

C'est parti pour mon CR de ce nouveau trail long – Trail des 6 Burons

Suite à l'an passé et notre Trail de St Jeoire. On décide de remettre cela cette année avec en objectif le GRP dans les Pyrénées mais inaccessible à l'inscription car déjà plein à 7h30. Stéphane arrive donc à nous trouver ce petit trail dans le cantal, on connaît en plus les lieux pour avoir fait notre séjour Macadam dans Le Liorant en 2021.

Ma préparation est assez décousue car le vélo est beaucoup présent à la suite de Paris-Porto je fais le mois estival assez chargé avec 3 belles semaines au environ de 75kms. Très peu de sortie longue durant le début de l'année du genre 30-35 kms.

Sebastien se blesse au pied 1 mois avant le trail snif (forfait) et Stéphane se bloque le dos aussi durant ces vacances ... il ne manquait que moi pour compléter l'équipe de bras cassée .. lors d'une super fausse bonne idée d'aller faire les 25 bosses 10 jours avant, je me fais une légère torsion de la cheville droite. Anti-inflammatoire et glace durant 3 jours, ça va mieux mais aucune idée de la stabilité du pied, première fois de l'année ou je fais 5 jours de repos sans sport, la sortie du mercredi ne pose pas de problème ... ouf ... feu vert.

On part donc vers le Cantal à deux avec Stéphane, le vendredi matin. Le soleil est de la partie et le trajet se passe bien, la ville de Riom paraît assez grande mais encore très peu de monde. En début de soirée, le monde afflue pour le briefing d'avant course, les consignes de courses sont données avec une petite alerte météo avec la possibilité d'orage l'après midi ou soirée, la préfecture décidera le midi au cas où le besoin ils feront arrêter la course. L'ambiance est assez conviviale et bon enfant, c'est une organisation très sympathique.

On arrive quand même à trouver un restaurant d'ouvert ou on mangera une pizza et une bière locale.

On se réveille à 4h45 avec prise du petit déjeuner dans la chambre puis on se dirige vers la ligne de départ avec bien sur les frontales car il fait nuit. Très pratique d'avoir trouvé l'hôtel dans la ville, on n'a pas ce souci de transport.



Le top départ est donnée à 6h pétante pour cette 10^{ème} édition, le public s'est aussi levé tôt pour nous applaudir et c'est parti pour une première partie dans la ville et on grimpe déjà, puis arrive vite la forêt avec quelques singles sympas (pas évident la nuit ... manque d'entraînement). On est plutôt en fin de groupe mais on remonte petit à petit les concurrents, Il fait assez frais par moment mais le tee-shirt passe largement et puis il fait rapidement chaud avec les montées. On assiste au levé du soleil avec les 2 stars du jour :



Quoiii on transpire déjà, et ce n'est que le début 🤦🏻

Premier petite épine dans le pied et c'est le cas de la dire, j'ai ressenti dès le 6^{ème} km, une douleur piquante sur mon pouce du pied, dont la chaussure a été troué lors de la sortie 25 bosses. Cela à duré quelques kms heureusement et en fin de rando, j'ai sortie une épine de 3 mm.

On traverse les fameuses estives avec quelques vaches dont on nous a mis en garde si on s'y approche trop, message reçu :D



La première longue montée n'est pas très dure et assez constante (600m en 14 kms), peu de difficulté. A la mi-pente, Stéphane me donne ma liberté car sa douleur au dos revient et n'est pas à l'aise sniff 😬

La vue d'en haut est superbe avec un vent bien présent au sommet.



La descente vers La Vigerie est sympa avec quelques parties boisées et de belle section de pierre (j'y reviendrais)

Le ravito comme tous les autres est bienvenu. Petite pause de quelques secondes pour respirer et se mettre à l'ombre (top la présence de chaise, c'est rien mais drôlement utile). Chaque fois ou il y a bac d'eau dans les villages, je plonge la casquette pour rafraîchir la machine. Le gros morceau arrive à savoir le col de cabre et ces 413 m pour 3.2 kms. On voit bien les lacets et les traileurs qui chemine, très sympa mais je confirme que c'est bien raide, j'y ai sûrement laissé des plumes.

Enfin arrivée en haut mais pour seulement 1 petit km de plat le long des crêtes, topissime la vue avant de finir par l'ascension du Puy Mary, c'est raide mais rapide avec des portions d'escalades (pour une fois merci les 25 bosses)



Puy Mary



Superbe vision en haut du Puy Mary, cette vision 360° est géniale et on aperçoit les sommets du cantal.

On descend ensuite par les marches en béton vers le 4^{ème} ravito. Les jambes vont encore presque bien. On remonte ensuite vers un petit single sympa, toujours à découvert. Après 44 kms, le plus dur est fait mais j'ai un petit souci technique, une infection urinaire ... impossible sans douleurs, j'essaye de boire, du salé, du sucré au prochain ravito 5 mais toujours les mêmes douleurs et quand je cours cela s'intensifie, le mal est fait 😞.

J'ai bien dû au moins m'arrêter 30 fois jusqu'à la fin, c'est mon petit calvaire. J'ai parfois pensé à stopper mais bon ce n'était pas non plus tordant de douleur. J'ai pourtant à mon sens assez bu mais la chaleur du jour 25°C et le parcours à découvert on eut raison de moi, j'ai beaucoup trop perdu d'eau. J'ai d'ailleurs remarqué qu'au ravito 4, mon sac avait de larges trainées blanches de perte de sodium/transpiration ainsi qu'après la douche, j'ai un coup de soleil au sens propre du terme.

Je remettais pourtant au moins 1L à chaque ravito + quelques verres à chaque ravito, et ils étaient nombreux 7 !!

J'alterne donc tant bien que mal marche et course à pied. C'est aussi usant psychologiquement et très dur à encaisser, je comprends mieux maintenant et on en parle de plus en plus dans le sport mais ces signaux de douleur font très mal à la tête. Je suis en plus assez aseulé, je me fais doubler par quelques personnes, et impossible de les suivre ni prendre un rythme normal.

En plus avec ma cheville qui me trotte toujours dans la tête, je suis en mode safe en descente, je prends aucun risque et mesure chaque pas sur la position de mes pieds, c'est assez usant, le terrain n'est pas non plus propice avec la traversée des estives et nombreux pièges trous/pierres cachés par les herbes, je redouble de vigilance.

J'essaye de me divertir, j'envoie des messages sur le groupe (encore merci pour votre soutien), j'aurais dû penser à la musique pourquoi pas. En traversant, une maison au loin, j'entends un groupe qui cri « allez champion » et pleins d'encouragements, ça me reboost, ça fait plaisir. Quelques gouttes de pluie mais rien de bien comparable avec l'année dernière, c'est plutôt rafraichissant.

Je vois la ville enfin, on y est proche, comme d'habitude, on en fait le tour grrr et je retrouve Stéphane pour les derniers 500m, enfin finisher après cette dure épreuve !! Ça c'est fait !!



Un beau défi réalisé dans la difficulté ou je vais devoir apprendre mais on appelle cela l'expérience paraît-il 😊

Et grand bravo à tous les bénévoles et organisateurs, ils étaient super sympas avec un petit mot à chaque passage.

Je fini 118 ème sur 156 au classement général

Kms : 77 Pile

Temps Réel : 13:21:27

Temps de course : 12:01:20

Dénivelée : 3199 m (mais ma montre GPS sur-estime, ils ont tous 2900 comme annoncé :o)