

Swiss Canyon Trail

Compte rendu de la course


SWISS
CANYON
TRAIL

Site officiel de la course :
<https://swisscanyontrail.com/>



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

Parcours et Profil

COURSE*	DISTANCE MONTÉE*	DÉPART	POINTS CULMINANTS	DIFFICULTÉ	TEMPS MOYEN DE COURSE
	112.3km 5550m	05h00	1606m Chasseron 1463m Le Soliat 1271m Mont de Baulmes	Ultra Trail X Long - Très difficile	Meilleur 10h Moyen 20h Dernier 33h
	82.2km 3870m	05h00	1606m Chasseron 1463m Le Soliat	Ultra Trail Long - Difficile	Meilleur 7h Moyen 12h Dernier 14h
	51.3km 2160m	08h15	1463m Le Soliat	Ultra Trail Medium - Assez difficile	Meilleur 3h30 Moyen 5h Dernier 8h



Photos





Commentaires des coureurs

Pour vous faire un avis sur cette épreuve si vous souhaitez y participer lors d'une prochaine édition et pour vous aider à la préparer, voici les commentaires et notations des coureurs

Pour les coureurs participant, cela permet de se relire d'une année sur l'autre pour améliorer ce qui n'a pas fonctionné et reprendre ce qui était bien (tenue, alimentation, gestion de course, etc.)

Frédéric MAURY	
Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	RAS malgré la forte participation, il y a des places de parking proche du départ pour les valeureux coureurs du 120 et 80 !
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>	La remise des dossards, le contrôle des sacs...tout est fait dans le gymnase à COUVET ! La consigne des sacs est aussi au même endroit. Le vendredi soir ou le samedi matin !!!
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	L'organisation annonce 4% de bitume....je dirais 10% sur le 50km ! Hormis cela, c'est un beau parcours avec des zones techniques mais globalement très roulant !
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Le nombre est suffisant, mais les collègues ont trouvés le contenu très riche en choix.....moi j'ai juste pris une banane et du coca. A l'arrivée par contre c'est très juste (eau gazeuse+coca+pomme+orange....basta !!!). Le reste est payant !
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	L'organisation est bien faite, le seul point à redire est encore une fois pour les coureurs des 120 ou 80 qui arrivent la nuit....car la zone de repos avec lit de camps n'était pas indiquée ! Les collègues ont dormi dans les tribunes du gymnase...c'est dur dur après +20h de course !!!! Les récompenses sont « classique » T-shirt + Eco-gobelet.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Course pour enfants le vendredi soir, buvette, zone massage, ticket pour piscine.....l'ambiance est conviviale !

	Récit de course : La SwissCanyonTrail.... <i>Après une préparation en Avril et Mai de bonne qualité....ponctué de deux trois trails en Rp avec de bonnes sensations. J'arrivais en confiance sur la SwissCanyonTrail pour me faire plaisir sur une distance que j'affectionne bien ! Nous sommes 10 coureurs de la section (7 sur le 120km ; 1 sur le 80, et 2 sur le 50km)....la règle de la majorité étant toujours la meilleure, nous nous sommes tous levés samedi matin à 2h45 du matin (pour un départ à 5h du 120/80km).....le 50km partant à 8h15, j'avais donc de l'avance et le temps de refaire une sieste dans la voiture (avec Silvain également sur le 50km). Les Suisses étant ponctuel, nous avons pris le départ à 8h17' ! Dès le début cela part assez rapidement devant, mais je laisse partir et reste dans le TOP 10/15. Au premier pointage (1h 12,2km D+528m) je suis bien et je sors les bâtons pour la montée du Soliat ! Après 41' de bâtonnage intensif dans une montée bien raide et technique par endroit, j'arrive au sommet (1h41' 16,4km D+1202m). Là je découvre un site splendide « Le creux du VAN » un canyon de toute beauté avec une vue sur les Alpes.....une vraie carte postale ! Pas le temps de faire le touriste, je fonce dans les prés au côté des vaches</i>
--	---



(pour info : elles ne sont pas violette comme la vache MILKA !). J'attaque la descente en 14^{ème} position (2h2' 20,3km D+1325m) depuis le pied de la côte je suis avec un petit groupe de coureurs....sauf que dès le début de la descente, ils accélèrent tous....ou alors c'est moi qui ne devale pas les près comme « Laura Ingalls » !!! Une chose est sûre...j'me fais larguer vite fait ! Après 10km de descente je suis toujours 14^{ème} (2h49' 30,5km D+1432m), mais même si je suis dans le tempo que je m'étais fixé, je sens venir mes premiers soucis d'estomac (l'eau du robinet du gîte n'était pas très agréable...et le mélange avec l'ISO....beurk ! ☹)...j'arrive plus à la boire et j'ai des douleurs d'estomac. Après la descente arrive....une côte ! La montée au lieu dit « carrière de Môtiers » C'est aussi très beau comme paysage !!! Mais là moi je regarde plus trop le paysage...j'suis dans le dur ! Ça grimpe...avec des escaliers type « La Diag » et j'arrive plus à relancer sur les zones de moins pentu ! Au retour, au ravito « carrière de Môtiers » (4h21' 43,4km D+2100m) je suis 19^{ème} est je sais que derrière cela reviens fort ! Les verres de coca font passer les douleurs d'estomac mais redonnent pas des jambes.....je subis la moindre montée ! J'arrive péniblement à suivre certains coureurs du 25km, mais je perds du temps et des places au global ! Encore +1km de bitume pour finir sur le stade d'arrivée en 26^{ème} position en 5h14' pour 50,9km D+2400m. Je me suis déshydraté dans les 20 derniers kilomètres et dès l'arrivée je ressens des crampes dans les mollets ! Même le massage n'y fera rien !!! J'ai bien apprécié le parcours malgré les zones de bitume ! Bravo à tous les coureurs de la section ! A bientôt. Fred PS : Je n'ai pas vu également la marmotte qui emballe le chocolat...j'en ai donc pas rapporté ! ☹

Philippe DELOMBRE

Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i>	Pas énormément de coureurs, 350 par courses (82 et 112) donc parking près du départ. La difficulté est plutôt de trouver un gîte pas trop loin du départ, car sinon la nuit avant le départ est très courte.
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>	Remise des dossards la veille, pas de problème pour déposer les sacs à la consigne
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Parcours magnifique, ça vaut le coup de grimper pendant des km pour avoir ces vues sur les crêtes. Avec aussi des passages dans des gorges étroites le long des torrents. Parcours très variés. Roulant au départ puis le dénivelé arrive, descente technique et nombreuses traversées de champs accompagnées des cloches des vaches.
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Un ravito tous les 10 km, suffisant, manque un peu de choses plus consistantes pour moi.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Balisage parfait, on ne se perd pas. On peut laisser un sac au 75 km, mais pas de possibilité de se reposer à l'abri quelque part, dur pour un Trail de 112 km, ou l'on peut y passer plus de trente heures. Douche à l'arrivée.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Bonne ambiance, dommage que pour ceux qui arrivent dans les derniers il n'y a plus grand monde pour les accueillir, l'organisation a déjà commencé à tout ranger dans la nuit.

Récit de course :

- *Superbe course pour les panoramas en haut des cols et entre les rochers le long des torrents, mais pour ma part très mauvaise gestion de course, coup de pompe à partir du 50 km, impossible à rattraper, plus de moral, dommage les jambes étaient là. Sûrement pas assez alimenté, je ne l'ai pas vu venir, une galère pendant 10 bornes, j'ai craqué au ravito du 64, arrivé tout seul et plus envie de repartir. 1^{er} abandon sur une course, ça fait mal, c'était mon premier ultra et peut-être le dernier... En tous cas ces 50 bornes étaient super, on les a faits à 2 avec Laurent. Félicitations à Eric et Laurent d'avoir été au bout.*



<p>Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i></p>	<p>A quelques mètres du départ.</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>Pas de problème.</p>
<p>Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i></p>	<p>Magnifique parcours avec des superbes montagnes, des pâturages, des petites fermes... le tout sous un soleil exceptionnel ! Parcours assez roulant avec beaucoup de routes forestières, quelques sentiers et beaucoup (trop ?) de bitume. (2% annoncé... beaucoup plus en réalité). J'ai trouvé les chemins assez faciles dans l'ensemble avec quelques petites parties techniques assez courtes.</p>
<p>Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i></p>	<p>Moyen : Pas très variés : bananes, pommes, bouillon... pas beaucoup de salé et pas beaucoup de consistant.</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>Balisage OK.</p>
<p>Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i></p>	<p>Très bonne ambiance.</p>

	<p>Récit de course :</p> <p>Cette course est une découverte pour moi car je n'ai jamais fait de trail en montagne et jamais fait de course aussi longue mais je l'attaque sereinement parce que j'ai fait une très bonne préparation.</p> <p>Je pars tranquillement : endurance sur le plat et marche en montée. Je garde ce rythme pendant la 1^{ère} partie de la course qui comprend les 3 grosses montées du parcours.</p> <p>En haut de la 2^{ème} montée, on arrive au Creux du Van, le paysage est magnifique au petit matin. Ensuite, nous passons le fameux Canyon et nous montons jusqu'au Chasseron qui est le point culminant. En haut de cette dernière grosse bosse, on a une superbe vue sur les Alpes. Je suis à mi-course, au KM40, j'ai de bonnes sensations.</p> <p>Dans la descente très technique du Chasseron, je n'arrive pas à me relâcher et je sens la crampe arriver ! Pas de panique, on ré-attaque les chemins forestiers et ça passe ! Je suis à un bon rythme et je commence à remonter des concurrents.</p> <p>Au KM50, 4 gars me rattrapent et je m'accroche au wagon. Je sens que ça va un peu trop vite pour moi et je me rends compte que je suis en train de me crâmer ! Au ravitaillement du KM55, je regarde les autres gars... tout le monde est HS ! Je repars donc doucement pour récupérer et au bout de 10 min, l'énergie revient.</p> <p>Je fais 10km tout seul à mon rythme et après le ravitaillement du KM65, je commence à remonter d'autres concurrents : Ça me booste jusqu'à l'arrivée.</p> <p>Je finis en 9h51, 22^{ème} pour 82.2km / 3870m+ (80.8km / 3160mD+ à ma montre). Très content de cette première course en montagne sur ce beau parcours !</p> <p>Et merci pour la super organisation Oxygène PSA !</p>
--	---

André SUBIRANA – 105km

Parking :	Pas de difficulté pour trouver une place et à 3 mn à pied
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>	Zéro attente à l'ouverture.
Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i>	Très beau tracé sauf sur les derniers km. Beaucoup plus de goudron que les 2% annoncés
Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i>	Toujours variés et en quantité suffisante. Pates sur les 3 derniers.
Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i>	Bien, tout est conforme à ce qui était annoncé. Par contre le stade est désespérément à l'arrivée dans la nuit et au petit matin, les podologues ont disparu mais il reste quand même 2 masseuses très disponibles et ça c'est bien.
Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i>	Pas d'animation sur le parcours ni au départ/arrivée, mais les bénévoles sont très sympa sur le parcours.

Récit de course :

Levé à 3h pour un départ à 5h (le gîte est en France).

Assez roulant jusqu'au premier ravitaillement pour que le peloton commence à s'étirer. Puis commencent les premières ascensions pour arriver sur des points de vue magnifiques. Encore pas mal de coureurs ensemble dans ce début de course puisque le 105 et le 75km sont partis ensemble. Arrivé au sommet du Chasseron le point de vue est superbe, on surplombe le lac de Neuchâtel les alpes sont juste en face et le Mont Blanc est complètement dégagé. A partir de ce point c'est la séparation avec le 75 km et forcément il y a beaucoup moins de monde sur les sentiers. La boucle à effectuer pour revenir sur le parcours commun commence à marquer physiquement, de plus les bonnes conditions météo m'oblige à me protéger du soleil avec ma casquette saharienne et à user abondamment des bacs à eau avec éponges qui sont sur les ravitaillements. Heureusement il y a pas mal de passages en sous-bois et dans des gorges, qui restent super agréables. Retour au Chasseron, le point haut de la course avec ses 1607m. Et puis c'est « la descente », après une belle ligne de crêtes on plonge vers le ravitaillement suivant en côtoyant des grimpeurs qui se font les bras et les jambes sur des murs de calcaire et en s'accrochant comme on peut sur plusieurs longueurs de cordes dans une pente qui doit bien faire 60 ou 70%, c'est un peu chaud mais ça passe bien finalement. Comme prévu je rejoins les gorges de Noirveau ou m'attends un sac avec de quoi me faire un check des pieds et un changement de chaussettes => RAS pas la moindre ampoule en vue, c'est bon signe ça devrait tenir jusqu'au bout. A 21 h le soleil n'est pas couché mais déjà il faut sortir la frontale dans les bois, tout s'est bien passé jusque-là ce n'est pas le moment de chuter ou encore pire de se faire une entorse. Les dernières heures ne sont pas les plus sympas, j'ai l'impression de faire des aller / retour pour chercher de la D+, sans compter le tracé très limite entre les câbles qui tiennent les filets antichute de pierres. Enfin la lumière de Couvet au sortir d'un chemin, plus que 2 km et la ligne d'arrivée est franchie dans l'anonymat le plus complet (j'exagère le patron de course est là mais c'est bien le seul).

Mon équipement :

Aux pieds des Brooks Cascadia, chaussettes X-Socks, cuissard Décathlon teeshirt manches courte Adidas, sac Raidlight Ultra Legend, casquette le jour et buff en tour de coup la nuit, gants de vélo et bâtons Black Diamant carbon c'est tout. Par contre dans mon sac il y a tout ce qu'il faut si les conditions se durcissent.

Ce qui a bien marché pour moi :

La semaine précédente, beaucoup de sommeil et préparation des pieds avec du jus de citron.

Pendant la course, boire régulièrement même sans avoir soif, m'alimenter en salé + coca à tous les ravitaillements, partir tranquille sans se laisser embarquer par l'excitation générale du début de course, ne pas hésiter à marcher quand ça monte pour pouvoir courir sur le plat et en descente.

Parking :	La zone de départ n'est pas indiquée, il faut aller au delà de la ville et chercher le complexe sportif. Peu de place le jour J, il faut arriver un peu en avance pour se garer
Remise des dossards :	ok
Parcours :	Très bien ! avec la particularité sur chaque course de basculer en cours de route sur la distance inférieure en cas de grosse fatigue 😊
Ravitaillements :	Très bien sur le 110km mais il semble que sur les petites courses les derniers n'avaient plus rien. Par contre toujours la même chose à chaque ravito : viande séchée, oranges
Organisation :	Ok sauf les zones de repos : aucun abris pour faire des micro siestes la nuit.
Ambiance générale :	ok

Récit de course :

Parti sans entrainement depuis octobre (7 mois) pour cause de blessures et autres activités, j'ai pris le départ en fin de peloton avec Philippe B qui venait juste de se faire une déchirure au mollet. Deux éclopés au départ d'un 112km mais avec obligation d'aller au bout pour valider le ticket d'entrée à La Diagonale des fous 😊

Superbes paysages ! on en a bien profité !

C'est globalement bien roulant, il y a de longs chemins et même des portions de bitume. Par contre quand ça grimpe c'est droit dans la pente et assez technique, idem en descente.

Quoi qu'il en soit, avec Philippe B, on ne courait pas beaucoup et on s'est vite retrouvé derniers 😊

A mi-parcours, les gentils organisateurs nous ont proposé de bifurquer sur le 82km en étant classé. On a accepté l'offre avec plaisir 😊 Le 82km valide pour La Diagonale des fous autant que le 112km.

Avec tout ça on ne termine même pas derniers, il restait 2 personnes après nous 😊 Encore raté ! 😊 😊

Bon à savoir : Ravito payant dans le gymnase ! Le seul moyen d'avoir un verre d'eau ou une organe à l'arrivée c'est sous l'arche !

Resultats

105K - HOMMES/MEN

POS.	N°	NOM, PRÉNOM	LOCALITÉ	CANTON	NATI	CATÉGORIE	ANNÉE	TEMPS TOTAL	ECART
134	302	BONNET JEAN MARC	COURDIMANCHE		FRA	105KM - Vétérans Hommes	1959	20:15:15	09:15:43
		OXYGENE PSA							
216	69	FILLATRE ERIC	GUYANCOURT		FRA	105KM - Seniors Hommes 2	1967	26:24:53	15:25:21
		OXYGENE PSA							
998	79	DELOMBRE PHILIPPE	MONTIGNY LE BRETONNEUX		FRA	105KM - Seniors Hommes 2	1961	DNF	
		OXYGENE PSA							

45K - HOMMES/MEN

POS.	N°	NOM, PRÉNOM	LOCALITÉ	CANTON	NATI	CATÉGORIE	ANNÉE	TEMPS TOTAL
24	2039	MAURY FRÉDÉRIC	PALaiseAU		FRA	45KM - Seniors Hommes 1	1972	05:13:53
		OXYGENE PSA						
226	2146	LAMBERT SILVAIN	POISSY		FRA	45KM - Seniors Hommes 1	1971	07:46:58
		OXYGENE PSA						

75K - HOMMES/MEN

POS.	N°	NOM, PRÉNOM	LOCALITÉ	CANTON	NATI	CATÉGORIE	ANNÉE	TEMPS TOTAL
20	1166	COZ EMMANUEL	MEUDON		FRA	75KM - Seniors Hommes 1	1979	09:51:45
		OXYGENE PSA						
190	72	BOUCHAREL PHILIPPE	SACLAY		FRA	75KM - Seniors Hommes 2	1962	18:44:28
		OXYGENE PSA						
191	68	CIFRE FABRICE	JOUY-EN-JOSAS		FRA	75KM - Seniors Hommes 1	1973	18:44:28
		OXYGENE PSA - WWW.ULTRABD.FR						