

Bruno – Les Templiers



Au programme, un départ le dimanche matin à 5h15 pour 75 km et 3200 m de D+.

Le parcours se résume à deux portions, à savoir une roulante sur la Causse durant les 40 premiers kilomètres, puis montagnes russes avec des montées-descentes incessants entre 350 et 800 m d'altitude. Le but était donc pour moi de ne pas partir trop vite et surtout de finir.

Dimanche matin, 2h15, le téléphone sonne ! Ça commence mal, l'hôtel a oublié de mettre son central à l'heure et tout ceux qui ont demandé à être réveillé se retrouve debout une heure trop tôt....pas grave, on se recouche pour 45'. 3h15, le rituel habituel je descends au restaurant pour le petit dej, l'éternel gâteau de riz vanille, café, quelques fruits et retour vers la chambre pour la séance d'habillage, on n'oublie pas le NOK, dernière vérif. du sac, la frontale et hop direction le départ, je me positionne vers le fond car pas d'objectif de temps et surtout tout est plein.

5h15 c'est parti sous les fumigènes et avec la musique d'ERA... ambiance incroyable !

Le départ se fait sur route pendant environ 3 km jusqu'au hameau de Carbassas. Beaucoup de monde avec des coureurs surexcités voulant dépasser par tous les moyens dans ces premiers hectomètres. Je pars de mon côté plutôt tranquille

Puis c'est la première côte pour monter au Causse noir. Ça monte déjà raide et ça a le mérite de mettre en route la machine. Arrivé sur le plateau, c'est près de 10 km sur des sentiers forestiers plutôt larges. S'ensuit une petite monitrice dans les bois, on longe le ravin et déjà un gros bouchon, c'est 10' à l'arrêt et ensuite au pas vers la première descente jusqu'à Peyreleau pour le premier ravitaillement.

– km 23 Peyreleau 3h15 – 1978 éme - + 598 m

Ravitaillement expéditif, le plein de la poche à eau, quelques tuc, 2 bouts de banane et c'est reparti pour 400 m de dénivelé positif. En haut de ces 400 m de D+, environ 10 km de légères dénivellations positives et négatives nous attendent jusqu'au ravito de Saint-André. Mais cette fois les chemins sont loin d'être monotones avec notamment le passage au sein du Prieuré de Saint-Jean-de-Balmes, classé Monument Historique en 1989.

Arrivée au ravito, un peu de solide, le plein de liquide et je me change : tee-shirt, veste, chaussettes et chaussures. On repart à sec et avec les bâtons.

– km 34 Saint-André Vézines 5h10 – 1927 éme - + 1 148 m

La suite ? Descente, montée, descente, montée, je vous laisse continuer ! Pas de plat à partir de Saint-André, c'est ça qui est bon ! Mais il vaut mieux être encore frais et ne pas tout avoir donné avant. Dans la descente nous amenant au petit village de La Roque Sainte-Marguerite, nous passerons par les Rochers de Roques Altès avec des vues splendides sur les Causses. Après La Roque et un ravito en eau express, la

montée de Pierrefiche est assez dure, monitrice qui serpente dans les bois et qui nous ramène sur le plateau, au soleil. Superbe !

Je prends le temps de m'arrêter cette fois, de bien me restaurer et de bien boire, car tout le monde le dit : La course commence ici !

– km 48,5 Pierrefiche 8h05 – 1861^{ème} - + 1 725 m

Partie très difficile que ces 20 km. Il faut vraiment garder des forces car le gros du trail se joue ici. Les chemins forestiers laissent place à des pierriers instables et interminables, surtout en descente, les ravins sont là parfois à 20 cm de tes pieds..... j'ai perdu des minutes sur mes temps de passage dans cette portion qui compte surtout 2,5 km de plus que prévu initialement sur le descriptif. J'avais prévu 17h00 à Massebiau ou la barrière horaire était à 17h30 et je m'y retrouve à 17h25, mais pas grave, la dernière barrière horaire est passée. (J'ai appris plus tard qu'en fait l'organisation l'a repoussée de 15')



– km 67,5 Massebiau 12h08 – 1870^{ème} - + 2 311 m

Je repars bien reboosté par ma petite femme qui m'a fait l'assistance toute la journée pour les 500 m D+ qui attendent jusqu'à la ferme de Le Cade. Montée (très) raide que je termine à la nuit tombante, arrivée en haut je ressorts la frontale et la veste car le vent frais qui souffle légèrement là-haut et le soleil qui a disparu on a dut perdre 10°, ça devient difficile mais on s'accroche.

- km 72 La ferme du Cade 13h22 – 1817^{ème} - + 2 767 m

Dernier ravito englouti et c'est parti dans une descente bien raide (une nouvelle fois) dans un pierrier où j'ai dut tomber au moins 5 fois l'horreur et c'est l'ultime montée vers le Puncho d'Agast et ses vautours (symbole de la course) qui vous surveillent...au lieu de montée je devrais dire Escalade car je passe plus de temps à m'accrocher aux pierres et aux arbres avec mes mains qu'autre chose, et en plus on en voit pas le bout. Puis c'est la descente finale en passant par la grotte du hibou pas à fond car ça glisse beaucoup encore et j'ai les genoux qui commencent à grincer un peu, mais on commence à entendre la musique et le speaker à l'arrivée ça redonne un peu de boost pour trotter les derniers 1500 m

- km 78,6 Arrivée 15h56, 3392 m de D+, en 1797^{ème} position sur 2240 partants environ et 1921 arrivants.

Objectif rempli, maintenant récup et cap sur **la SaintéLyon** début décembre pour 72 km de nuit cette fois car départ à minuit va falloir gérer le froid, la neige (peut être) et le verglas (certainement).