

GTVO2016 - Grand Trail de la Vallée d'Ossau

75 km / 5300m D+ / 5300m D-



Organisé par  7 Impasse des coudeurs
64230 LESCAR
<http://www.grandtrailossau.fr/>
contactgtvo@gmail.com



16 juillet 2016
Départ de Laruns à 5h00
75km - 5300m de D+

Ravitaillement 1 Refuge Arriortort	5.8 km 1055 m D+	37 km D-
	heures premiers : 8h00	heures derniers : 6h40
Ravitaillement 2 Cabane de Louda	15.7 km 1786 m D+	800 m D-
	heures premiers : 7h00	heures derniers : 9h10
Ravitaillement 3 Chapelle de Houndas Buvette - café - sandwiches Proposés par la Pelote d'Arudy	23.3 km 1965 m D+	1668 m D-
	heures premiers : 7h55	heures derniers : 11h15
Ravitaillement 4 Relais Louvie-Juzon Buvette - café - sandwiches Proposés par Louvie-Juzon	39.0 km 2550 m D+	2656 m D-
	heures premiers : 9h45	heures derniers : 15h00
Ravitaillement 5 Port de Castet Buvette - sandwiches Proposés par le Handball Ossalois	47.7 km 3543 m D+	3199 m D-
	heures premiers : 10h50	heures derniers : 17h25
Ravitaillement 6 Col de Jaut	52.3 km 4241 m D+	3265 m D-
	heures premiers : 11h25	heures derniers : 18h40
Ravitaillement 7 Col d'Aubisque	63.8 km 5134 m D+	3948 m D-
	heures premiers : 12h50	heures derniers : 21h30
Arrivée Laruns Marché - Buvette - Sandwichs Animation musicale - Chanteurs Repas Ossalois sous les arcades Proposé par POlympique Ossalois Rugby	75.0 km 5300 m D+	5300 m D-
	heures premiers : 14h15	heures derniers : 0h35

C'est le rendez-vous que l'on s'est mis avec Tom pour l'été 2016 ... Point de ralliement le 15 juillet à 10H00 à la maison direction les Pyrénées, avec quelques escales dans les grandes villes de notre itinéraire ... Bla Bla Car oblige. Nous arrivons finalement à Laruns vers 17H30, installation dans un camping à 500 mètres du départ et direction le retrait des dossards et le briefing d'avant-course avec toutes les recommandations et instructions de sécurité qui s'imposent. La haute montagne, ça ne plaisait pas surtout que les 2 premières éditions n'ont pas pu se terminer, en cause le mauvais temps.

Un dîner bien copieux, histoire de faire le plein de glycogène, réglage du portable pour le réveil et à dodo vers 22H00 pour une nuit la plus reposante possible, même si tout le monde sait que les nuits d'avant-course ne sont pas les plus réparatrices.

Debout à 4H00, nous ne sommes pas nombreux dans le camping à se lever à cette heure-là pour aller courir dans la montagne qui nous entoure. Petit déjeuner ; Toilettes ; Vaisselle ; Habillage des sportifs.

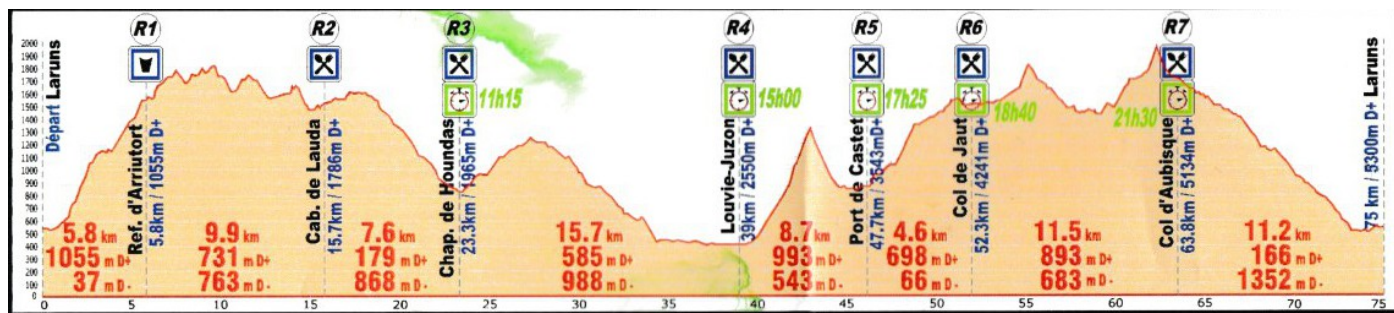
4H45 : Finalisation du sac ; Bâtons, le temps passe.

4H50 : Bas de contention ; Chaussettes ; Chaussures ; Montre ? Encore faut-il la trouver. Tom me presse, il prend la direction du départ.

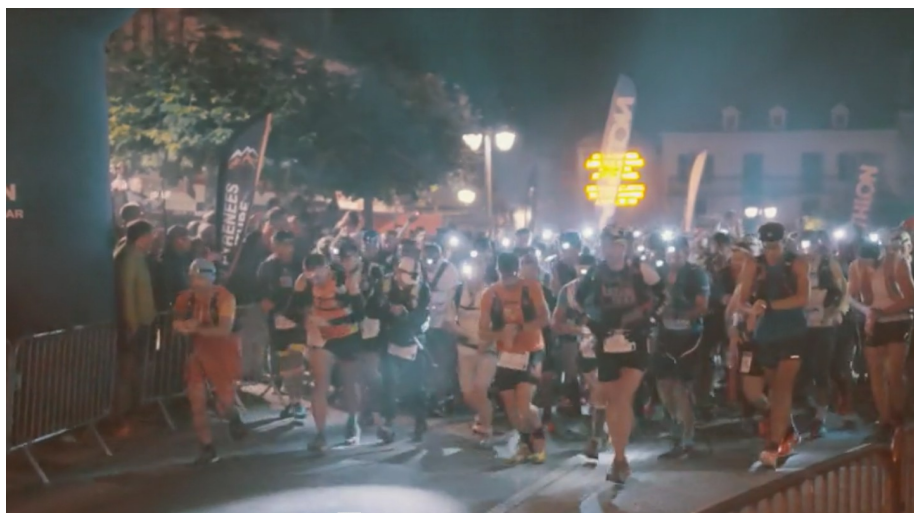
4H55 : C'est bon je l'ai. Je ne me voyais pas faire la course sans montre et je savais qu'elle était dans le camion. Maintenant il faut rejoindre le centre de Laruns au pas de course avant le starter.

On arrive sur la ligne, une minute avant l'envoi. Le temps de faire les lacets correctement et le compte-à-rebours est lancé 10 – 9 – 8 – 7, moi qui voulait partir en-tête de peloton c'est mal engagé. Nous partons plutôt dans les 10 derniers. 336 coureurs au départ, sans compter ceux qui font la course en relais (39 + 36), ce qui représente 96 équipes. 80 % des participants sont des gens de la région beaucoup plus habitués que nous aux reliefs environnants.

5H00 : Et c'est parti en pleine nuit dans les rues de Laruns avec feux d'artifice, fumigènes et musique d'ambiance pour l'occasion.



**Départ / Refuge d'Arriutort
5,8 km / 1055m D+ / 37m D-**



Je pars en trombe et je ronge mon sang à l'idée d'avoir déjà complètement loupé mon départ ; mais maintenant c'est fait. La prochaine fois, on mettra le réveil une demi-heure plus tôt. Un bon 500 mètres de plat avant d'entamer la première côte qui nous amène sur un chemin de montagne. Je remonte tant bien que mal, Tom pense qu'il ne me

reverra pas avant l'arrivée. Le chemin se rétrécit et le peloton se densifie, il devient donc quasiment impossible de doubler. Je me fais rapidement une raison, rien ne sert de consommer de l'énergie, qui me sera précieuse bien plus tard, à vouloir doubler 5 à 6 concurrents de plus alors que la première heure de course n'est même pas franchie. J'ai mal dans le bas du dos, je sors les bâtons et nous grimpons vers le premier ravitaillement en eau. 1H10 pour y arriver.

**Refuge d'Arriutort / Cabane de Lauda
9,9 km / 731m D+ / 763m D-**

Je passe ce premier ravito dans un refuge sans m'arrêter. Je n'ai quasiment pas bu. Je file vers le suivant. 6H15, le jour se lève, le soleil commence à montrer le bout de son nez et la montagne s'éclaircit. Je garde les manchettes bien hautes, l'air est frais à 1700 mètres d'altitude, les vents se lèvent un peu entre les différentes montagnes et le maillot RLA trempé nous refroidit vite le haut du corps.



Je tente de rattraper un groupe d'une quinzaine de coureurs qui a 200 mètres d'avance, mais l'effort est trop intense, et le cœur monte trop haut. Je me recale à mon allure sans trop puiser dans les ressources, tout en essayant de garder à vue et à distance ce groupe. Quelques coureurs me doublent bien meilleurs descendeurs que moi (c'est pas très dur, c'est mon gros point faible). Le chemin monotrace est jonché de cailloux et de bruyères à hauteur des mollets. Je cours dès que je peux et marche quand la pente devient trop raide. Nous passons un flanc de montagne un peu abrupt dans un pierrier. La partie est très technique et je ne suis pas forcément à mon aise sur cette section.

Le ciel devient très bleu et le soleil commence à bien apparaître ... descentes et montées se succèdent sur des terrains assez semblables : grandes prairies d'herbes rases ou champs bosselés avec des touffes de graminées un peu piégeuses de temps en temps.

Je me retourne quelquefois quand le relief le permet pour voir si Tom est loin derrière, mais personne à l'horizon. On débouche finalement sur un large chemin carrossable où se trouve le premier ravito solide.

Cabane de Lauda / Chapelle de Houndas 7,6 km / 179m D+ / 868m D-

Je pose mes bâtons, je range ma frontale et mes manchettes.

Je suis 41ème à ce pointage. Je prends le temps de me ravitailler en liquide et en solide, il va faire chaud pas un nuage, il est 7H40, le plein du camel. Je repars, toujours pas de Tom à l'horizon, il pointe à la 63ème place à environ 6 minutes. La course continue avec une montée sur ce large chemin, avec une magnifique vue là-haut ; puis on repart sur du monotrace, pour la fin de l'ascension et le début de la descente vers la R3. On arrive aux 3 heures de course, je me sens en forme et à ma place, mais j'ai quand même du mal à suivre les candidats qui me doublent dans les descentes, je suis trop sur la retenue.

La liaison vers le prochain ravitaillement se fait rapidement, assez large et peu technique, cela me convient mieux. On est à l'abri sous les arbres, avant d'aborder les derniers kilomètres en prairie pour accéder à une chapelle où se situe le ravito. Il y a beaucoup de monde, il est 8H30 et les gens ont un accès par la route. Chaque famille supporte son coureur. On est aux alentours de 800

mètres d'altitude ... j'ai rétrogradé dans la descente et je pointe à le 58ème place et Tom à la 67ème toujours à 6 minutes derrière. Tom a quelques soucis à ce point avec les bénévoles qui ont du mal à lui faire le plein d'eau.



Chapelle de Houndas / Louvie Juzon 15,7 km / 585m D+ / 988m D-

Le plein est fait, la prochaine partie est longue pour redescendre dans la vallée.

Une longue montée en marchant nous attend. En plein soleil dans les fougères... ca se passe bien, il fait chaud, nous avons dépassé les 25 kms, le premier tiers de la course est plié.



J'appelle Elise pour donner ma situation, elle vient juste de se lever.

On bascule dans une forêt pour la descente dans la vallée qui s'avère très technique. Tom comble vite son retard et me rattrape aux alentours du 30ème kilomètre. Il se sent bien, moi je commence à montrer des signes de fatigue. On fait course commune à quelques longueurs l'un de l'autre, il descend beaucoup mieux que moi. 5 kms de plat sur route, avant d'arriver à mi-course. Nous sommes dans la vallée l'air est beaucoup plus chaud. Je comble mon retard sur Tom et nous arrivons ensemble au point de relais pour la course en duo.

Louvie Juzon (commune du nord de la carte) / Km 39 / 2550m D+ / 2656m D- / 5H35 de course

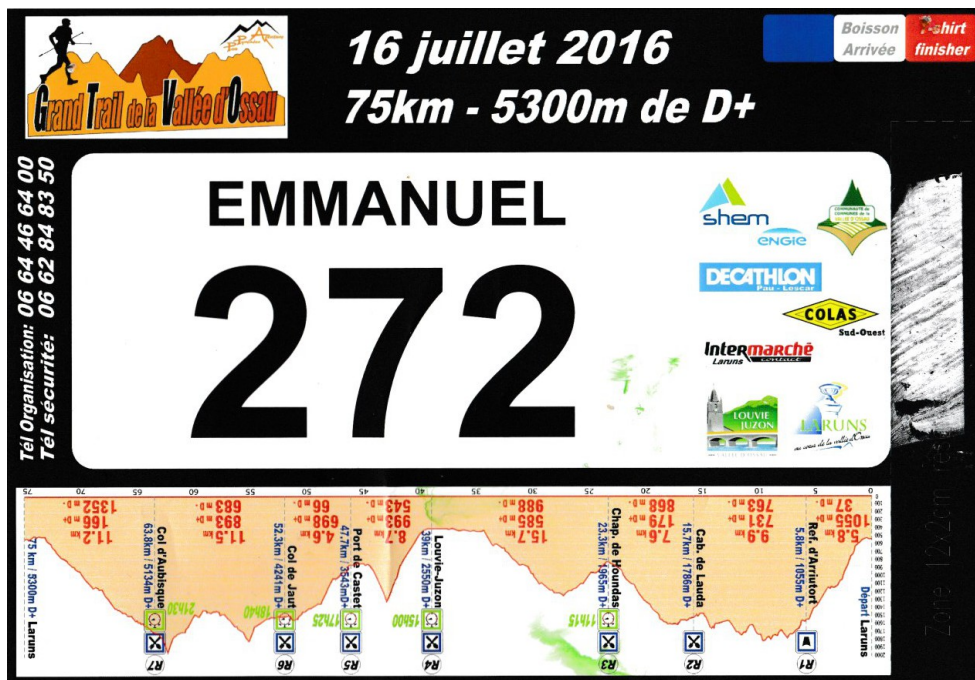
Nous sommes sur les bases de mes prévisions ... je pensais mettre entre 10 et 11 heures de course. Mais comme me le rappelle Tom, d'après le théorème de Mitou, il faut compter 50% de plus sur la seconde partie, ce qui nous donne du 13H45 pour rallier l'arrivée.

Louvie Juzon / Port de Castet

8,7 km / 993m D+ / 543m D-

Un bon ravitaillement solide et liquide, il fait chaud, il est 10H35, le soleil monte de plus en plus. Tom en profite pour changer de maillot, moi je m'arrose rapidement la nuque et les jambes et je repars rapidement en marchant pour attendre ... je n'aime pas trop m'attarder sur les ravitos, j'ai

le sentiment de perdre mon temps et d'avoir plus de mal à repartir ; je ne sais pas si cela est bien ou pas. Rapide coup d'oeil sur le dossard qui d'ailleurs a été très bien conçu car en partie basse il y a le profil à l'envers. Avec deux épingles à nourrice en haut du dossard, cela permet, à chaque pause, de consulter le profil qui nous attend avant la prochaine et de faire le plein en conséquence.



Ce qui arrive n'est d'ailleurs pas banal, digne d'un kilomètre vertical, une montée d'une traite de 993 mètres en D+ (à 7 mètres près, on est dedans). Cela nous prend 1H06 d'ascension pour arriver à 1271 mètres d'altitude. Cette montée est un mixte (pour ceux qui connaissent) en première partie de la voie romaine d'après Gèdre sur le GRP et en seconde partie du sentier des chasseurs sur le raid PPA, les bâtons sont plus gênants qu'utiles et le chemin est tout juste visible dans la bruyère haute à mi-mollet. Une petite pause à mi-parcours où l'on croise des randonneurs et comme le dit si bien l'un d'entre eux : « RIEN DE TEL QUE SON CUL POUR REPOSER SES JAMBES ». 4 kms de long



pour 993 mètres de dénivelé soit une pente moyenne proche de 25%. La montée la plus abrupte de la course, qui d'ailleurs pour ma part va laisser des traces. Tom arrive là-haut avec quelques minutes d'avance. La vue est magnifique juste à l'entrée de la vallée d'ossau, on aperçoit la plaine

et la montagne, ça valait quand même le coup d'y monter.

Une descente à suivre encore plus difficile que les précédentes ... j'essaie de suivre Tom tant bien que mal ... avant d'arriver sur une portion de route et de rejoindre le port de Castet, ... il fait une chaleur de bête, pas un seul nuage dans le ciel, il est 12H45 ... nous approchons des 8 heures de course.

Port de Castet / Col de Jaut 4,6 km / 698m D+ / 66m D-

Cette fois-ci, je prends un peu plus le temps de faire le plein du camel et de m'alimenter ... il y a des kiwis épluchés et coupés en morceaux, c'est excellent, j'en mange à pleines poignées.

On repart sur un chemin ascendant où un drone nous survole. Tom prend rapidement le large, il est plus frais que moi. Je commence réellement à souffrir de la chaleur et de la difficulté de l'épreuve, je pense qu'on a pris cette course un peu à la légère en termes de préparation. Large chemin où j'appelle à nouveau Elise pour me reconforter, avant d'entamer une forêt de hêtres avec des cailloux un peu partout. On débarque sur une superbe prairie d'herbe rase (comme si elle avait été tondue pour notre arrivée) surplombée de montagnes. Une famille pique-nique seule avec un âne comme sherpa avec une étendue immense autour d'eux. Les coureurs un à un traversent cet espace qui semble avoir été fait sur mesure pour nous. Pour arriver au prochain point, il



va bien sûr falloir passer le col de jaut en 3 temps avec des passages ombragés mais très sinueux, c'est dur je ne suis pas au mieux, ça commence vraiment à devenir difficile. Mes forces commencent à me quitter. Les 4,6 kms sont plutôt de l'ordre des 8 kilomètres. J'arrive finalement à l'avant-dernier ravito où Tom est sur le point de repartir ... ça fait déjà un quart d'heure qu'il est là, il m'attend ... ça fait du bien au moral. KIWI (y a plus que cela qui passe) EAU. On s'assoit un temps et on repart ensemble le final risque d'être compliqué.

Col de Jaut / Col d'Aubisque 11,5 km / 893m D+ / 683m D-

Encore un peu plus de 1000 mètres D+ à franchir avec deux sommets qui culminent vers les 1800 mètres : le col de l'Allène et le Soum de Grum (le sommet de l'épreuve).

La suite est compliquée pour moi, Tom prend les devants et me laisse rapidement. Je suis à bout de forces et le soleil tape fort. J'essaie de profiter au maximum du paysage qui nous entoure, mais je garde surtout en tête le parcours qui nous reste à accomplir. En haut du col de l'Allène, je suis exténué, l'altitude, la température, tout me paraît difficile, il faut que je marque des temps de pause pour avancer sinon j'asphyxie. Les 10 heures de course sont dépassées (et dire que le premier est déjà arrivé) et il me reste 20 bornes à faire et un peu moins de 800 mètres D+ à encaisser. Au passage au col, Tom a déjà 8 minutes d'avance.



Direction le soum de grum, avant la descente sur l'Aubisque. Le paysage change, on bascule vers une autre vallée, celle de l'Aubisque, Gourette, Eaux bonnes. J'essaie tant bien que mal d'avancer. Je suis vraiment dans le dur depuis le col de Jaut... un mauvais moment à passer, c'est compliqué... je pense à l'abandon mais c'est pas dans ma nature. Il faut que j'aïlle jusqu'au prochain col et après c'est la descente vers Laruns. Une belle vue sur les montagnes à gravir nous permet de voir le passage des concurrents au loin, je crois apercevoir Tom mais sans grande conviction que ce soit lui.

Des concurrents me rattrapent surtout ceux du relais et j'en double quelques-uns, cela me rassure, il y en a qui sont moins bien que moi, limite à s'écrouler. Le soleil fait des dégâts... un ravito d'eau improvisé permet de faire le plein du camel et de continuer. Passage au soum de grum (en gros c'est un col) et on bascule vers l'Aubisque qu'on aperçoit au loin. Beaucoup plus de gens font le trajet inverse, c'est un circuit de randonnée pour les vacances. Les encouragements font du bien à la tête et de voir le dernier ravitaillement qui arrive, cela me reconforte et annonce un peu le final de la course.

Col d'Aubisque / Laruns (arrivée)

11,2 km / 166m D+ / 1352m D-

12H15 de course. Tom est déjà passé depuis 37 minutes. Un ravitaillement qui est le bienvenu, je prends le temps de bien manger et de bien boire : kiwis, coca, eau, saucisson, des sacrés mélanges mais ça fait du bien. Mon passage à vide s'atténue, le moral reprend le dessus. Après plus de 10 minutes de pause, il faut repartir si je veux arriver au bout. C'est parti dans un champ, des herbes hautes couchées dessinent le chemin à prendre. Nous sommes très exposés au soleil sur ce versant. On voit très bien les montagnes de Gourette sur la droite. Large sentier où j'alterne course et marche. Ça va mieux, les jambes sont durs mais j'avance bien. La descente est sinueuse par endroit mais c'est long, très long. Les derniers kilomètres se font sur route, puis sur ce chemin caillouteux, puis sur route. Après quelques virages, dans Laruns, on arrive enfin !

TOM en 13H18 (59ème) et moi en 14H06 (80ème). Il m'a mis seulement 11 minutes dans la descente ce qui me reconforte dans le fait que ça allait mieux, c'était bien la sensation que j'avais.

Une très belle épreuve qui allie paysage, convivialité et trail de haute montagne. Un coût très raisonnable (45 euros) pour la distance et l'organisation ... et les lots très sympas. A prescrire sans modération avant les vacances d'août et relativement proches de chez nous ... 6H00 de route, 30 minutes en dessous de PAU.

Une épreuve qu'il ne faut pas prendre à la légère ... nous nous faisons la réflexion avec Tom, c'est peut-être cela qui nous a manqué, une préparation un peu plus sérieuse aurait sans doute permis de mieux apprécier l'épreuve, les conditions magnifiques ont aussi été rudes pour les organismes. 35% d'abandons.

Pour se donner un aperçu de la difficulté des courses, on peut se livrer à un ratio dénivelé distance, après il faut aussi tenir compte en plus du terrain, de l'altitude et des conditions météo (plus difficilement chiffrables). On peut aussi regarder le temps des premiers.

UTMB / 170 kms / 10000m D+ / 10000m D-	58m D+ / D-
ECHAPPEE BELLE / 144 kms / 11000m D+ / 11000m D-	76m D+ / D-
GRP / 120 kms / 7000m D+ / 8000m D-	58m D+ / 66m D-
TDS / 120 kms / 7200m D+ / 7400m D-	60m D+ / 62m D-
OCCITANE / 117 kms / 7000m D+ / 7000m D-	60m D+ / D-
ENDURANCE TRAIL / 100 kms / 4900m D+ / 4900m D-	49m D+ / D-
GTVO / 75 kms / 5300m D+ / 5300m D-	71m D+ / D-

Voilà en quelques mots ... une course de plus à noter sur les tablettes.

Manu.