

Objectif 2023, reprise de point, afin d'envisager une participation sur l'UTMB 2024.

Mon attention a été prise sur l'Alsace grand Est trail séries UTMB afin de reprendre 3 points sur un parcours annoncé de 110 km 3825 m D+

Vendredi 27 mai, RDV sur le créneau horaire 16 à 17h. Les parkings sont remplis aux alentours des remparts d'Obernai, là où est situé le village de l'épreuve qui sert d'arrivée aux 4 distances affichant complet.

Le village est assez concentré pour accueillir cette grosse organisation où l'on assiste aux arrivées du 50 km, que j'ai pu suivre en venant sur la TV du live UTMB. Cette distance constituant ma seconde partie, j'étais satisfait de pouvoir suivre la course et de voir les différentes parties que j'allais emprunter le lendemain.

Sur le village de l'épreuve, tout s'effectue en extérieur. Les chapiteaux sont en nombre et le hall du marché sert de lieux repas, ainsi que retrait dossard.

Il faut présenter sa pièce d'identité et son sac, avec le matériel obligatoire qui est pratiquement aussi strict que sur l'UTMB. Finalement aucun contrôle dessus, seulement la fixation de la languette puce.

On m'entoure le poignet du bracelet rose et bleu au logo de l'épreuve. Il en sera de même pour Isabelle qui pourra me suivre et voir certains châteaux sur les ravitaillements, grâce aux services de bus mis en place par l'organisation, dans le type UTMB Chamonix.

Une animation médiévale est au centre de la place avec des animaux sur l'herbe et des personnes en costume du moyen âge. Avec le fond sonore du speaker sur l'arrivée.

Mon sac de course restera avec le matériel obligatoire, hormis l'une des deux frontales demandées. Car j'aurais 1h environ de nuit.

Le lendemain matin, j'ai rdv pour prendre le bus à 5h50, car c'est une course en ligne. Ainsi on peut découvrir de multiples paysages et 12 châteaux sont au programme sur le parcours.

Le bus est quasi plein avant que je m'assois au côté d'une coureuse venue du Chili. Son drapeau de nationalité figurant sur son sac. C'est un des avantages d'une épreuve UTMB. On retrouve aussi ce drapeau de nationalité sur le dossard avec le prénom du participant.

Autre avantage d'une course UTMB. Isabelle est avec moi dans le bus. Elle pourra ainsi me suivre sur le live et être présente sur les ravitaillements ou choisir de visiter les châteaux sur le parcours.

Après 50 mn de route, nous débarquons à Orschwiller, petite commune jouxtant Ribeauvillé, où j'ai pu courir le trail du Taencheck. Les vignobles entourent les coteaux de la petite ville. Juste au-dessus, on y retrouve que de la forêt qu'il fera bon de retrouver car on annonce 27° et ciel bleu.

Comme il fait un peu frais, j'ai décidé de courir avec le débardeur à épaule large du PAAC. Il protège bien et à une bonne fermeture zippée pour gérer la chaleur et passages venteux.

Accompagné de manchons que l'on peut facilement ajuster ou retirer.

Pour le bas cuissard et bas de contention pour couvrir suivant le règlement, mais j'ai aussi pris, dans mon sac, un sur-pantalon qui ne me servira pas, mais au moins test en condition course la capacité du sac en vue de la prochaine épreuve qui est objectif, celle du Val d'Aran, début juillet, 163 km et 10 500 m D+ sur un parcours très cassant.

Cette épreuve devra être ainsi effectuée avec un minimum de réserve afin de gérer et enchaîner la préparation sur un cours délai.

Une école nous sert de local où l'on peut déposer notre sac de délestage que l'on retrouvera à mi-parcours et attendre l'heure de départ fixé à 5h50 pour moi.

J'ai le privilège de partir dans la première vague, grâce à mon index UTMB. Le numéro de dossard est attribué suivant cet index. J'ai le 1318. J'ai ainsi le 3ème index de ma catégorie et des possibilités de podium, bien que cela reste une épreuve préparation.

Mon temps fantôme est de 14h50' et indique seulement un potentiel, qu'il faut revoir un peu à la baisse, car il faudra garder du jus pour la suite. Autrement la fin de saison peut s'arrêter ici et il faudra être vigilant à ne pas chuter. Dans les alternances ombres, pleine luminosité des forêts avec les pierriers, c'est facile de chuter et se blesser sur les bonnes vitesses offertes en descente.

L'heure approche et pratiquement tout le monde est en place derrière l'arche de départ.

Les coureurs présents sont jeunes et cela fait plaisir de voir ce dynamisme dans la discipline.



Il y a une belle animation au départ avec notamment un cracheur de feu et la logistique UTMB.

Départ donné sous les acclamations. Nous prenons une route de pavé rouge montante avec passage devant la place de l'église. L'église est atypique de la région, la découverte commence bien ! On est tout de suite au fait avec la côte dans la ville. Mais cela ne va pas durer et l'on s'échappe d'Orschwiller par la gauche pour retrouver un chemin serpentant dans le vignoble alsacien. Faux-plat, plat et descente permettent de se mettre en jambes et trouver son souffle.

Il faut être attentif à ce dernier et son allure, rester tranquille et profiter des paysages. D'autant que le soleil brille au petit matin, rendant les couleurs de la nature chatoyantes. L'on va passer par l'antique route celtique.

Passage au-dessus de la ville de St Hippolyte toujours sur le vignoble qui deviendra par la suite bien plus pentu. Avec parfois la sensation de courir sur le sparnatril, en estival. La différence étant que là, le feuillage est bien vigoureux et que les tracteurs sont en action sur les pentes afin d'aérer superficiellement la terre, ce qui dégage un peu de poussière. L'un d'eux passant d'un champ à un autre sur mon chemin, vient de passer très près de moi, rien de méchant. Chacun continuant son chemin, comme de rien.

Un sentier grimpant nous fait quitter les vignobles pour la montagne et sa forêt.

La pente n'étant pas encore très forte, je continue de courir doucement, mais sûrement ; pendant qu'une majorité marche et a déjà sorti les bâtons.

La première partie ayant un peu moins de dénivelé, j'ai choisi de les prendre à la sortie de Barr qui sera au 69ème.

Ça fait travailler les quadri et donne un peu d'aisance pour la première partie.

Dans la montée, il fait déjà chaud avec l'effort. Retrait des manchons, ouverture du zip débardeur bien pratique, car il sera ouvert, fermé au gré des hauteurs, du vent et de la journée. Je pense à bien m'hydrater.

Les premiers supporters annoncent le premier ravitaillement sur le château de haut-Königsbourg.



Imposant château que l'on découvre en montant quelques marches, à la sortie de la forêt.

Le grand barnum ravitaillement et tout ce qui va avec l'épreuve sont au pied du château dans sa largeur. C'est un privilège de le découvrir comme cela et dégainé mon téléphone pour quelques photos.



Ravitaillement pris, on passe à l'arrière du château pour le longer à l'intérieur de l'édifice sur une passerelle en bois couverte et d'époque. Il est grandiose. Les encouragements sont nombreux. Le trail, ultra trail dans ses conditions c'est vraiment top. L'on redescend sur single serpentant dans la verdure avec au début des marchés parfois chaotiques.

Je commence à stabiliser avec les participants autour de moi, faisant le yoyo entre les côtes, descentes, partie techniques ou quelques parties bitumées, au grès de l'aisance de chacun et ce sera sur toute la course comme cela.

L'un d'eux ; casquette et même paire de lunettes de soleil, que je n'ai pas prise, chutera devant moi. C'est une féminine intercalée entre nous deux qui lui demandera si tout va bien. RAS. Il grimpe bien et me doublait dans les côtes. On échangera plus tard, il venait du Beaujolais. Passage par le Thaenkirch, j'avais eu l'occasion de courir dessus sur le trail du Thaencheck. Il y a une majorité de français en course. Mais beaucoup plus de belges que d'accoutumer pour moi. Ceux à mon niveau sont bien, alertes sur le parcours. C'est fluide pour tout le monde pour le moment, notamment dans les descentes qui peuvent parfois contenir des parties techniques.

Sur les dossards, on peut y voir les nationalités, mais aussi les numéros des coureurs. Comme ils sont basés sur la côte UTMB/ITRA (quasi même chose) On peut savoir si l'on est assez rapide ou lent sur son potentiel. Ayant des numéros inférieurs de -100 en moyenne. Je sais que je suis un peu plus rapide que ma stat. Mes sensations primant, je suis à l'aise, pas de soucis avec ça. Il faudra que je n'aille pas chercher devant.

Lors d'une descente seul en forêt, allure assez rapide, j'ai la surprise d'arriver sur une route et de voir passer devant moi une voiture ! Aucun bénévole pour signaler, bloquer la circulation. À ce niveau ce n'est pas très compréhensible, même pour une première. Mais peu avant, j'avais pu apercevoir un chevreuil traverser le sentier emprunté

Arrivée à Chatenoy, ravitaillement sur la place de la ville. Il y a du monde pour nous applaudir et nous encourager, ça fait plaisir et j'essaie de renvoyer la balle à une majorité. Quelques mains d'enfants se tendent à notre passage. C'est toujours superbe de voir cela et quitte à changer de côté de route, je pause délicatement ma main sur la leurs. Quel bel échange et plus tard, cet échange fera peut-être d'eux des sportifs.

Isabelle est là juste après la barre de chronométrage au sol. Ça fait plaisir de la voir et de savoir que tout va bien aussi pour elle pour ses déplacements avec les bus de l'organisation. Comme elle a le suivi live sur son téléphone, elle m'annonce que je suis bien. Ça je suis ok aussi. Elle m'annonce que je suis premier dans ma catégorie. Je suis surpris sur une telle épreuve. Mais là n'est pas l'objectif, il faut rester maître de ses sensations, conserver toujours de la réserve en limitant les passages dans le rouge une fois terminée gérer l'importante et courte transition pour l'objectif finir des 100 miles du Val d'Aran.



Sur les nombreux kms qui ont suivi, j'ai fait le yoyo avec une personne de ma catégorie. Assez facile à repérer, c'est les seuls avec cheveux grisonnants, même si l'image ne me plaît pas trop !

Il était quasi le seul à courir constamment, même avec de gros pourcentage et au bout d'un certain temps, s'effondrait.

Son tee-shirt bleu finira devant au grès des péripéties qui vont venir.

La première, sur une descente en forêt avec quelques roches, j'ai été pris d'une crampe au quadriceps. Je n'avais plus d'eau, mais pas de manque, ravitaillement assez proche. J'ai été surpris que ça m'arrive si tôt, vers le 38 ème km.

Il y avait bien tout de même, des passages techniques dans cette descente et dans l'action continue le quadriceps a dû travailler autrement et plus brutalement.

Une quinzaine de coureurs me passe en demandant si ça va. " Ça va, c'est juste une crampe". Je les retrouverais un peu plus loin entre sous-bois, partie champêtre et le bitume pour arriver à Andelau, belle ville typique alsacienne où le public est présent pour nous encourager. "Allez Christophe" " merci" notre dossard comporte notre prénom et ça fait plaisir d'être encouragé personnellement.

Isabelle est là, il fait chaud. Je retire mon sac à dos pour extraire la poche à eau en lui demandant si elle pouvait la remplir d'eau.

Pendant ce temps je me ravitaille en eau, coca, un tuc et une barre énergétique sur une nouvelle production venu de Bourgogne testé la veille, ainsi que le plein d'un flasque à la pastèque testé aussi la veille au salon.

Sac sur le dos, barre et gobelet à la main, je repars pour l'aventure.



De courte durée, puisqu'à la sortie de la ville, après avoir passé la main sur la pochette de mon sac, je ne sens plus mon portable que j'avais glissé dedans.

Après un arrêt pour fouiller mon sac et un petit demi-tour, pas de portable.

Le portable est aussi un élément obligatoire de la course. Comment je vais faire pour communiquer avec Isabelle à l'arrivée, si elle a un problème ? Situation un peu flippante que j'ai un peu l'habitude d'avoir avec ma poisse.

Mon portable tout noir, avec mon sac noir à dû glisser de la pochette au ravitaillement sur le bitume qui était neuf et noir.

Avec le monde qu'il y a à cet endroit, il a certainement dû être déjà ramassé.

Je me dirige ensuite vers la bénévoles qui ferme la rue.

Elle n'a pas de moyen de communication. Mais au moins je vais y donner tous les éléments et lui donner mon numéro de dossard.

De nombreux coureurs passent pendant ce temps. Je repars en essayant de positiver pour une petite partie de route, avant que les bénévoles nous dirigent dans la forêt sur des parties bien plus pentu ; à l'assaut du château de Spesbourg. Situé au sommet, la fin de son accès me rappelle le trail des forts de Besançon avec certaines parties escarpées.

Barr, belle ville alsacienne avec ses rues pavées, assez étalé, nous accueille pour le ravitaillement. Située au 69 ème km, c'est le point où l'on retrouve son sac de délestage avec tenue, chaussures, NOK. Pour ma part, je vais surtout prendre ma deuxième poche à eau que j'ai remplie de boissons isotoniques, c'est une valeur sûre.

Mais avant de prendre mon sac, les tables de massage présentent pour les kinés, ostéopathes me rappelle qu'il faut déjà, aller les voir, pour assurer la seconde partie sans crampes.

Une petite attente avant mon tour. J'ai la chance d'avoir un efficace kiné qui prend le temps de faire les massages appropriés.

Il est sympa, c'est parfois douloureux, assez long. Mais au final efficace.

Il m'oriente ensuite vers le chef de poste afin que je lui donne tous les éléments pour mon téléphone. Il était très agréable.

Avant de repartir, il me fait signe en levant la main de loin pendant que je me ravitaillais. " On a trouvé votre portable, vous pourrez le récupérer à Obernai, à l'arrivée"

Très gros soulagement, j'aurais presque pu y faire la bise quand il m'a dit cela.

Je repars, le cœur léger et déplie mes bâtons, juste à la sortie de la ville. Car à partir de là, il va y avoir trois belles ascensions. Et les pourcentages seront parfois bien plus exigeant que la première partie

Cette seconde partie est effectivement plus ardu et j'apprécie de pouvoir mettre les bras à contribution dans les pentes.

Sur une traversée de parcours par une route, je retrouve une femme qui m'a déjà encouragé 2 fois en disant : " allez Pontault, allez le PAAC ! "

Du coup je discute un peu avec. Elle habite juste à côté de chez moi à Roissy en Brie et m'a déjà vu plusieurs fois sur les épreuves de Seine et Marne.

Bien plus tard, en pleine nature, assis sur un rocher, assez exténué. C'est un coureur qui m'encourage "Allez le PAAC"

Je le retrouverai plus tard sur un ravitaillement et discuterait avec. Il vient du club du Val d'Europe et a participé à l'ekiden. Du coup je l'ai informé que c'était moi qui était au guidon de la moto sur l'ekiden.

Ça grimpe bien sur le final de l'ascension où l'on retrouve un château dans un écrin de verdure avec toujours une vue remarquable sur la vallée avec la forêt noire en toile de fond.

Nous courons depuis le début avec les coureurs des 100 miles partient la veille.

Au début, nous en doublions, qui couraient doucement, marchaient. Surtout dans les côtes. La différence était très nette dans la première partie. Ils avaient un dossard avec couleur rouge, nous vert pour les 100k selon le critère organisation.

Mais à partir de là, notamment dans les ascensions ont retrouvaient beaucoup moins de participants des 100 miles. Ils étaient plus performants et parfois on pouvait se faire remonter, en ascension, par un " chamois" des 100 miles.

En pleine nature, nous évoluons sur le sentier païen. On y trouve de grosses roches qui font évoluer le paysage et les difficultés. On y retrouve de bon pourcentage avant de passer devant le rocher du Wachstein. Grand bloc rocheux foncé, droit, de 10 m de haut !

Un peu plus loin, passage devant la stèle de mémorial du crash aérien du Mont St Odile.

Sur cette partie on peut y voir des murs païens, empilement de roches aux formes parfois anguleuses qui rendent l'endroit atypique

On retrouve aussi des supporters qui nous encouragent sur le sentier. De plus en plus, avant d'arriver sur le Mont St Odile et sa magnifique vue à 764 m d'altitude; que l'on peut profiter lors du ravitaillement.

De nombreux coureurs m'ont dépassés lors de mes arrêts prolongés. Mon temps au ravitaillement étant souvent assez bref, je peux ainsi reprendre quelques places.

L'ombre des arbres, nous protège des rayonnements du soleil avant d'arriver au pied du château du Birckenfels. Avec toujours une superbe vue. Vraiment pas déçu de courir sur ce trail.

Après une longue descente le poids des kilomètres et surtout la chaleur se fait sentir à la fin des parties les plus chaudes de la journée. Arrivée à Klingenthal. Je trouve la traversée longue avant le ravitaillement. Je ne suis pas très bien avant de retrouver Isabelle au ravitaillement. Je lui demande de remplir mon flasque pour souffler un peu, me ravitailler un peu. Mais un bénévole lui interdit l'accès. On discute un peu avec, sans évolution. Je me ravitaille sans trop d'envie. Mais je sens en moi une baisse de tension, ça m'est déjà arrivé. Je m'assois quelque petite minute et hop c'est bon. On fait constater au bénévole que certains coureurs étaient assistés dans la zone et que j'en aurai eu besoin.

Ça repart ravitaillement à la main en marchant afin de gérer la transition.

Verre replié dans le sac, la course à pied est reparti sur la route de la forêt où l'on y retrouve, plus loin, deux bénévoles nous indiquant la direction d'un sentier qui grimpait direct. Les petits drapeaux jaunes phosphorescents matérialisaient le parcours avec de la rubalise et un fléchage pour notre épreuve.

À l'abordage de cette troisième grosse montée d'affilée. Je suis beaucoup plus isolé et à chaque rencontre j'encourage beaucoup plus systématiquement

Dans les lacets menant à Heidenkopf. J'encourage un coureur assez mal en point. Il a la nationalité Suisse. À mon passage, il me dit " je te connais, on a déjà couru ensemble"

Je lui énumère mes dernières participations en Suisse. X Alpine non. Swiss Peak non.

Pendant le COVID la Swiss Canyon. " Oui c'est ça, tu étais venu avec ton club, vous étiez nombreux".

Effectivement, ça fait plaisir d'entendre cet échange.

Je reprends ensuite mon rythme de marche avec bâtons en lui souhaitant courage, tu vas être finisher !

Bascule faite directement sur Rosheim pour le dernier ravitaillement. Dans les derniers kilomètres de forêt, il y a des parties très humides et notamment des gros trous d'eaux boueuses qui prennent la largeur du chemin.

Je glisse et tombe sur les genoux dedans. Ça glisse tellement que même avec les bâtons je peine à m'en sortir.

Ma montre affiche la centaine de kilomètres dans les champs.

Deux coureurs de ma catégorie me passent. Je peux les devancer, mais il faut assurer, c'est une course de préparation. Il faudra pouvoir enchaîner.

Ils alternent course et marche. J'en fais autant sur un peu moins long de course afin d'éviter au mieux la zone rouge.

Je n'oublie pas de bien boire, car il est très facile de négliger son hydratation, même à moins de 10 km de l'arrivée.

Ravitaillement de Rosheim, on recharge le flasque, un coca dans le verre pliable et l'on en profite pour sortir la frontale. C'est le bon moment, car la nuit pointe.

J'appuie dessus, un bip lumineux apparaît, mais la luminosité ne reste pas fixe.

J'appuie de nombreuses fois, idem.

Je l'ai rechargé, testé la veille au soir encore... La poisse.

On me double encore pendant ce temps-là...

Je change la pile de sens, nettoie les contacts et finalement, elle fonctionne hurrah!

C'est reparti, seul sur un parcours moins accidenté mais avec une végétation parfois envahissante.

Au bout d'un moment, une gêne se fait sentir sur mon front. C'est la frontale qui comprime le nœud d'ajustage de ma casquette.

Je tire sur ma frontale pour libérer et là, plus de lumière, seul dans la nature et le noir. Pas de réamorçage et finalement si. On ne touche plus à rien.

Et dire que j'avais une bonne frontale dans mon sac de délestage. Au Val d'Aran, ce sera le contraire pour les frontales !

Au-dessus d'Obernai, avec une belle vue sur la ville, nous passons sur une route où des jeunes doivent se retrouver souvent le samedi soir en voiture, en moto. Ça rappelle quelques vues aérienne sur de grandes villes américaines, dans les films.

La ville est illuminée et les bénévoles sont nombreux pour nous indiquer le chemin.

On entend le speaker, ça fait plaisir.

Des barrières sont placées tout du long du parcours maintenant avec les affiches. Il y a au moins 1 km comme ça.

Il y a de plus en plus de monde pour nous encourager, c'est superbe.



Devant moi, se dresse une passerelle en échafaudage comme à Chamonix avec toujours l'affichage UTMB et le public.

C'est top, ça rentre vraiment dans l'identité avec cette ferveur, cette ambiance. Les mains des enfants se dressent à mon passage pour que je puisse mettre ma main sur la leur. Nous arrivons sur les remparts d'Obernai, je suis seul coureur. Il y a une grosse ambiance. Le speaker annonce mon nom et mon club. Au passage de l'arche UTMB, je ne peux que lever les bras au ciel avec mes bâtons, pour conclure cette très belle aventure.

Isabelle est là, juste derrière l'arche et l'on peut partager la satisfaction de l'épreuve.

La médaille finisher m'est remise autour du cou.



Le cadeau finisher sera un gros verre à bière à l'effigie de l'épreuve.

Peu après mon arrivée, j'ai pu récupérer mon téléphone, après en avoir parlé au premier bénévole, qui l'avait. Il a simplement demandé à Isabelle de le faire sonner !

109,9 km / 3 860 m D+ en 15h54'49''

Classement : - scratch : 201

- MH4 : 5

Merci à tous pour vos messages et votre suivi.

La suite, le 07 juillet en Espagne sur la manche européenne du circuit UTMB : le tour du Val d'Aran. 163 km 10500 m D+, sur l'un des 100 miles les plus difficiles.

Chris