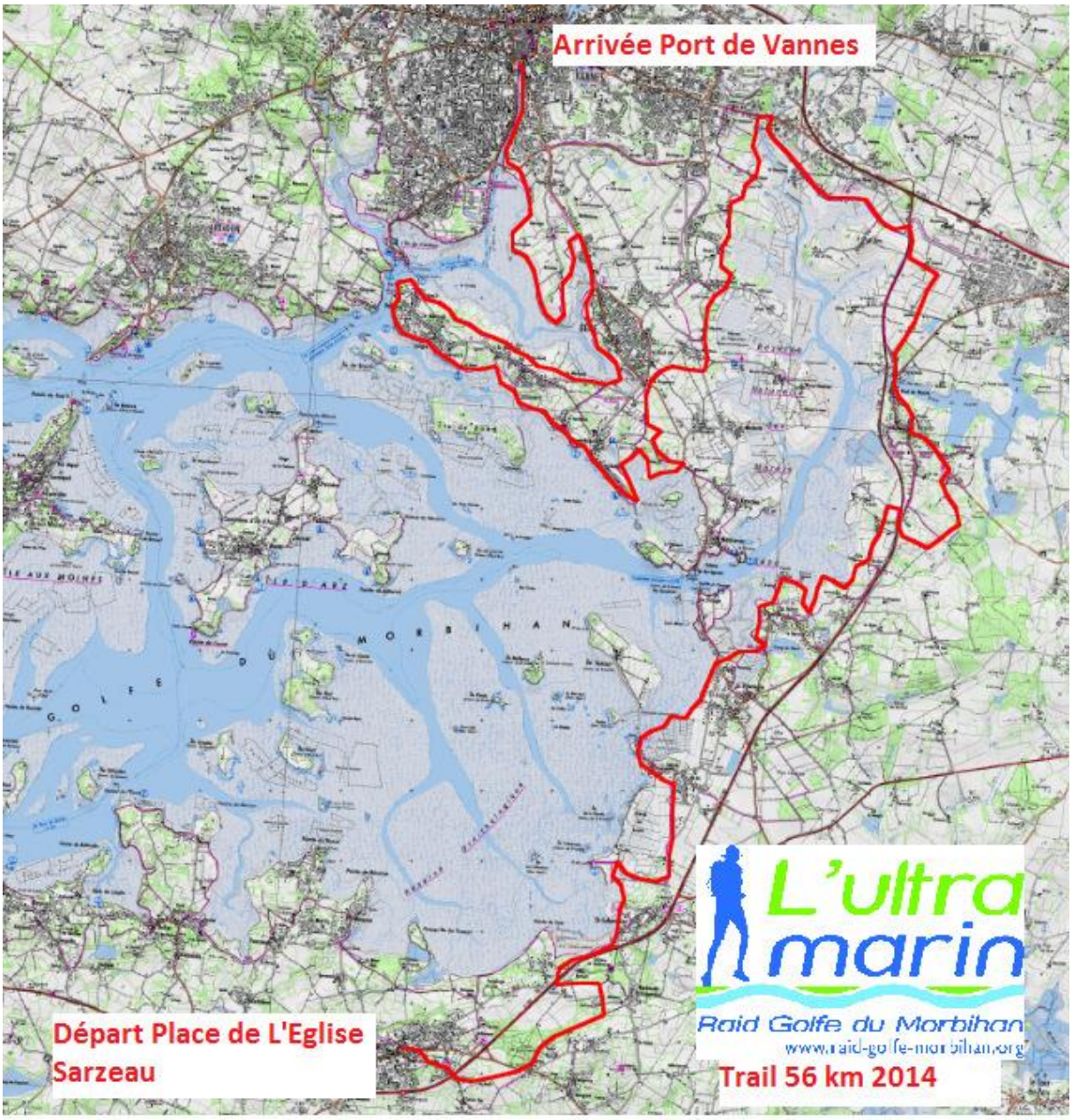
Résumé - Trail 57 kms - 28 juin 2014

En vue de ma préparation du GRP au mois d'aout, et surtout pour totalisé une grande sortie et cumulé un peu de km au compteur, je m'étais inscrit début mars au Trail de Vannes pour la seconde fois (ayant déjà participé en 2013).

Il y a peu de dénivelé mais la diversité des terrains implique une bonne adaptation permanente, puisqu'il faut passer en alternance sur des sols mous comme le sable puis sur des terrains plus durs comme les rochers et les sentiers sont par ailleurs souvent jonchés de racines. Les chemins côtiers, allant d'une anse à l'autre et passant sur les petites plages ou au milieu des rochers, offrent des magnifiques paysages sur le golfe du Morbihan.

Il y a 4 grandes courses : Grand Raid 177 kms, Raid 87 kms, Trail 57 kms et Rondes des douaniers 36 kms

Le sens du parcours 2014 est inversé, le départ est donné à Sarzeau pour une arrivée au port de l'esplanade de Vannes.



Départ le vendredi soir, après la sortie des écoles avec la petite famille (mes fidèles supporters) et direction le camping de Rhuys, à 4 kms de Vannes. Au programme de la soirée : montage de la toile de tente et repas. Je suis accompagné d'un copain (Calou) de Boussay qui est lui aussi avec sa famille.

Samedi matin, réveil à 8 h 00, sous la grisaille (et la pluie bretonne), puis direction le port de vannes pour récupérer le dossard, et s'imprégner de l'ambiance de la course à venir.

En route, nous croisons 1 coureur, nous sommes surpris de le voir et nous pensons que ce n'est pas possible que ce soit un coureur du Grand Raid partis le vendredi soir à 19 h pour 177 kms. Nous apprendrons par la suite qu'il s'agissait bien du vainqueur du grand raid ! A savoir : il ne s'était jamais aligné sur une grande distance n'ayant goûté que le raid de 87 km. Vivien Laporte a franchi la ligne d'arrivée en 16 h 44'22'' ! il a couru sans montre et n'a que 28 ans, c'est beau la jeunesse ! Je vous laisse le soin de calculer sa moyenne !!! C est hallucinant.

De retour au camping, pasta party avant de rentrer dans les rituels des préparatifs avant de nous rendre au point de départ.

Nous y voilà, nous sommes sur la place de l'église de Sarzeau, dans une ambiance de folie, la musique bat son plein, l'hélico est au dessus de nos têtes et filme les 1 500 traileurs (retransmis sur écran géant en direct au port de Vannes) les mains levées vers le ciel. Il est 15 heures, le top départ est donné ! Un seul objectif commun : rallier la ligne d'arrivée. Perso, je n'ai pas vraiment prévu de chrono, tenter de faire aussi bien que l'année dernière (277ème en 6 h 54) et garder du jus aussi pour la prépa de juillet pour le GRP.

Départ de Sarzeau

Avec la foule de participants, difficile de se frayer un chemin et trouver le bon rythme... enfin on y arrive au bout de 5 kms. Mais là gros problème. Nous sommes stoppés, et rentrons dans un sas, où il y a contrôle et pointage. Au début, je pense à une plaisanterie, mais non je ne rêve pas, il y a bien un pointage à effectuer au kms 6 , au bout du sas, 2 personnes à effectuer le contrôle sur PC, c'est ahurissant, le temps s'écoule, les coureurs s'entassent et grondent, on ne peut même pas sortir, ceux qui arrivent derrière force le passage, les barricades aussi, tout le monde repart agacé et mécontent. Je regarde ma montre : 25 mn de perdu , au bout d' 1 heure de course, 6.5 kms, seulement atteint.....

Quelques commentaires sur le Forum :

C'est incroyable voir hallucinant qu'il n'y avait qu'une seule personne au point de contrôle de saint-Armel. Résultat un bouchon énorme, BCP de stress , plus d'une heure d'attente dans certains cas. Au final beaucoup n'ont pas pris le temps de pointer au contrôle !

Hallucinant,
Quel dommage ce point de contrôle de St Armel ! 6 mois de préparation anéantis par ce gros point noir. J'ai attendu dans mon cas 25 minutes. Mes collègues jusqu'à 35 minutes (ils n'étaient pas partis pour faire 12h).

Bonjour à toutes et tous et plus particulièrement aux organisateurs,effectivement le pointage de St Armel a été une aberration, mettre ce pointage si peu de temps après le départ n'était sûrement la meilleure des idées et puis un pointage intermédiaire n'était sûrement pas utile.

Bon bref, retour sur la course. Instinctivement, on force l'allure pour rattraper le temps perdu... c'est pas forcément bon, je passe après 2 heures de course au kms 19.5, mon fan club m'attend... la pluie a cessé, les conditions sont bonnes. Allez 1/3 de fait.

Au fil du parcours, on double pas mal de concurrents du 87 kms, partis le matin en amont à 9 h 30 et aussi ceux du GR 177 kms, partis la veille, ils sont tous dans le dur !!!

J'apprécie aussi les paysages que nous offre le golfe. Il manque plus que le maillot de bain pour plonger !!!!

Les kilomètres défilent, j'arrive sur le ravito de Séné, kilomètres 36, un des bénévoles me dit, allez plus qu'un semi ! Je prends le temps de me restaurer. Et j'entame la dernière ligne droite.....

Nous longeons pas mal de plage, la marée est haute à ce moment là et nous invite parfois, à escalader les rochers, sinon, c'est à la nage qu'il va falloir avancer.

Le rythme a un peu baissé aussi pour tout le monde, moi aussi, certainement dû à notre double départ. Je suis de plus en plus seul sur le parcours, beaucoup de coureurs marchent.

Me voici au 50ème kilomètres, j'aperçois au loin le port de Vannes. L'arrivée n'est plus très loin. Les jambes vont bien. Je retrouve mon Fan Club et leur donne RDV à l'arrivée, le moral est boosté.

Les derniers kilomètres vont ensuite passés assez vite.....

J'aborde enfin le port de Vannes, plus exactement le ponton ou défile les bateaux, il y a de l'ambiance , les gens nous encouragent, il est 21 h 33, ma lampe frontale restera au fond du sac, je finis les derniers 300 mètres avec mes 2 filles et un immense plaisir de couper la ligne d'arrivée avec elles au bout de 6 h 33 d'effort (mon GPS m'indique 58 kms et non 56 kms comme annoncé). Je remercie mon Fan club qui m'a suivi tout au long du parcours et boosté d'énergie.

Résultat : 357ème sur 1 316 arrivants (1 500 inscrits)

J' ai pris une fois de plus, beaucoup de plaisir, à courir sur le golfe du Morbihan, qui offre vraiment une variété de paysages exceptionnels, la luminosité est splendide sur la mer, il y en a pour tous les goûts, parcours très varié, je vous conseille vivement l'ultra marin.

Dommage pour l'arrêt forcé du début de parcours (inexpliqué d'ailleurs) qui gâche un peu la course et qui a fait beaucoup de mécontents.

La course cette année a été endeuillé par un arrêt cardiaque sur le GRP 177 kms au bout de 3 heures de course (une pensée pour ce coureur de 58 ans de St Brévin).

Nico