhais da Serra	9.422	51.875	125	2233	882	2037	S+L	40°15'28.49"N - 7°37'27.25"W	X	X
6	Alvoco	8.850	60.725	733	2966	680	2717	S+L	40°17'42.67"N - 7°40'11.22"W	X	X
7	Torre	8.370	69.095	1044	4010	1	2718	S+L	40°19'16.16"N - 7°36'50.05"W		
8	Loriga	11.823	80.918	103	4113	1331	4049	S+L	40°19'21.12"N - 7°41'34.03"W		
9	Lapa dos Dinheiros	12.095	93.013	700	4813	702	4751	S+L	40°22'37.53"N - 7°42'31.34"W		X
10	Seia	9.704	102.717	413	5226	537	5288	S+L	40°25'15.76"N - 7°42'15.00"W		
<b>TOTAIS</b>			<b>102.717</b>		<b>5226</b>		<b>5288</b>				



K60										
Posto	Local	KM	KM+	D+	D+ Acum.	D -	D- Acum.	Abastecimento	Cordenadas	Apoio Terceiros
1	Sabugueiro	10.325	10.325	689	689	177	177	L.	40°24'8.34"N - 7°38'26.44"W	
2	Vale Rossim	7.646	17.971	445	1134	47	224	S+L	40°24'8.09"N - 7°35'14.12"W	
3	Torre	16.657	34.628	933	2067	473	697	S+L	40°19'16.16"N - 7°36'50.05"W	X
4	Loriga	11.823	46.451	103	2170	1331	2028	S+L	40°19'21.12"N - 7°41'34.03"W	X
5	Lapa dos Dinheiros	12.095	58.546	700	2870	702	2730	S+L	40°22'37.53"N - 7°42'31.34"W	X
6	Seia	9.704	68.250	413	3283	537	3267	S+L	40°25'15.76"N - 7°42'15.00"W	
<b>TOTAIS</b>			<b>68.250</b>		<b>3283</b>		<b>3267</b>			



K60										
Posto	Local	KM	KM+	D+	D+ Acum.	D -	D- Acum.	Abastecimento	Cordenadas	Apoio Terceiros
1	Valezim	9856	9856	368	368	394	394	L.	40°21'42.90"N - 7°43'21.51"W	
2	Lapa	2.239	12.095	112	480	98	98	S+L	40°22'37.53"N - 7°42'31.34"W	X
2	Seia	9.704	21.799	413	893	537	635	S+L	40°25'15.76"N - 7°42'15.00"W	
<b>TOTAIS</b>			<b>21.799</b>		<b>893</b>		<b>1.127</b>			



## Informations Générales

Le trail SERRA DA ESTRELLA, basé à SEIA (150 km au nord de Porto), emprunte des chemins de randonnée dans un magnifique parc naturel.

Les courses de 70, 100 et 160 km montent jusqu'à Torre qui culmine à 2.000 mètres et correspond au point le plus haut du Portugal.

Ces trois courses partent et arrivent à SEIA.

La course de 20 km part de Loriga pour arriver à SEIA et correspond à la fin du parcours des autres distances.

Timing des différentes courses :

- 160 km      départ à 16h le vendredi 05 juin, temps limite de 46h
- 100 km     départ à 00h00 le samedi 06 juin, temps limite de 26h
- 70 km        départ à 08h le samedi 06 juin, temps limite de 16 h
- 20 km        départ à 10h le samedi 06 juin, temps limite de 08h

Temps du samedi 06 juin :

Températures caniculaires d'environ 30°C avec un beau ciel bleu et quelques trop rares nuages.

Ces courses sont qualificatives pour l'UTMB.



# Résultats

**Nom de la course :** TRAIL SERRA DA ESTRELA

**Distance :** 100 km

**Dénivelé :** 5226 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<b><i>Vainqueur de l'épreuve :</i></b>	<b><i>17h01</i></b>	<b><i>1</i></b>	
Rose-Annie FLEUREAU	21h21'	19	
Monique MONNERAYE	26h24'	35	
José DOS PAZOS	26h24'	36	
Robert FOUQUES	26h24'	37	
<b><i>Nombre de coureurs inscrits</i></b>		<b><i>54</i></b>	
<b><i>Pourcentage d'abandons</i></b>		<b><i>32%</i></b>	

**Nom de la course :** TRAIL SERRA DA ESTRELA

**Distance :** 70 km

**Dénivelé :** 3283 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<b><i>Vainqueur de l'épreuve :</i></b>	<b><i>7h55</i></b>	<b><i>1</i></b>	
Philippe DECARREAU	14H29'	42	
Michel BESSE	14H29'	43	
Dominique FALAIZE	16h39'	47	
Stéphane LE LAN	17h27'	51	
<b><i>Nombre de coureurs inscrits</i></b>		<b><i>58</i></b>	
<b><i>Pourcentage d'abandons</i></b>		<b><i>12%</i></b>	



**Nom de la course :** TRAIL SERRA DA ESTRELA

**Distance :** 20 km

**Dénivelé :** 893 m

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<b><i>Vainqueur de l'épreuve :</i></b>	<b><i>2h01</i></b>	<b><i>1</i></b>	
Eric CHAUVIN	3h03'	21	
José ANTONIO MARTINEZ TEJERO	4h28'	47	





Au départ du 100 km :



Notez les mines réjouies







Après quelques heures de courses, les mines sont moins réjouies...et les estomacs vides...



Annie, la gazelle



Robert, prince du désert





José qui fait le hamster



Monique seraine



Enfin, la délivrance d'être allé au bout de l'effort...Et Dominique à gauche qui voulait absolument faire la claque à ses complices...



Au départ du 70 km :



Michel, Philippe et Dominique





Stéphane le magnifique: Veni, Vidi, Vici  
Se lancer dans un 70 km sans entrainement, même pas peur...  
...euh, ne pas oublier quand même le paquet de clopes dans le matériel obligatoire !!!



En plus, personne n'a encore compris comment il a fait pour ne pas rester bloqué dans ce passage vraiment très étroit !!



Arrivée du 20 km :



José



Eric

Heureux visiblement d'en terminer en plein cagnard...





Vue de Porto









Réconfort d'après-course



# ANNEXE

## Commentaires des coureurs

### Rose-Annie FLEUREAU :

<b>Parking :</b> 	Parking, PARFAIT, Remise des véhicules de location MEDIOCRE ; très longue.
<b>Remise des dossards :</b> 	TRES EFFICACES
<b>Parcours :</b> 	Splendide par sa beauté et ses difficultés.. .
<b>Ravitaillements :</b> 	Festifs, le grand luxe
<b>Organisation :</b> 	Majestueuse fût l'organisation. Des gens extrêmement gentils et accueillants.
<b>Ambiance générale :</b> 	FORMIDALE, GENIALE

### Récit de course :

Départ de la course à minuit, je commence à courir dans la foule bien excitée et guidée par les gendarmes sur 2,5 km, début de l'odyssée. Au bout de 20 minutes, impossible de courir ça grimpe fort, je rattrape la première féminine à 3h15 du matin. Heureuse, je prends la tête de la course, petit à petit je double des coureurs. J'arrive sur une légère montée qui se dirige vers le 1er ravitaillement et le point de contrôle, la première féminine me rattrape au bout de 10km passés en tête. Elle me rappelle, par son énergie, sa forme et sa puissance qu'elle est bien la maitresse chef de ce trail. Chapeau bas pour elle !

Je croise, les uns après les autres, les premiers coureurs de tête au ravitaillement puis ils partent comme sur une course de 10km, impressionnant !!! Je repars à mon tour lorsque la 3ème féminine arrive au point R. J'en profite pour augmenter le rythme et accélérer dans les descentes afin de récupérer le maximum d'avance. Les jambes vont bien, les poumons chauffent. 1er montée sur 1200m très pénible et technique, j'arrive à sa fin sans être rattrapée. 1ère victoire de courte durée, au 60ème km vient pointer son nez le sommet des 2000 m et là, je n'ai pas pu faire le poids contre la détermination de la 3ème féminine qui vient s'imposer en 2ème position.

Au sommet de Torre Je rencontre Philippe DECARREAUX et Michel BESSE se prélassant au frais du ravito, Je profite de leur moment de détente pour m'échapper vers une descente splendide avec



son paysage, ses lacs et barrages. Au km 80km je rencontre notre fan club d'accompagnatrices dont ma fille Océane si heureuse de me voir (une avant-première pour elle) sans oublier Eric toujours présent pour nous redonner l'énergie et mental manquants pour poursuivre. Un grand merci à lui.

Je repars du point kilomètre 80 à la poursuite de ma 2ème place à 2 mn d'avance. Cause perdue elle en a profité pour creuser l'écart et finir largement devant méritant son classement de 2ème.

Je commence à rattraper quelques coureurs à partir du 93km... Les dernières descentes et montées sont supers techniques à la tombée du jour. C'est bon je retrouve la route à 6 km de l'arrivée. Géniale j'accélère un peu pour le plaisir ! Voilà la ligne d'arrivée du tapis rouge après 21h15 de course !

Je suis satisfaite de moi je mets un temps correct et je finis 3ème féminine sur 4 et 19ème au classement général !

Je tiens à féliciter l'organisateur José Dos PAZOS, c'est une très belle course très bien organisée, Merci à notre Responsable de Section Pascal MACHAVOINE pour son aide et son soutien très bien appréciés.

Aux organisateurs et bénévoles Portugais, qui sont d'une gentillesse à revendre. Ils sont super !!! On voit que les organisateurs, les bénévoles et spectateurs aiment ce qu'ils font avec passion.

Ce qui en fait de cela un événement hors du commun dans cette belle ville.

Chapeau à la ville de SEIA !

Bravo à la section CAP du midi pour leur encouragement et aide à travers les forêts de Saint Germain !

Maintenant place au REPOS et à la prochaine Carotte.

**Michel BESSE :**

<b>Parking :</b>	RAS. Notre hôtel était situé à 5 mn à pied du départ.
<b>Remise des dossards :</b> ★★★★★	Nickel, il y avait tellement peu de participants aux différentes courses que la remise des dossards s'est passée très vite. Le matériel obligatoire n'a même pas été contrôlé.
<b>Parcours :</b> ★★★★★	Une boucle de 70 km qui part et revient à SEIA. Beau parcours pas très roulant avec la montée jusqu'à Torre qui culmine à 2.000 mètres. Le balisage est très bien fait et les risques d'erreur de parcours sont minimes. L'arrivée et la descente de Torre sont ponctuées de blocs de pierre qui rendent ces parties dangereuses et épuisantes.
<b>Ravitaillements :</b> ★★★★★	Nickel, les ravitaillements étaient bien approvisionnés autant en boissons qu'en nourritures. En plus, les bénévoles étaient vraiment aux petits soins pour les coureurs.
<b>Organisation :</b> ★★★★★	Organisation vraiment parfaite alors qu'il y a pourtant beaucoup de courses à s'occuper.
<b>Ambiance générale :</b> ★★★★★	Il est dommage qu'il y ait eu aussi peu de participants par courses. L'ambiance générale était cependant excellente. Nous avons réussi à échanger avec quelques coureurs malgré la barrière de la langue.





## Récit de course :

Cela faisait 3 ans que je n'avais pas couru de trail en montagne.

J'ai choisi de participer au trail de 70 km afin de courir en journée.

Je redoutais l'altitude et la chaleur.

Si j'ai bien passé les 2.000 mètres d'altitude, j'ai vraiment souffert de la chaleur...et d'ampoules aux pieds.

Après un bref briefing, nous partons à 08h de SEIA pour une journée qui s'annonce radieuse d'un point de vue météo.

Nous quittons à peine la ville de SEIA avec Philippe que nous nous retournons pour constater que Dominique et Stéphane ne nous suivent pas.

Nous marchons à bonne allure quand ça monte et nous courons dans les descentes. Le chemin que nous empruntons est roulant et protégé du soleil par des arbres. Le premier ravitaillement arrive très vite. Comme il est situé en bas d'une descente, nous manquons de le rater.

Après un bref arrêt, nous reprenons notre ascension vers le deuxième ravitaillement. Les arbres sont plus rares et la chaleur se fait sentir de plus en plus. Heureusement que je me suis habillé comme en hiver. Je crève de chaud mais au moins, je suis protégé des coups de soleil.

Le deuxième ravitaillement, situé près d'un lac, est vraiment agréable.

Et nous voilà partis pour le troisième ravitaillement situé à 2.000 mètres. La première partie, nous suivons un groupe de 5 coureurs jusqu'à un passage délicat car très étroit entre deux bloc de rochers.

Au pied de ces rochers, nous avons la surprise de tomber sur un ravitaillement en eau qui n'était pas prévu.

Nous faisons donc le plein de nos kamelbaks et poursuivons vers le sommet. Nous apercevons le sommet (en fait deux tours d'observation de l'OTAN qui ne servent plus et sont à l'abandon depuis plusieurs années) plusieurs kilomètres avant de l'atteindre. Alors que nous apercevons une route qui va directement au sommet, nous sommes obligés de passer par un chemin truffé de blocs de rochers qu'il faut escalader. C'est assez éprouvant. Heureusement que nous atteignons la route qui nous conduit enfin vers le sommet.

Le ravitaillement qui nous attend au sommet est vraiment bien fourni...et, cerise sur le gâteau, il y a des canapés moelleux 😊

Nous reprenons donc nos esprits tranquillement. Nous avons juste le temps de voir Annie débouler en furie de s'être fait doubler par une concurrente dans la montée. Elle repart le couteau entre les dents avant nous.

Alors que la carte indique une descente de 11 km vers Loriga, nous repartons vers 15h en espérant une descente sur les chapeaux de roues. En réalité, nous attaquons la partie la plus éprouvante du trail. Nous descendons à flanc de montagne au milieu de rochers qui n'en finissent plus. Il nous faudra environ 2h30 pour parcourir ce trajet entre Torre et Loriga sans voir beaucoup de coureurs.

A Loriga, notre fan club nous attend. Cela me remonte le moral car j'ai les pieds en feu à cause de mes ampoules. Comme nous avons marché sur de la terre humide, mes chaussettes se sont humidifiées et cela a provoqué des ampoules.

Après nous être restaurés, nous reprenons notre périple. Le profil sur le papier indique que cela devrait moins monter. En réalité, nous avons l'impression que cela monte encore beaucoup. Comme le soleil décline et que le terrain est moins caillouteux, cela nous permet quand même d'avancer à bonne allure.

Ah, voici le dernier ravitaillement (avec un accueil très sympa).

Le dernier tronçon est assez agréable. Nous longeons un cours d'eau pendant plusieurs kilomètres.

La nuit commence alors à tomber, ce qui nous oblige à sortir les lampes frontales. Alors que nous sommes sur les hauteurs de SEIA, nous apercevons les lumières de la ville en contrebas. Cela sent bon l'écurie. Encore une dernière descente, la traversée de SEIA et nous nous retrouvons enfin sur l'aire d'arrivée. Il est 22h30.

Quel plaisir d'en avoir fini avec cette journée bien éprouvante...et de me précipiter vers la croix rouge pour faire soigner mes ampoules 😊



## OXYGÈNE PSA - Section Course à pied

Ce WE, qui s'est poursuivi par la visite de Porto, s'est globalement très bien passé.  
Merci aux organisateurs qui ont proposés cette destination et ont œuvré pour que ce séjour se déroule du mieux possible.  
Après quelques jours de récupération, il me tarde de revivre de tels moments.



### José Dos PAZOS :

<b>Parking :</b>	Idéalement placé, nos véhicules étaient garés à l'hôtel à 200 mètres du départ et de l'arrivée On ne peut pas faire mieux
<b>Remise des dossards :</b>	Idem, aucune contrainte de certificat, ni d'horaires
<b>Parcours :</b>	Parcours caillouteux, pas beaucoup de portion pour courir Paysage magnifique Un vrai trail de montagne, balisage parfait, aucune possibilité de se perdre
<b>Ravitaillements :</b>	9 ravitaillements, si on peut appeler cela des ravitaillements, pour moi c'était de petits banquets Avec des fruits frais et des spécialités Portugaises Parfois plus envie de repartir
<b>Organisation :</b>	Parfaite, rien à dire sur le sujet tout y était
<b>Ambiance générale :</b>	Parfaite aussi les bénévoles à notre disponibilité, malgré le peu de coureur, bonne ambiance et bonnes animations Trail à faire







### Philippe DECARREAUX :

<b>Parking :</b> ★★★★★	RAS, nous étions à l'hôtel à environ 200 m du départ
<b>Remise des dossards :</b> ★★★★★	Très calme, vu le peu de participants
<b>Parcours :</b> ★★★★★	Difficile, on a l'impression qu'il n'y a que des côtes et des cailloux. De beaux paysages.
<b>Ravitaillements :</b> ★★★★★	Très très bien et en nombre suffisants. Beaucoup de choses sympas à grignoter, et des personnes très accueillantes.
	Bien organisé, très nombreuses balises. Dommage qu'il n'y ait pas plus de participants.



<b>Organisation :</b> 	
<b>Ambiance générale :</b> 	Ambiance correcte, mais très peu de supporters le long du parcours ainsi qu'au départ et à l'arrivée
<b>Récit de course :</b> Nous sommes 4 Oxygène sur la distance du 68 kms. Le départ est donné à 8 heures du matin, ce qui a permis de ne pas se lever trop tôt et de pouvoir prendre le petit-déjeuner à l'hôtel. Très vite je me retrouve avec Michel, Stéphane et Dominique sont un peu derrière. Je finirai avec Michel, en 14h30 (arrivée à 22h30 avec la frontale) impossible de le semer ou de le perdre en route 😊 Le parcours est quasiment toujours au soleil, et il va faire plus de 30°C l'après-midi heureusement il y a beaucoup de cours d'eau et des fontaines (en plus des ravitos) pour se rafraîchir et se refaire une santé. J'ai comme souvenir sur ce parcours qu'il est exigeant avec beaucoup de côtes et des descentes trop raides ou avec de gros cailloux, donc difficile de courir. Les ravitos sont très biens avec beaucoup de choses à grignoter à chaque fois, des chaises et même des fauteuils (à Torre) pour se poser et des personnes très sympas, sans oublier la bière proposée au dernier ravito 9 kms avant l'arrivée. Merci à nos supporters qui sont venus nous encourager à Loriga, soit à mi-parcours, ainsi qu'au départ et à l'arrivée. Donc une belle course plutôt difficile, mais que des souvenirs positifs et une fin de séjour très sympathique avec le groupe à Porto. Merci aux organisateurs José et Eric pour cette belle sortie et vivement notre prochain grand trail.	

**Eric CHAUVIN :**

<b>Parking :</b> 	On y va à pieds pardi. J'ai quand même vu des participants arriver et se garer à 10m du départ/arrivée. Trop relax.
<b>Remise des dossards :</b> 	Parfait comme toute l'organisation.
<b>Parcours :</b> 	Splendide. Très belle région. Des points d'eau remarquables et nombreux sur le parcours.
<b>Ravitaillements :</b> 	Pas trop besoin pour ma part mais c'était très bien.
<b>Organisation :</b> 	Excellente et d'une attention extrême.
<b>Ambiance générale :</b> 	Euuuh, bien mais en très petit comité.



**Récit de course :**

Inscrit sur le 22km.

J'ai été très surpris du petit nombre de participants surtout sur cette distance. Un seul bus pour nous emmener sur le départ donc à 22km. Un départ très artisanal, une banderole tenue par deux organisateurs et un coup de sirène : nous voilà partis.

Le parcours est très beau dans un massif qui vaut le détour. Des difficultés accentuées par une forte chaleur (autour de 35°C). Le plus dur aura été la longue descente sur Seia en plein soleil. Comme dans un four.

Pour ma part, je me suis senti bien et j'ai déroulé tranquillement de la même façon de bout en bout en profitant des paysages. On reste un peu seul du fait du faible nombre de participants mais cela me convenait bien. J'ai tout de même doublé les quelques-uns que j'ai rencontrés sur les dernières difficultés.

Au final, un temps très convenable 3h03 avec mon limiteur de vitesse. 21<sup>ème</sup> sur 50 arrivants, c'est bien. Des courbatures tout de même ensuite pour avoir forcé dans les montées, notamment la seconde partie avec deux montées plus compliquées.

**Dominique FALAIZE :**

<b>Parking :</b> ★★★★★	
<b>Remise des dossards :</b> ★★★★★	Efficace : dans une minuscule case, réglé en 3 mn
<b>Parcours :</b> ★★★★★	Joli parcours
<b>Ravitaillements :</b> ★★★★★	Des tables bien garnies avec d'excellentes victuailles, dommage d'être arrivée sur l'un en attente de réapprovisionnement !!
<b>Organisation :</b> ★★★★★	J'ai apprécié que l'on nous trouve une personne sachant parler français à 2 reprises
<b>Ambiance générale :</b> ★★★★★	Le soleil embellit les âmes.... Des bénévoles forts gentils, des ravitos bis organisés dans les villages, des encouragements....ce n'était que du bon pour le moral

**Récit de course :** J'ai fait la première moitié en compagnie de Stéphane L. Nous avons été très vite les derniers (vu que les concurrents derrière nous ont abandonné). Entre nous ça marchait très fort, alternant la place de 1<sup>er</sup>, on progressait relativement confiant dans notre réussite surtout lorsque que dans le lointain 2 petits dômes sont apparus : TORE.

Ah TORE : super ravito, et là, avachis dans des fauteuils en cuir il y avait matière à discuter puisque ce lieu était le passage des 3 courses. J'ai adoré ces gars qui faisait



le 100 km comme si je faisais un 20 et ça juste pour tester leur matériel avant l'UTMB...

Certains étaient pâles en attente d'un rapatriement. Entre 2 extrêmes on se sent pas mal et hop je m'apprête à repartir mais là ce fut le drame et la séparation d'avec Stéphane a suivi : je retrouve mon Stéphane assis adossé sur le mur qui me dit : « je fume une clop avant de repartir ». Sous le choc je ne trouve qu'à répondre : « mais Stéphane, tu ne vas pas faire ça ». Sa réponse est immédiate : « mais si ! ». Trop dur à supporter je lui annonce mon départ imminent et lui d'affirmer « pars je te rejoins... »

C'est à peine si j'ai entendu que déjà j'emboitais mes pas sur le chemin de la descente infernale et ce fut la fin de notre merveilleuse connivence. Adieu Stéphane... chacun seul, il ne m'a pas rattrapée (exprès ou pas) et on en a plus ou moins bavé chacun jusqu'au bout.

Au-delà de l'anecdote j'ai adoré ce trail qui m'a réconcilié avec les courses en montagnes sur des distances raisonnables pour une V3 !!

