

Mes ultras-trails et courses de côte de l'été 2014.

Samedi 28 juin 2014, Aletsch-Halbmarathon

J'ai décidé d'accompagner Julia et sa maman à l'Aletsch-Halbmarathon. Le décor du glacier d'Aletsch que l'on doit suivre et dominer depuis la berge sud me convainc de m'inscrire même si je n'ai pas encore essayé de recourir. En marchant je ne ressens plus aucune douleur. Nous arrivons le vendredi après-midi par un beau soleil et je monte en télécabine à Bettmeralp pour aller chercher les dossards de Julia et sa maman et m'inscrire. Samedi matin, le temps a bien changé, on n'y voit pas grand-chose, il pleut et le brouillard est bien épais. Nous sommes à 1950 m d'altitude et il ne fait pas bien chaud non-plus. Le parcours est changé, l'arrivée sera ici également et non au Bettmerhorn, à 2650 m d'altitude en raison de chutes de neige. Je me chauffe bien gentiment car je veux voir à quoi j'en suis au niveau de mon sacrum. Puis vient le départ, je suis Julia sur les 2 premiers kilomètres, une dizaine de mètres derrière elle avant de faiblir un peu et de la perdre de vue dans le peloton. A l'approche d'une petite côte qui nous mène déjà au km 4, je ressens de plus en plus mon sacrum. Le parcours suit ensuite par montées et descentes successives une boucle autour de Bettmeralp et je me vois contraint de marcher quasiment les 9 kilomètres restants, avec de brefs intermèdes de footing lorsque le terrain n'est pas trop accidenté. Comme il pleut, le terrain est gras et très glissant dans les descentes, surtout à l'arrière du peloton qui subit le passage de tous les coureurs passés avant et qui ont bien piétiné l'herbe. Ce n'est plus que borborygmes. Etant donné qu'une semaine après nous partons en vacances pour le Tor des Géants, en Vallée d'Aoste, sur le parcours de la fameuse course de 330 km et 24'000 m de dénivelé, je ne veux pas prendre le risque de me blesser. J'espère déjà que je n'ai pas compromis nos vacances, car j'ai bien de la peine à avancer à l'arrivée. Je termine 84^e de ma catégorie M55, 1240^e homme sur 1261 classés en 1h59.52 les 13km et poussières du parcours, très très loin derrière... pas encore remis.

Carte du parcours original, dans un des plus beaux panoramas de Suisse.



<http://www.aletsch-halbmarathon.ch/>

les résultats : <http://services.datasport.com/2014/lauf/gletscherlauf/>

Dimanche 27.07.14 Plan-sur-Bex => Cabane de Plan Névé, 6.4 km, 1190 m de dénivelé positif

Dimanche 27 juillet à Plan sur Bex, sur cette petite course de seulement 6.4 km, j'ai repris la compétition, ce n'est pas de l'ultra mais ça m'a pris 1h03.09 car c'est un mur de 1190 m de dénivellation et il y a même environ 500 m de presque plat au départ... donc le restant est raide et spécialement les 3 derniers kms. Pour l'avoir déjà courue déjà en junior et plusieurs fois par la suite, je connais le parcours depuis longtemps et cette course m'avait en général bien réussi, même après des périodes de repos de course avec un entraînement possible qu'à vélo comme cette année depuis début juin. Je termine 3^e V2 en 24^e position au général sur 190 partants et remonte des concurrents jusqu'à la fin. Du baume pour le mental, il ne me reste qu'à apprendre à recourir au plat car là, ce n'est pas encore le top. http://www.cOURSE-pedestre-plan-neve.ch/?page_id=41 Il faut croire que nos vacances de marche de plus de 370 km en 13 jours avec plus de 26'000 m de dénivelé m'ont bien remis. Voir le compte-rendu sous Expérience - entraînement particulier, Tor des Géants, le résumé du parcours et nos lieux d'hébergements.

Le jour avant, soit le **samedi 26 juillet**, Julia gagne le <http://www.trail-lac-vouglans.org/> Trail Volodalen du Lac de Vouglans sur 67 km et 2500 m de dénivellation, en 8h04.13 et sur un parcours rendu très glissant par les pluies torrentielles de la nuit et des jours avant. Belle reprise après les vacances, qui nous a vus faire le Tor des Géants, donc beaucoup de dénivelé bien souvent à la marche...forcée.

01.08.14 Stierenberglauf, Lac Noir (FR) Championnat suisse de la montagne

Vendredi, le 1er août était jour de la Fête Nationale Suisse. Quoi de mieux qu'un feu d'artifice fait de coureurs aux habits colorés qui partent tels des fusées à l'assaut des cimes? Au Lac Noir-Schwarzsee en suisse allemand, avait lieu le championnat suisse de courses de montagne. Parcours pas assez pentu à mon goût, puisque ça partait avec 1.8 km de plat, qu'il y avait ensuite des replats et descentes...pour 11,7 km au total et 730 m de dénivellation. Beau parcours tout de même mais plutôt genre cross dur. Pour ma part, je n'aurais préféré qu'une montée bien raide, sans les replats et les descentes.

<http://www.mso-chrono.ch/results/367-stierenberglauf-schweizermeisterschaft/2979/categorie> et <http://www.stierenberglauf.ch/>

Cela me remet dans le rythme de la compétition, j'ai eu de la peine à démarrer sur le plat, plafonnant assez vite. Je manque clairement de vitesse à plat, ma foulée n'est pas encore détendue et efficace mais je me sens bien dès que ça monte, spécialement quand c'est raide. Je termine 6è de ma catégorie sur 25, 98è au scratch H. A noter que mon bras droit était enflé et que j'étais sous antibiotique, suite à une chute faite le samedi 21 juillet dans la région du Col Collon, côté italien. Mon coude me faisait un peu mal sans plus et s'est mis à gonfler subitement le mercredi 30 juillet au matin, soit 9 jours après et le bras s'est retrouvé complètement boudiné jusqu'au bout des doigts finalement. A l'arrivée, les samaritains me demandent ce que j'ai tellement mon bras est gros et ils me donnent des patchs réfrigérants tenus par une bande réfrigérante également et me conseille de tenir mon bras légèrement en hauteur. J'essaie de les rassurer...

Mon ami de l'Illinois, Dave Casillas connu il y a 35 ans lors de Sierre-Zinal était de passage chez nous pour une semaine et a aussi couru, tout comme son amie Denise, complètement enchantée du panorama et aux anges d'être venue à bout d'une course de côte, puisque chez elle, c'est plat et encore plat...



Près du départ à l'échauffement au bord du Lac Noir et à 3 km de l'arrivée environ, en descente.



A l'approche de l'arrivée, suivent mes amis Dave et Denise, venus pour courir Sierre-Zinal

Samedi 02 et dimanche 03.08.14 Gondo Event, 2 x 42.2 km, env. 4200 m dénivelé.

Cela ne m'a pas empêché de participer samedi et dimanche au Gondo-Event, 2x 42.2 km avec 2000 m de dénivellation samedi et 2200 m dimanche. Je termine 21^e samedi et 12^e dimanche mais ne gagne qu'un rang pour terminer 20^e au général H et F., les 2 premières étant devant moi. A noter que samedi je termine 15 secondes derrière un gars à qui je ne reprends qu'une seconde le jour suivant, lui qui m'oblige à sprinter pour sauver mon rang du jour. Je lui reviens dessus samedi sur la dernière montée raide et l'écart se stabilise pour le dernier kilomètre à plat.

Dimanche, après 30 km il y a une grosse ascension de 3 km pour environ 700 m de dénivellation, ce que j'apprécie particulièrement, je réduis mon écart de 4 minutes, le dépasse et lui prend encore environ 2 minutes avant une descente de 9 km pour 1100 m de dénivelé environ. Peur de me faire rattraper, je reprends un coureur dans la descente car j'arrive à suivre un bon tempo sur les sentiers en zig zag dont mes crampons crochent bien sur la terre. Il n'y a à ce moment pas trop de roches. A 1500 m du but, je me retourne et ne vois personne à 30 secondes derrière moi et attaque les dernières descentes dans les rampes d'escaliers forestiers parfois aux dalles glissantes avec un peu trop de prudence, voulant assurer pour ne pas glisser et me blesser.

Mon bras droit sur lequel je suis tombé durant les vacances se souvient que trop bien de ce genre de dalles de granit, qui peuvent être savonneuses quand un filet d'eau coule en permanence dessus. Mais un coureur descend en trombe, moi je me trompe et m'en rend compte, je dois remonter un bout de route pour reprendre le sentier qui mène à l'arrivée qui se trouve peut-être à 150 m...J'arrive juste à reprendre le sentier avant le coureur qui lance le sprint derrière moi mais j'arrive juste à le contenir, grâce peut-être aux 2 angles droits pour rentrer et sortir du pont avant les 20 derniers mètres en descente.... C'est beau un final de la sorte! Les 2 jours, il m'a fallu une bonne heure pour arriver à me mettre dans le rythme compétition.

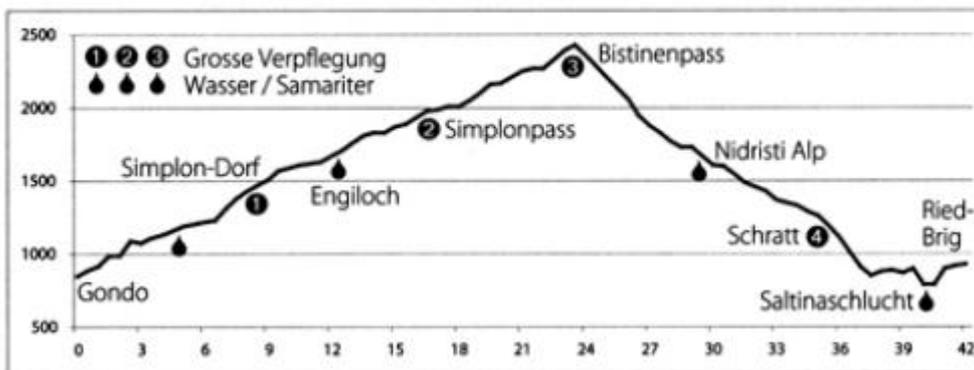
Les jambes lourdes des efforts du jour avant de la Stierenberglauf se font sentir, spécialement lors des premiers kilomètres. Je rattrape les 2 jours ensuite pas mal de coureurs et spécialement dans les montées raides où je me sens fort. Étonnamment, je descends aussi très bien les 2 jours sur ces sentiers raides et assez techniques. Je termine 4^e de ma catégorie, 18^e H. finalement assez content d'avoir bien tenu le choc des 2 jours et la durée de course, après 12 jours de reprise de course seulement.

Le premier jour, je cours environ les 5 km avant le col du Simplon et encore le suivant après le col derrière Gabriele Werthmüller, qui imprime un bon train que j'ai de la peine à suivre. Finalement, avec la montée raide qui mène au col du Bistinen, elle lâche prise. Je remplis mes gourdes principalement de boissons isotoniques et consomme 5 à 6

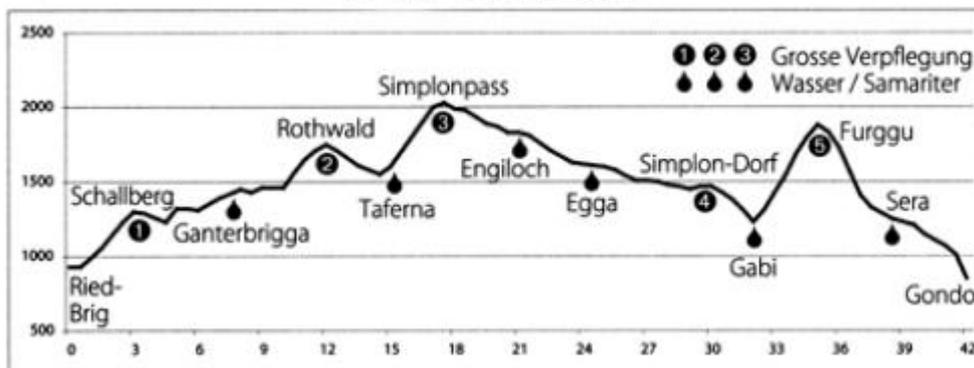
gels de 40 grammes par jour. Je bois aussi 2 bouillons par jour. Celui du premier jour ne me conviendra pas trop bien au passage du col du Bistenpass à 2417 m, dans le brouillard, après 23.5 km. Le ravitaillement suivant nous accueille après une descente raide de 5 km pour 700 m environ au 28.7 km, avec un beau et chaud soleil et je commence à me sentir mieux. Je ne vois plus personne jusqu'à l'approche du 37è km environ où je me mets à rattraper plusieurs coureurs, dont 4 dans la dernière montée très raide après le passage du torrent. Le deuxième jour, je ne me sens pas bien du tout jusqu'au km 13 environ. A l'approche de la montée avant le col du Simplon, je me sens de mieux en mieux et remonte assez facilement plusieurs coureurs. Je garde un bon tempo dans la longue descente pas trop raide de 15 km qui nous conduit au pied de la dernière difficulté que je monte en trombe, réduisant un écart important sur le coureur qui essaie de me battre ensuite au sprint... <http://www.gondoevent.ch/> et résultats sous **rangliste**.

Julia gagne 2 rangs le dimanche en trébuchant sur un rondin de bois et tombant sur la lèvre supérieure en début de parcours. Le jour avant, après environ 3 km, elle s'ouvre la main en se tenant à une barrière et surprise de voir sa main en sang, tombe sur une grille qui la taillade de plusieurs impacts aux deux genoux, sur les rotules. A l'arrivée, je la vois couverte de sang séché, c'est assez impressionnant. Elle reçoit 2 points de suture pour la main mais avec l'humidité du lendemain en course, la peau se pourrit un peu et les fils ne tiendront pas. Week-end plein d'émotions... avec un temps assez maussade fait de brouillard, de pluie froide qui rend les sentiers inondés. Pas facile de tenir debout dans ces conditions. Julia termine 3è de sa catégorie, 4è F. malgré ses blessures aux lèvres, aux genoux et à la main droite, elle s'est bien battue les 2 jours.

1. Tag Gondo Event



2. Tag Gondo Event



Samedi 16 août 2014, MountainMan, 80.3 km, 4920 m de dénivelé. Championnat Suisse d'ultra trail.

Nous avons couru ce trail qui fait quasiment le demi-tour du canton d'Obwald en Suisse centrale. Le départ a lieu au Trübsee au-dessus d'Engelberg, passe par le Jochpass après une raide montée de plus de 700 m, puis Melchsee, Planplatten, Käserstatt dans le Haslital, Brünigpass, Schönbuel, Sattelpass, Längis et le final de plus de 1000 m de dénivelé qui nous fait arriver sur la plateforme des restaurants du Pilatus.

Nous avons pu admirer grâce à une éclaircie les lacs de Brienz et de Thoune. Quelques flocons se sont invités sur les hauteurs du Jochpass et ce n'est pas la météo faite surtout de brouillard et de pluie qui nous ont le plus dérangé, même s'il faisait parfois presque nuit tellement il faisait sombre avec le brouillard sous les nuages noirs, mais le sol détrempé par des semaines de pluie. Nous avons de la gadoue parfois jusqu'à mi-mollet, spécialement en traversant les pâturages défoncés par les sabots des vaches dans la terre molle dont les trous des sabots se remplissent d'eau. De plus la région est riche en marais et le sol était saturé, gorgé d'eau. Je pars un peu fort dans la première ascension car j'aime ce genre de pente bien raide mais je le paie ensuite pour perdre des rangs et sentir un net fléchissement. Je me reprends grâce à la descente du Brünig où un groupe me rattrape et je me dis que je dois pouvoir les suivre et finalement j'arrive à me remettre à l'avant du groupe. Je cours une cinquantaine de kilomètre avec un ou 2 gars et dans la dernière ascension raide de 1000 m de dénivelé je gagne 3 rangs en faisant à nouveau une bonne montée.

Je finis 27^e au scratch, 3^e suisse M50 en 11h21.52 mais seules des médailles sont distribuées pour les 3 premiers du scratch, aucune pour les catégories. Je suis 4^e avec les étrangers.

Julia finit 4^e femme, 1^{ère} de sa catégorie en 11h40.30 après un départ qu'elle dit lent et catastrophique, motivée en rien par la météo glaciale du départ et la pluie puis les flocons. Il lui faudra une trentaine de kilomètre pour se réveiller et faire une deuxième partie de course rapide et remonter nombres de coureurs et plusieurs coureuses. Le lendemain, pas de courbatures particulières pour nous sinon des jambes lourdes et le souffle court pour repartir à l'assaut des 2000 m de dénivelé pour remonter au Pilatus et admirer la vue à 360 degrés grâce au beau-temps revenu.



Au col du Jochpass, pied du Titlis après une trentaine (moi)-quarantaine (Julia au départ prudent) de minutes.



Au bas de la dernière pente qui mène au Pilatus, encore 400 m de dénivelé environ



27^e H, 4^e M50 à la course open, ou 3^e M50 et 19^e Suisse en 11h21.52 au championnat suisse de trail running

On a pu ôter le buff et les gants car il y a eu de brèves éclaircies et la température est ensuite agréable pour les 30 derniers kilomètres.



Une femme qui aime courir dans la boue..., Julia, 4^e F, 1^{er} F40 en 11h40.30

<http://www.themountainman.ch/en/service.html>,

et les résultats : <http://services.datasport.com/2014/lauf/mountainman/>

Samedi 23.08.14 Inferno demi-marathon, 21.1 km, 2200 m dénivelé, Lauterbrunnen-Schilthorn

Avec l'Inferno halb-marathon on part au pied des célèbres falaises de Lauterbrunnen qui sont convoitées pour les sauts de base jump. L'arrivée est comme pour tous les autres demi-marathon, 21.1 km plus loin... sauf qu'à celui-ci, il y a 2200 m de dénivellation positive entre 2 avec une arrivée au sommet du Schilthorn à 2970 m d'altitude, où James Bond est venu faire quelques cabrioles à ski en 1969 pour le film "Au service de sa Majesté". Si les 6 premiers kms se sont assez bien passé sur un chemin forestier de pente moyenne, j'ai eu un coup de moins bien sur 3 kms avec un passage dans des racines puis le début de la partie plus ou moins plane de la course avant de me reprendre et de rattraper un peu jusqu'à Mürren au 13^è km. Selon les temps intermédiaires du chronométrateur, j'étais 66^è à ce moment. Suivent ensuite un vrai mur jusqu'à l'arrivée, soit 8 km et 1400 m de dénivellation, avec une petite redescente et une petite partie peu raide. Il y a un tapis de contrôle de temps intermédiaire à 1.5 km de l'arrivée. Depuis Mürren, je n'ai fait que dépasser et cela se confirme puisque je fais le 27^è temps pour ce tronçon. Pour le dernier 1.5 km, il y a 400 m de dénivelé jusqu'à l'arrivée et je fais le 22^è temps de la course. Résultat final: je rattrape 30 personnes depuis Mürren puisque je finis 36^è au scratch, 5^è V2 en 2h38.25 secondes, à 1min 31 sec de la 3^è place V2 ou 2min55sec du 2^è. C'était serré, des gars que je n'ai pu suivre le bout où je n'étais pas trop bien et je ne rattrape pas assez de mon retard mais j'ai vraiment eu des bonnes sensations, les crampes me tenaillaient un peu les mollets sur les derniers 500m, j'avais l'impression d'avoir vraiment tout donné.

Julia remonte aussi bien depuis Mürren, finit 2^è F40, 12^è F au scratch en 2h49.45 secondes et remonte de la 19^è place depuis Mürren grâce aux 2 derniers tronçons où elle fait le 7^è temps des femmes. 344 H et 97 F classées. Les résultats: <http://services.datasport.com/2014/tri/inferno/> Le site de la course: <http://www.inferno.ch/de/>

30.08.14 Trail de Nendaz, 65 km, 3500 m dénivelé

J'arrive le vendredi soir car la prise des dossards est recommandée pour ce soir-là. Vu le départ en fin de nuit et comme il n'y a pas de salle à disposition pour dormir, et Julia ne m'accompagnant pas, je décide de dormir dans le coffre de ma voiture, une Skoda Fabia break. J'ai rajouté 2 planches d'enfant en sagex pour la baignade le tout encore réhaussé d'une planche pour faire tout plat. Avec mes 2 matelas mousses et mon sac de couchage, je dors assez bien, seulement réveillé par des fêtards sortant d'une discothèque à 2 ou 3h du matin. Le départ est donné à 6h, donc je me réveille à 5h.

La réputation du Valais n'a pas failli samedi à l'occasion du 1er Nendaz Trail organisé. En effet, le ciel était dégagé à 6h du lors du départ, se faisant ensuite inonder par les rayons du soleil...et non pas par la pluie. Après une première montée à la Dent de Nendaz, une plongée sur Siviez dans les sentiers herbeux humides de la pluie nocturne nous fait rebondir sur les pentes d'en face pour nous conduire à la cabane de Saint-Laurent et jusqu'au Col de Prafleuri à près de 3000 m d'altitude. De l'autre côté, une immersion dans le brouillard nous gâche durant 1 ou 2 heures la vue qu'on aurait pu avoir sur la Grande Dixence ou la vallée d'Héremence. Finalement, à l'approche de la cabane des Essertzes, avant d'atteindre Thyon, le soleil perce le voile de brume et nous rend une vue panoramique sur la vallée du Rhône et sur Siviez qu'on rejoint à nouveau avant de contourner la Dent de Nendaz pour retrouver notre point de départ à Haute-Nendaz. Très beau parcours, rendu parfois difficile par les nombreux pierriers à traverser avant Prafleuri où l'avance est lente, rendue aussi difficile par l'altitude à déjà plus de 2500 m. Balisage manquant ou effacé car effectué 3 semaines avant. Résultat, je me suis égaré avant le col de Prafleuri avec le coureur qui me suit au classement et on perd à coup sûr entre 5 et 10 minutes. Nous descendons une pente dangereuse, moi en me laissant glisser face contre montagne, freinant des pieds et des mains, n'ayant plus d'adhérence, je me retourne un ongle de la main. Plus loin, à une dizaine de km de l'arrivée, au-dessus de Siviez, je rebrousse chemin alors que j'étais juste mais ne trouvant plus de marquage, je remonte durant 10 minutes jusqu'à un poste de ravitaillement/contrôle du matin en suivant le balisage du matin que l'on croise. Je me suis dit alors qu'il fallait le suivre.... Là, c'est environ 15 minutes de perdues avec l'aller et le retour sur le parcours... et une place de perdue puisque le 9^è était derrière moi

et que je ne l'ai jamais vu me dépasser. Alors que je cambe une barrière à mouton, entre le barrage de la Grande-Dixence et la cabane des Essertzes, mon talon reste croché à la barrière et je chute directement sur le dos, me coupant le souffle...heureusement, le sac à dos avec quelques habits obligatoires amortit ma chute, de même qu'une gourde encore pleine dont le couvercle se fait éjecter...et 7 dl de perdu, j'ai eu un peu soif l'heure qui suivait car il y avait déjà une heure environ que j'avais quitté le précédent ravitaillement et l'autre gourde était quasiment vide. Mais malgré les égarements de parcours et cette chute, une belle journée quand même de passée et j'imagine bien refaire ce trail. N'oublions pas que c'était leur première organisation, sinon, bonne ambiance, bénévoles très accueillants sur les postes. Je me ravitaille surtout en gels que j'ai emportés et en banane de l'organisation. A disposition sur les postes, du coca et de l'eau et un peu de bouillon. Je remplis mes gourdes de 2/3 coca et 1/3 eau plate. Je bois 2 fois du bouillon. Beaucoup de bolets à pieds granulés sauf erreur entre Thyon et Siviez, le long du chemin lors du retour et lors de la montée du matin après Siviez, ainsi que nombre de polypore des brebis, pieds-de-mouton, chanterelles...etc...de quoi me presque faire regretter de n'avoir le temps de les ramasser. Je termine 2è V2 et 10è du scratch en 10h24.49, et ne serai pas trop courbaturé les jours suivants.

Photos : Délèze site internet : <http://www.nendaztrail.ch>

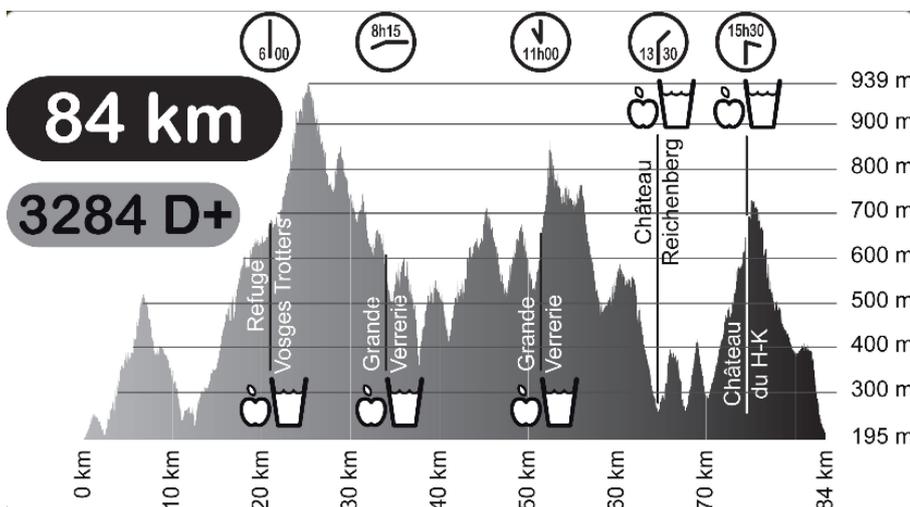


Quelques paysages magnifiques, passage au Col de Prafleuri à 2978 m, poste de ravitaillement bienvenu !



Profil du Trail de Nendaz, départ à 1333 m d'altitude, point le plus haut, Col de Prafleuri à 2978 m.

Dimanche 07.09.14 Trail du Haut-Koenigsbourg, 84 km, 3300 m dénivelé. Kientzheim, Alsace.



<http://www.trail-hk.com/>

Parti en pleine nuit à 2h du matin au pied de la montagne des singes et du château du Haut Koenigsbourg, nous avons couru, du moins pour les 15 à 20 premiers, la moitié du parcours de nuit. Des boucles qui ne nous éloignaient jamais beaucoup du Haut-Koenigsbourg, en parcourant sentiers, chemins forestiers, en escaladant, dévalant les nombreuses arêtes et combes qui l'entourent. Le balisage était bon, même de nuit grâce à des petits panneaux fluorescents à la lumière des lampes frontales et renforcé par des flèches en sciure et des chemins barrés aussi avec de la sciure. Mais cela ne m'a pas empêché de me tromper, à un carrefour où seule une flèche en sciure était présente, donc sans panneau fluorescent et la route asphaltée qu'on suivait n'ayant de barrage de sciure, j'ai continué tout droit. Le chemin qui partait sur notre droite et que j'aurais dû suivre ayant une rigole métallique en travers pour l'évacuation de l'eau, je l'ai prise pour le barrage de sciure, cela faisait une ombre en travers... Enfin bref, j'ai eu un doute quand même après environ 500 m, j'ai continué toujours dans l'espoir de revoir une marque fluorescente mais rien. Quand je me décide à faire demi-tour, il me faut 950 m pour retrouver le parcours, GPS Polar à l'appui. Il me faut presque 10 km pour rattraper l'ensemble des 4 coureurs qui m'ont dépassé à cause de mon erreur. Je me suis ravitaillé presque exclusivement en gel, 5 de 41g et en boisson isotonique de l'organisation. Dans mes gourdes du départ, du sirop avec du sel, une pleine, l'autre que je remplis après 21 km, au premier ravitaillement. De bonnes sensations tout au long du parcours, je fais même le meilleur temps pour le tronçon entre le 45 et 55è km, puis dans les 2 ou 3 meilleurs temps sur les 2 derniers tronçons. Je perds surtout du temps en début de course, pourtant il ne me semble pas être parti trop lentement, hormis peut-être les 2 premiers kilomètres, mais beaucoup partent vite, et heureusement pour moi, peu tiennent le coup jusqu'à l'arrivée. Le fait de courir de nuit ne

m'a pas trop dérangé, on s'habitue. A la montée, je mettais ma lampe en économie d'énergie et dans les descentes et plats assez techniques pour cause de racines traçantes ou pierres, cailloux ou autres difficultés, j'augmentais la luminosité, réglable avec une mollette bien pratique de ma lampe à accumulateurs rechargeables.

Nous passons au travers de vieilles ruines, au travers de l'enceinte du château du Haut-Koenigsbourg, le long du parc de la montagne des singes et tout cela nous fait faire une balade sympathique, aussi bien agrémentée d'un balisage de champignons dont un bon nombre de comestible qui me titillait de vouloir les récolter...girolles, cèpes, bolets divers, pieds-de-mouton pour les plus connus et facilement identifiables.

Au final, **je finis 1er V2, 4è au scratch en 9h14.58** à 28 minutes env. du premier, à env. 17 minutes des 2è et 3è avec une erreur qui me coûte bien 10 minutes. Julia s'est aussi trompée, perdant une vingtaine de minutes dans l'aventure, ayant mal interprété un panneau de direction. Retombant sur des traces du matin, finalement elle fait demi-tour et par chance retrouve son dossard qu'elle avait perdu...le dossard étant en papier, avec la transpiration, il fallait faire attention de ne pas le perdre, les agrafes ne tenant pas...je devrai rattacher plusieurs fois mon dossard.

Julia gagne le scratch féminin et met 10h17 en 11è position avec les hommes et perd plusieurs rangs suite à cette mésaventure.

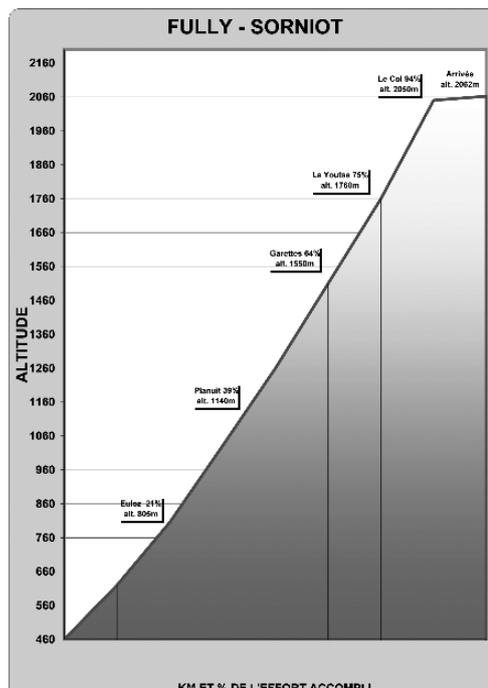
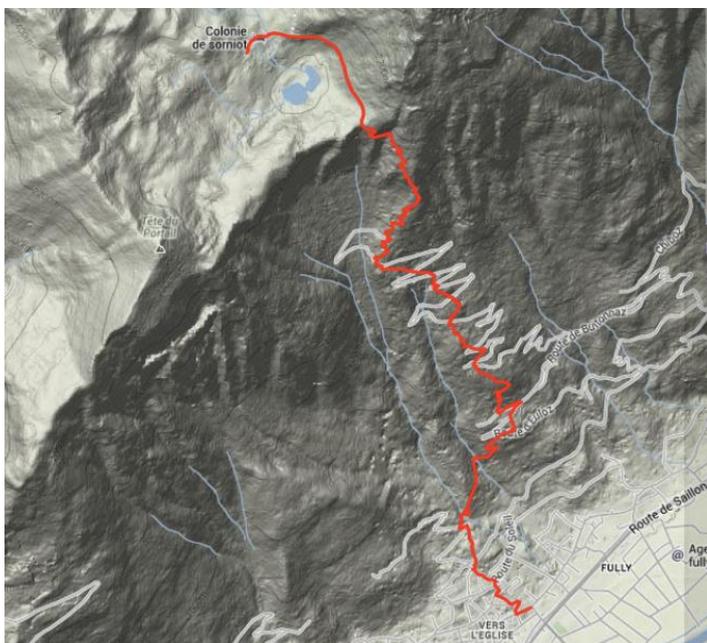
A noter que nous avons également dormi dans la voiture à deux, mais ce n'était pas prévu, même si nous avons un matelas chacun et notre sac de couchage. Il nous avait été dit qu'on pouvait dormir dans une salle de gym ou autre et sur place, non, il n'y avait plus rien de prévu. Nous essayons de trouver un hôtel bon marché dans les environs mais tout était plein. Il faut dire que c'est un coin particulièrement touristique avec la volerie des aigles, la montagne des singes, le parc des cigognes et le château du Haut-Koenigsbourg et les courses du jour avec 1500 coureurs classés. Donc, solution de repli et de secours, le coffre de la voiture. De toute manière, la nuit était très courte, de 20h à 1h du matin, mais j'ai assez bien dormi depuis 22h, une fois que les gamins du coin étaient rangés et qu'ils arrêtaient de venir rôder autour de l'auto... leurs pas dans le gravier me réveillaient. Mais au départ, je me sentais reposé, il faut dire que j'avais dormi plus de 10h la nuit précédente, en prévision.

Le samedi 13 le dimanche 14 septembre 2014 : Entraînement sur le parcours West Weg Lauf en Forêt-Noire

2 jours d'entraînement longue distance, avec un total de 147 km, soit 84 km samedi entre Triberg et Wiedener Eck, au pied du Belchen, en passant par Willems Höhe, Titisee, Hinterzarten et le Feldberg à 1493 m d'altitude, notamment. Nous avons la chance de ne pas avoir de pluie, même si le soleil ne sera quasiment jamais vraiment présent. Nous nous ravitaillons dans les auberges mais avec le temps gris nous ne buvons pas beaucoup. Nous portons sur le dos notre ravitaillement pour les 2 jours, composé essentiellement de gels et barres énergétiques, à raison de 6 unités par jour. Nous achetons un paquet de chips à Titisee, le besoin de sel se fait sentir, ainsi que des nouvelles boissons, dont une que nous buvons sur place.

Le parcours n'est jamais plat et parfois constitué de sentiers bien techniques, comme la montée finale du Feldberg, en forêt, où nombres de cailloux et de racines traçantes composent le sol du sentier. Le dimanche, le parcours de 63 km nous mène d'abord au sommet du Belchen à 1414 m d'altitude, avant une descente assez raide et une succession de côtes parfois assez raides et de petits sommets jusqu'à Bâle, ainsi que des points historiques tel que ruines d'anciens châteaux-forts, où nous montons sur les tours, par deux fois afin d'admirer le paysage. Vous l'avez compris, entraînement en prenant le temps aussi de découvrir la région, sans stress. Nous arrivons à Bâle à la gare allemande vers 18h et prenons le train pour Liestal où nous avons laissé notre voiture. J'ai voulu finir le parcours de la course de ce printemps lorsque je m'étais fissuré le sacrum à l'arrivée de la 2è étape, à Willems Höhe. Avec l'entraînement de mercredi passé le 10 septembre et celui du mardi 16 septembre entre Berne et Noiraigue les 2x, cela me fait 287 km parcourus en 4 sorties, cela en prévision du Spartathlon du 26 septembre prochain.

Dimanche 21.09.2014, Fully-Sorniot, 7.95 km, 1600 m de dénivelé



Un départ à 460 m et une arrivée à 2062 m devant la cabane de montagne de Sorniot. Une belle pente !

Une belle course pour me faire remonter les puls et me redonner du tonus après mes 4 dernières grosses sorties totalisant près de 290 km. Au final, je termine en 1h21.58, à la 6^e place V2, à 5 min 23 de la 3^e place, à la 44^e place du scratch, perdant 2 places sur le dernier km de plat menant à l'arrivée. Avec les jambes un peu lourdes au départ, j'ai vite vu que ce serait difficile, cherchant mon rythme pendant le premier quart d'heure avant de me sentir de mieux en mieux et de rattraper une trentaine de coureurs jusqu'au col, avant le dernier km. Il me fallait parfois faire un effort violent pour dépasser par groupe de 2 ou 3 ou alors m'arracher à la force terrestre à l'intérieur d'une courbe bien raide pour prendre plus court et pouvoir devancer, le sentier étant parfois assez étroit. Certains coureurs laissent passer quand ils voient que tu talonnes de près et que tu cherches à aller plus vite, après les avoir rattrapés. D'autres, sont totalement en course et te laisse te débrouiller...mais en général, cela ne pose pas trop de problème. J'aime bien ce genre d'effort, brutal, total, à la limite des pulsations. Avec les années, je remarque toutefois que je cours toujours moins longtemps, devant faire de la marche forcée dans les parties trop raides ou alors pour faire baisser un peu les puls, ce qui au final me fait aller plus vite si je marche davantage, car moins souvent en dette d'oxygène. C'est un savant mélange, à la limite de l'apophyxie. Cela me rend service dans les ultratrails, car je rattrape souvent dans les montées.

<http://fullysorniot.ch/> Avec un record de participants pour cette 40^e édition, avec 432 coureurs.

<http://www.mso-chrono.ch/results/368-fully-sorniot/3135/categorie>



Alpage de Sorniot avec l'arrivée