

**Transjutrail –70km – 3200D+**

**Dimanche 2 juin 2013**



- **Avant course**

C'est voté ! Ce sera dans le Jura cette année !

Les membres du club ont choisi en majorité la Transjutrail pour notre sortie annuelle : 3 courses au programme et une marche nordique pour satisfaire le plus de personnes possible.

Sur papier pas une course facile aux premiers abords : 70km et 3200D+, ou 36 et 2000D+, ou 23 et 1000D+ ! Bon ratio dans le dénivelé, cela ne va pas être simple pour tout le monde je pense.

Avec Fil nous nous inscrivons sur le 70km. Après plusieurs échanges sur les différentes courses, nous serons finalement 5 coureurs du club sur cette distance, les autres se répartissent sur le 36 et 23km.

Une location de gîte plus tard (pour 40 personnes, nous avons fait le plein cette année ☺ ), et nous voici dans le Jura, à Prémanon exactement.

Le retrait du dossard se fait à Morez le samedi après-midi où nous retrouvons presque tous les Rumbaiens. On se fait remarquer par le speaker, très bonne chose. Nous récupérons les lots d'inscription : casquette pour les uns, t-shirts ou sac à chaussures pour les autres. Certains font quelques emplettes sur le stand Craft présent, il faut dire que c'est tentant...n'est-ce pas les filles !!

Allez, nous allons maintenant découvrir notre gîte à quelques km de là, La 'Grenotte' : superbe endroit, très bien aménagé, avec des propriétaires bien sympas. Nous sommes répartis dans l'ensemble des chambres et dortoirs de 2 à 10 personnes...nous avons la chance Fil et moi d'avoir une chambre pour nous 2 ! Merci Coach !



Préparation des affaires, apéro, accueil des derniers arrivants...nous arrivons à nous occuper ainsi jusqu'à l'heure du diner.



On nous sert des lasagnes saumon/épinard maison, vraiment très bonnes ! C'est nickel pour faire le plein avant la dure épreuve qui nous occupera demain.

Les conditions météo risquent de compliquer grandement la tâche : il pleut depuis plusieurs jours, de la neige est encore présente sur les parties les plus hautes à traverser...bref nous nous attendons à un terrain difficile, reste plus qu'à espérer que la pluie ne va pas venir amplifier tout cela demain...pour l'instant on nous assure que non ! A suivre !

Une petite tisane au coin du feu, et il ne faut pas tarder à se coucher...réveil à 2h45 demain...hummm ça va piquer comme dirait Arno !

Comme prévu le sommeil n'est pas facile à venir...beaucoup de choses en tête, même si je n'ai pas de pression sur les épaules, on ne peut s'empêcher de gamberger, de savoir si cela va bien se passer, finalement on se dit 'Je vais faire le maximum et puis ben ... on verra'...mais malgré cela la pression est là, et bien là à nous empêcher de dormir comme on le souhaiterait...

Ayé, le fameux réveil sonne, il est 2h45 : l'impression de ne pas avoir dormi 1 min, mais je pense bien quand même que je me suis assoupie un peu... la fatigue est là quand même, mais maintenant impossible de reculer, et puis bonne nouvelle, le ciel paraît assez clair, et surtout pas de pluie, un temps qui s'annonce clément !

Nous descendons tous les 5 pour déjeuner : 1 tartine pour moi et un thé, je n'ai pas vraiment très faim, puis 1 kiwi. Remplissage des gourdes, vérification du matériel, et c'est parti avec la voiture d'Olivier, direction Les Rousses où la navette nous attend pour nous conduire à Mouthe.

Pas de problème pour se garer à cette heure-ci ☺, je laisse finalement ma frontale dans la voiture car le ciel clair me fait présager de son inutilité, de plus elle n'était pas obligatoire dans le matériel, je pense donc que vers 5h30 la luminosité devrait être suffisante pour courir sans.

3h45 : nous montons dans un des 4 ou 5 bus présents, et c'est parti pour la grande aventure...un arrêt de quelques secondes à Morez pour prendre les derniers coureurs et direction Mouthe que l'on rejoint en 1h environ. Un gymnase nous accueille, et les coureurs se préparent. Nous prenons un banc et attendons le départ tranquillement : la température est idéale, je suis équipée d'un t-shirt manches courtes et mes manchons, la gore tex dans le sac au cas où et un t-shirt de rechange, cela me semble bien suffisant.

Le départ approche, on est prié de rejoindre le sas maintenant pour s'y faire 'biper' un par un. Il fait bien jour et la lampe s'avère effectivement bien inutile.

- **Le départ**

Nous rentrons dans le sas. Quelques dernières consignes, puis on nous signale que l'état du terrain va être vraiment dégradé, il va falloir faire preuve de patience. Une petite rallonge de bitume peu après le départ pour éviter une zone totalement marécageuse (merci !), nous aurons bien assez de boue comme cela visiblement.

Une bise à Fil, un au revoir aux autres et des encouragements et pan (le coup de départ me fait d'ailleurs sursauter). Hop la boum c'est parti !

Stratégie de course : partir tranquille, ne pas s'emballer, la route va être très longue, fais-toi plaisir Anne, profite et passe cette ligne d'arrivée avec le sourire !

- **Mouthe – Chapelle des bois**

J'ai repéré assez peu le profil de la course en fait cette fois ci. Je sais que les grosses côtes sont annoncées après les ravitos, que dans 5km les tremplins à ski nous attendent, sinon, les 36 premiers km sont dits assez roulants, alors on va voir...

Mon but est d'arriver relativement 'fraîche' à Morez, moitié de la course, car de grosses difficultés s'ensuivent !

2/3km de bitume donc, quasi plat, voir descendant, et puis nous abordons les chemins 'humides'. Nous empruntons le GR5 (petit clin d'œil au Queyras ☺) pour rejoindre Chauv Neuve où nous attendent les tremplins. 6<sup>ième</sup> km, 40min, le peloton est assez dense encore quand je commence à gravir les tremplins par les escaliers : mais le rythme convient, ce n'est pas la peine de se bousculer. De toutes façons, c'est assez étroit : il y en a bien qui essaient de doubler...super ils ont pris 3 places à la fin de la côte !



Nous nous dirigeons ensuite vers le parc du chien polaire, visiblement quelques animaux sauvages regroupés ici, on aperçoit des panneaux 'loups' entre autre.

Une petite côte en bitume à ce niveau, bien cassante.

1h pile de course, 8,36km, ça grimpuille bien quand même, des plaques de neige par ci par là, mais je n'ai pas froid du tout : qui a dit déjà que les 36 premiers étaient plats ?? Ça promet pour la suite...

1h27, 12km : passage sympa dans la forêt, single track vraiment très chouette, suivi d'une côte où je marche un peu. Nous avons déjà fait mine de rien 426m de D+ à ce niveau. Je maintiens un bon rythme ma foi, ne pas s'emballer, ne pas s'emballer...

Je vais bien courir pendant 2km environ, une partie relativement plate, tous les voyants sont au vert (heureusement au bout de 12km...), j'en profite donc.

1h41 : ça re-grimpouille. 7h15 du matin. Tout va nickel. Le beau temps se confirme puisque nous apercevons maintenant des bouts de ciel bleu ! Ça fait du bien...quand je pense à ce qu'on avait hier sur la tête...heureusement que cela a viré au sec !

15<sup>ème</sup> km, voilà le premier ravito au chalet des Anges à la Chapelle des Bois. Cela fait du bien de voir un peu d'animation. Je remplis une de mes gourdes, l'autre est encore bien pleine, je n'ai pas encore beaucoup bu ! Attention Anne...ne pas se faire avoir...

Je repars rapidement !

- **Chapelle des bois – Bellefontaine**

Très vite une superbe côte nous tend les bras, première grosse difficulté ! C'est l'ascension vers la roche Campion et la roche Bernard. Au sommet une belle vue dont je ne profite pas des masses finalement. Je poursuis rapidement mon chemin en récupérant de ce gros effort.

Nous sommes au 18<sup>ème</sup> km et 2h21 de course pour bibi. La boue est vraiment bien présente maintenant et rend la course difficile : les appuis glissent, les pas dérapent, bref, tout bon pour les ampoules qui je suis sûr ne vont pas tarder à se manifester !

Sortie de cette belle côte, des chemins en forêt me permettent de récupérer un peu. Les ravitos vont maintenant être quasiment tous les 10km, ce qui va permettre de se donner des objectifs et de voir la course avancer relativement vite finalement.

Cela descend pas mal jusqu'à Bellefontaine, où nous attend le second ravitaillement.

J'aurais été moins vite sur cette 2<sup>ème</sup> portion du fait de la bonne côte...

- **Bellefontaine - Morbier**

25km, 3h19, je ressors du ravitaillement ou j'ai juste re-remplis mon bidon encore une fois, attrapé un bout de barre de céréales et un quartier ou 2 d'orange.

Il n'y a pas grand-chose finalement sur ces ravitos, mais je n'ai pas faim non plus, donc cela ne me gêne pas : chocolat (pour l'instant cela ne me dit rien...c'est dingue...), fruits secs (je ne suis pas une grande fana), tucs (ne me dit rien non plus pour l'instant).

Philippe est passé à ce ravito il y a 30min environ d'après mes calculs, et une partie des copains va prendre la 'route' d'ici 5 minutes maintenant. Une petite pensée à tous ceux du 36km !



Les coureurs du 36km

Le prochain ravito est tout proche puisqu'on nous propose normalement du Morbier, à Morbier donc, dans environ 6/7km.

Un relief un peu escarpé entre les 2 : j'accuse un peu le coup à ce niveau de la course ! C'est une succession de montées et descentes qui cassent bien les pattes. Je souffre un petit peu, je ne m'affole pas, je sais que cela ira mieux ensuite, ça va revenir...

Le stand de Morbier arrive : j'attrape 2 petits bouts, et les mange en marchant 30 secondes : vraiment très bon ! Sympathique ce stand !

- **Morbier – Morez**

Une portion de 4/5km à effectuer avant de rejoindre le départ des 36km.

J'en suis à 4h04, 30km d'effectués, et le soleil est bien présent maintenant, très chouette ! La même course sous la pluie aurait eu une toute autre saveur...nous sommes déjà bien gâtés par la boue, n'en rajoutons pas.

Une superbe vue maintenant sur la ville de Morez et ses viaducs : vraiment sympa. Cela me rappelle l'arrivée du marathon des Causses à Millau. Un passage en hauteur d'où l'on domine toute la région, très chouette !

Descente un peu technique, avec pas mal de cailloux qui n'est pas toujours facile à négocier. L'arrivée se fait dans la ville de Morez, et là nous avons bien 1 ou 2 km pour traverser la ville : ce n'est pas la partie la plus sympa, mais, nous passons sur les trottoirs, et arrivons enfin au ravitaillement qui marque quasi la moitié de la course. Les copains étaient là il y a environ 1h !

De nouveau je ne m'arrête quasi pas, je remplis mes 2 gourdes cette fois, j'ai un peu alterné entre l'eau et la boisson énergétique, je refais donc le plein. J'attrape de nouveau un bout de barre, mais pas grand-chose d'autre. Je sais qu'une sacré côte m'attend juste à la sortie de la ville, celle-là je l'avais bien repérée sur le tracé !!!

4h40 de course, 34.6 km, je sors de Morez et attaque la prochaine difficulté.

Philippe est devant, et vient de rejoindre Pascal et Frédérique dans une descente bien boueuse. Il doit être vers le 40<sup>ième</sup> kilomètre.

- **Morez – Prémanon**

Nous montons vers la Roche brulée et la Roche fendue.

Effectivement la montée est bien costaud...et puis les quelques centaines de coureurs qui sont passé devant moi m'ont 'saccagé' le terrain , ! Merci les copains !! Ça glisse, les bâtons ne sont pas de trop. Ils permettent de se stabiliser et d'éviter quelques faux mouvements et sûrement quelques chutes.

J'ai vraiment très mal au dos en montant, et puis mes mollets tirent pas mal : je bois beaucoup, j'ai peur de ne pas avoir assez bu depuis le départ...je monte tranquillement, pas grand monde devant, ni derrière, je suis un peu seule au monde, avec moi-même, mais j'aime bien ça !

Au départ je ne sais plus qui avait dit : il faut aimer courir 10 ou 12 heures seul, pas facile....finalement j'aime assez. Bien sûr, être à 2 facilite certains passages, notamment les coups de mou, mais ce n'est pas facile de trouver le 'compagnon idéal', celui qui va à la même allure durant ces longues heures.

Je peine vraiment dans cette côte, mon rythme ralentit pas mal, le cœur bas fort, je fais de toutes petites pauses de quelques secondes pour ralentir le rythme cardiaque, inutile de prendre des risques.

5h43, 40km, une petite descente pour me requinquer, j'y vais tranquille pour me remettre dans le rythme.

Et hop de nouveau une côte...

Marathon, 42km, en 6h02...sans commentaire !

Cette fois c'est une belle descente, toujours boueuse qui fait bien mal aux pattes, suivi d'un petit replat bitumé sur lequel je peux relancer la machine ☺

Je suis à 5km du ravito, mais de nouveau il faut grimper 'les truffes'. Je commence à vraiment avoir mal à mon ampoule du talon, je n'arriverai décidément jamais à m'en débarrasser...donc comme à mon habitude j'essaie de fixer mon attention sur autre chose, et de ne plus y penser.

45km, 6h35, je suis HS, je n'avance plus, la pente est vraiment raide... encore 3km avant de rejoindre le ravitaillement, j'ai vraiment un coup de moins bien, c'est dur, vraiment dur.

Je suis finalement en vue du ravitaillement de Prémanon, avec une pensée pour ceux qui ont pris ici le départ il y a quelques heures pour 23km.



Les copines du 23 !

- **Prémanon – Les Dappes**

Je crois que je ne mange quasiment rien à ce ravito encore une fois, un ou 2 quartiers d'orange et un bout de barre de céréales de nouveau, puis c'est reparti. Très peu d'arrêt finalement.

Ah si, au niveau arrêt j'ai déjà fait 4 pauses techniques !! Incroyable, ça devient un peu pénible...

Sortie du ravito, 50.3km, 7h38.

Nous sommes dans la ville, j'ai eu Aurélie quelques temps avant qui me signalait que la sortie de Prémanon était un champ de boue interminable...

Sortant de Prémanon, je cours sur la route, et suis un autre coureur bien 200m devant moi. Un autre me suit à quelques mètres, et puis au bout d'environ 500m je m'aperçois qu'il n'y a plus de rubalise...je questionne mon voisin, nous continuons quelques mètres et puis arrive un carrefour avec 0 balise : là c'est clair nous avons fait fausse route ! J'appelle le coureur devant, mais trop loin il ne m'entend pas et disparaît après un tournant...aie aie aie...nous choisissons tous les 2 de faire demi-tour et de retourner en direction du ravito. Bien nous en a pris : une flèche sur la droite nous indique maintenant le bon chemin, nous l'avions loupée...1 bon kilomètre de rab, quand on aime...

J'attaque une partie vraiment boueuse, et qui semble du coup interminable. Environ 3/4km remplis de boue, de branches au sol, de passages du coup délicats à aborder. Difficile de courir dans ces conditions, et ma moyenne de nouveau en prend un coup (déjà qu'elle n'était pas formidable...) !

J'ai des nouvelles de Philippe qui s'est fait doubler par Olivier, et qui est un peu cuit également.

52.5km, 8h02 : cuitasse Nananne ! Des montées, de la boue, seule au monde...le bonheur quoi ☺ ! Heureusement qu'il y a des balises, et j'y fais maintenant bien attention parce que vraiment je ne vois pas âme qui vive !!

Nouvelle pause technique, je me dis ainsi que quelqu'un va bien finir par apparaître derrière, mais même pas.



Une belle descente dans un terrain que je qualifierai « d'alpage » : de l'herbe, des plaques de neige, je reprends du plaisir et aperçois en face de moi la Dôle ! LA difficulté du parcours.

Mais pourquoi redescendre si bas....au pied de la Dôle....tout va devoir être remonté, aie !

- **Les Dappes – Les Rousses**

Cette fois je m'arrête au ravito car j'ai faim ! J'avale plusieurs tucs, je n'ai pas assez mangé depuis ce matin, et je commence à le ressentir. Vu la difficulté qui m'attend il ne faut pas prendre de risque.

Allez, il faut maintenant se lancer dans l'ascension, à priori 3km à parcourir et plus de 500m à grimper.

Vu mon état j'estime à environ 1h cette montée.

56km, 8h43, allez c'est parti....

La montée est comme je l'imaginai, difficile, bien boueuse par endroit. J'adopte la même stratégie que la dernière cote, je grimpe et repose de temps en temps les mollets et le rythme cardiaque, histoire de récupérer tranquillement, et de continuer dans de bonnes conditions.

Les coureurs sont assez espacés, pas grand monde encore autour de moi. J'arriverai quand même à en doubler un ou 2, et 2 ou 3 me doubleront à leur tour.

43 minutes, c'est le temps qu'il me faudra pour atteindre finalement le sommet : une traversée de névé pour finir, et me voilà en haut...Pfiouu...une superbe vue sur le lac Léman me récompense de

mes efforts, mais que cela fut dur, je ne suis pas dans un jour 'avec' pour les côtes aujourd'hui, pas le souffle surtout, j'arrive bien kaputt la haut au bout de 9h26 de course !



Je n'ai pas de nouvelles de Fil depuis un petit moment, il ne doit pas être loin de l'arrivée.

Bien, la difficulté passée, je reprends un petit rythme et attaque la descente : une grosse partie dans la neige, j'essaie sur les fesses, c'est pas mal, en glissade pas mal aussi, mais assez casse gueule quand même. Du coup même la descente ne peut pas se faire à un rythme 'normal' de descente.

Musculairement je suis bien, pas de douleurs (sauf aux mollets dans les montées), mais les cuisses rien, tout va bien.

C'est plus le souffle aujourd'hui qui est à la peine, et puis sûrement toute cette boue qui me mine petit à petit le moral depuis ce matin.

Le terrain est pourtant sympa, et j'arrive quand même à relancer sur les parties descendantes.

Well, well well, 58.5km, cette fois la dernière grosse difficulté du parcours : un raidillon, le col de la Porte ! Wouach, raidos ! Un petit truc en fin de parcours pour bien vous achever...trop sympas les organisateurs ! Un final comme on les aime ☺

Les bâtons en appuis, je monte du mieux que je peux, et finalement mon rythme est meilleur dans cette montée qu'au niveau de la Dôle, sans doute l'écurie qui se profile...une dizaine de kilomètres tout au plus, bon on n'est pas arrivé mais on s'en approche.

Il doit me rester environ 8/9km, je ne sais plus trop...mon ampoule me fait souffrir, j'ai vraiment hâte d'arriver maintenant.

Paradoxalement je cours pas mal, ça descend, j'ai encore les jambes, pas de douleurs musculaires en fait, juste vraiment un parcours difficile depuis le début, et donc une certaine 'overdose' peut être ! Et là, grand bonheur, en bas de la côte 2 têtes familières, puisque Jean-Luc et Manu sont venus me retrouver en vélo ! Tip top ! C'est vraiment sympa, tout de suite on se sent en confiance, accueillie, attendue...c'est les petits plus qui font avancer et finir une course plus facilement je vous assure !



Ils m'annoncent le ravito dans 800m environ. Le terrain est facile à ce niveau, plus de boue, de l'herbe et un faux plat descendant, je cours donc et ne m'arrête pas.

Ravito : j'attrape un bout d'orange et ne m'attarde pas, je repars et retrouve mes 2 accompagnateurs.

- **L'arrivée**

Je profite pour discuter : cela fait oublier les ampoules, je demande des nouvelles des arrivants (heu de tout le monde donc ☺), et me réjouis de leur bonne fin à tous !

Une petite côte à travers bois, les vélos coupent par la route, pas facile pour eux de passer. Un bout de macadam sur bien 2km, avant de rejoindre à nouveau un terrain plus 'souple'.

Nous approchons de Prémanson: le tracé passe par un petit tunnel à traverser : les organisateurs ont positionné des planches mais je trouve plus facile de passer directement dans la rivière ! En plus cela ne fait que du bien à mes chaussures...les pôv dans quel état elles sont...allez, il reste quelques centaines de mètres avant de passer devant notre gîte ! Juste devant la porte d'entrée ! Et NON je ne suis nullement tentée d'y entrer ! Josette, Daniel et Christian sont là pour m'encourager, c'est sympa. Christian fait une centaine de mètres avec moi pour me soutenir et me féliciter, il me dit de profiter et de prendre du plaisir sur les 3 derniers km...ce que je vais essayer de faire, promis !

Un petit bout de route, et de nouveau nous entrons dans les bois : les vélos me laissent ici et me donne rdv sur la ligne, car le passage est un peu raide et délicat en 2 roues. Ils me disent que je devrais retrouver Daniello et Philippe très vite sur le chemin !

Allez dernière difficulté de la journée, 2/3km avec quelques bosses, je marche, m'appuie bien sur mes bâtons et essaie de relancer dès que le terrain est propice ! L'écurie est toute proche et j'essaie de relancer pour en finir maintenant.

En haut d'une côte j'entends : « c'est toi Anne ? », et oui c'est moi Daniëlo ! Trop fort ce Daniëlo ! Il a couru 36km, s'est douché, a rechaussé ses chaussures toutes crados pour venir me chercher...il me l'avait promis, il l'a fait, un grand merci Daniëlo, tu sais combien cela m'aide dans ces moments, MERCI !

Il m'aide à relancer : 'regarde, le groupe devant, tu vas te le faire...', et il a raison, je passe devant ☺ avec son aide !

On arrive dans les bas du fort des Rousses, Philippe est maintenant en haut avec sa caméra, il m'attend : quelques marches à grimper pour bien s'achever, une cour à traverser, nous courons tous les 3, un dernier petit passage dans la forêt qui mène à la plaine d'arrivée : et là, à peine je suis en vue de l'arrivée que des cris s'entendent, incroyable, ils sont **tous là** ! Mes amis m'attendent en formant une haie d'honneur à peine croyable : du coup tous les spectateurs présents regardent, un accueil digne des plus grands champions...trop pour moi...mais tellement ENORME ! Je passe dans cette haie, et tous m'encouragent en criant et applaudissant, un bonheur intense, j'en ai des frissons sur les bras !!! Fil me suit avec la caméra...regardez le film, c'est juste GE-NIAL !



Bon, elle arrive ??? Ça commence à faire long...





Ha ! La voilà !!

J'ai des frissons pendant un moment ! Quel accueil, déjà en franchissant une ligne 'normale' on oublie souvent les difficultés, les douleurs,...mais là, on a juste envie d'y retourner de suite tellement c'est prenant, un moment qui va me rester en mémoire pendant un moment ! Cela a du bon d'arriver la petite dernière finalement ☺. Je finis ces derniers mètres sur un petit nuage, que du bonheur... Je vois mes amis se repositionner le long de la piste pour continuer à m'encourager, et je finis par passer la ligne en 11 heures et 32 minutes avec ces 2 dernières minutes d'un bonheur intense, vraiment ! Merci !



La Rumba, c'est ça...un club avant tout convivial, et cette arrivée en est la preuve !

Ils ont attendus des heures pour certains, c'est vraiment un beau cadeau et un finish que je ne suis pas prête d'oublier ! MERCI !



Philippe et Olivier

Voilà, j'ai encore une fois bien donné sur ce trail, je l'ai trouvé dur, dur par ses côtes bien sûr, mais dur par la boue, ces conditions qui font que le terrain n'est pas aussi praticable qu'on le souhaiterait, cette boue qui fait que l'on ne peut pas toujours courir, ni prendre des appuis normaux, cette boue qui fait qu'accentuer mes ampoules...bref encore une course difficile mais bien sympathique également.

Je récupère mon cadeau finisher, une trousse de toilettes, puis vais retrouver mes amis. Je change direct de t-shirt, et Laurent me tend son coupe-vent pour me protéger, merci.

C'est fini, tous sont restés là juste pour m'attendre, c'est incroyable, je les remercie de tout cœur, vraiment...

Nous partons maintenant vers le gîte pour une douche bien méritée. Nous ne sommes qu'à 3/4km en voiture, mais je ne suis pas très bien, la fatigue, j'ai faim un peu aussi, une douche va me faire du bien.

- **L'après course**

Que du convivial...apéros, bières, saucisson, anecdotes sur la course, chacun y va de sa petite histoire. Un très bon moment avant le repas.



Je me sens vidée et je crois que j'ai vraiment besoin de manger : une morbiflette viendra combler ce manque pour le plus grand bonheur de tous !



Un excellent week-end, une belle sortie club vraiment réussie !

Merci à tous !