

LES TEMPLIERS

16^{ÈME} ÉDITION

LES INFOS

24 octobre
Départ : 6h15
70,8 km - 3200 m+
Arrivée du premier estimée à 13h
Fin de course estimée : 19h30

BARRIÈRES HORAIRES

PEYRELEAU : km 23 - 9h40
ST ANDRÉ DE VÉZINES : km 37,5 - 12h40
LA ROGUE STE MARGUERITE : 47 km - 14h50
MASSEBIAU : km 64 - 17h50

RAVITAILLEMENTS

PEYRELEAU (ravitaillement complet) : km 23
ST ANDRÉ DE VÉZINES (ravitaillement complet) : km 37,5
LA ROGUE STE MARGUERITE (ravitaillement allégé) : 47 km
MASSEBIAU (ravitaillement complet) : km 64

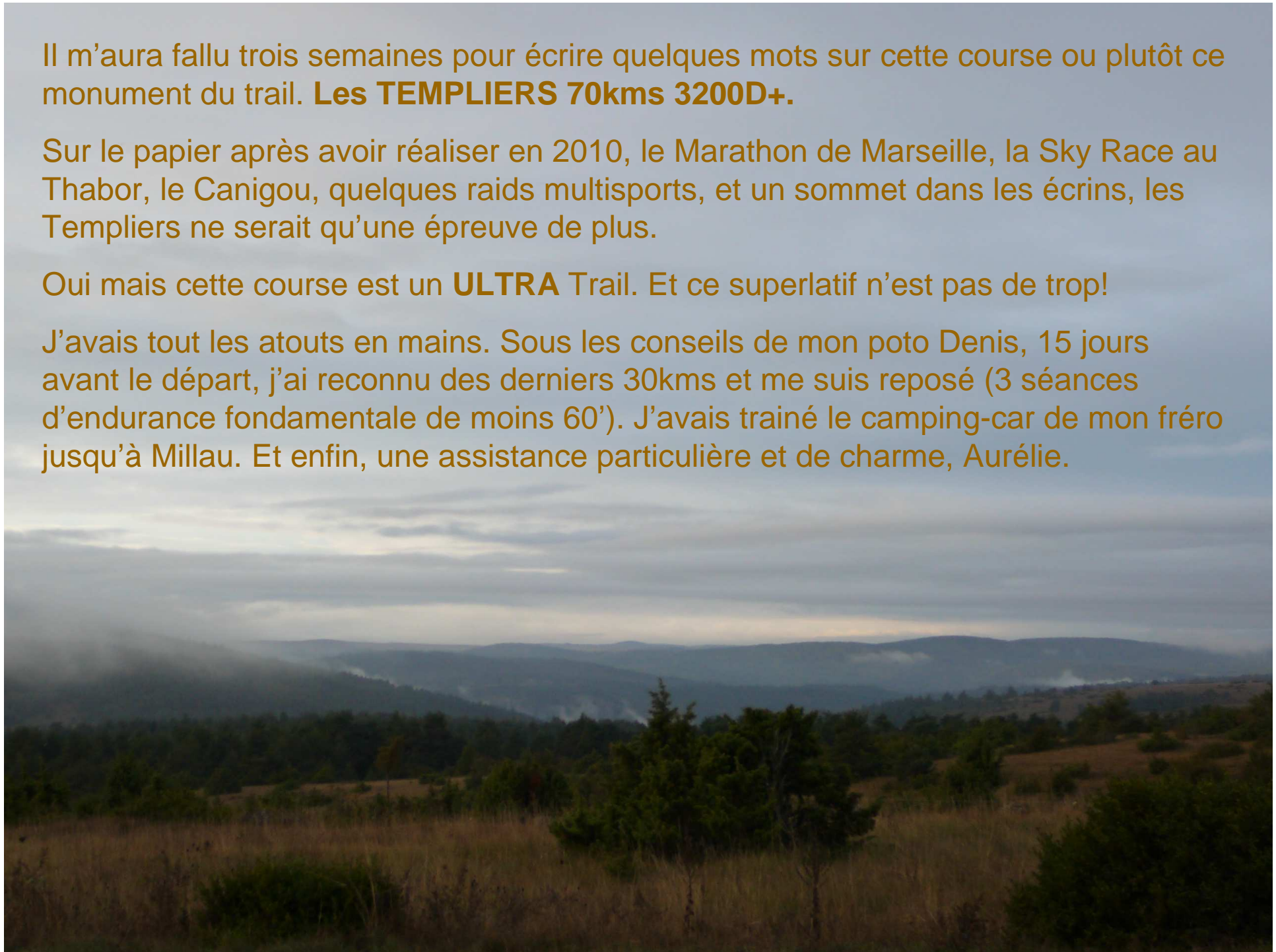


Il m'aura fallu trois semaines pour écrire quelques mots sur cette course ou plutôt ce monument du trail. **Les TEMPLIERS 70kms 3200D+.**

Sur le papier après avoir réalisé en 2010, le Marathon de Marseille, la Sky Race au Thabor, le Canigou, quelques raids multisports, et un sommet dans les écrins, les Templiers ne serait qu'une épreuve de plus.

Oui mais cette course est un **ULTRA** Trail. Et ce superlatif n'est pas de trop!

J'avais tout les atouts en mains. Sous les conseils de mon poto Denis, 15 jours avant le départ, j'ai reconnu des derniers 30kms et me suis reposé (3 séances d'endurance fondamentale de moins 60'). J'avais trainé le camping-car de mon frère jusqu'à Millau. Et enfin, une assistance particulière et de charme, Aurélie.



Départ 6h15, les fumigènes rouges, la musique d'Era, les émotions des 3200 concurrents me font vibrés aux larmes. C'est parti sur une traîne de lumière blanche et sous une légère pluie.

Ne pas me « bruler » jusqu'au 2ème ravitaillement, et après je rentre, tel était ma stratégie.

La nuit laisse sa place au petit jour, me voila sur le plateau. La pluie semble s'arrêter. Le rythme est calme et voila la première descente. Bizarrement je ressent une douleur au mollet gauche. Premier ravitaillement à **Peyreleau 23kms 2h34 589ème**. Je n'y m'arrête pas. Mes réserves en eau et solide sont suffisante pour aller au 2ème ravitaillement où Aurélie m'attend. Le public est présent et un supporter scande mon prénom. Incroyable! Je connais quelqu'un.



La deuxième difficulté commence. Je sors les bâtons. Le parcours est superbe, mais je commence à souffrir, cette douleur au mollet me tiraille et je me sens fatigué. Malgré tout, je monte sur un bon rythme. Puis viens une descente sur laquelle je n'arrive pas à relancer. Je prend conscience que ma fatigue est générale. La pluie retombe et devient forte. De tout évidence, je ne pourrais pas garder ce rythme. A quoi

bon continuer si c'est pour ne pas me faire plaisir? Ma décision est prise j'abandonne au prochain ravitaillement.

Deuxième ravitaillement **St André de Vézines 37,5kms 4h20 739ème**. Je cherche Aurélie dans la masse de supporter, je ne la vois pas. Je rentre à l'abris sous le préau. J'ai froid. Je suis surpris de voir le temps que mettent les coureurs a se ravitailler. Certains ce changent de leurs vêtements mouillés. Je ressorts pour essayer de retrouver mon assistante de charme. Je comprends qu'elle n'est pas là. Je prends un vers de soupe et m'assois.



Que faire? Je croise le regard d'un coureur qui me voit en difficulté: « ça va? » me dit-il. « Non je vais arrêter » lui répons-je. « laisse pas tomber moi aussi j'en ai bavé l'année dernière. Accroches-toi. » m'encourage t-il.

Cette échange me fait du bien, et puis si je vais au prochain ravitaillement Aurélie sera peut-être là? Je remplis ma poche à eau et repars sous la pluie.

Une dame me crie « Allez Sébastien ». Mais je ne la connais pas? Comment c'est-elle mon prénom?

En baissant la tête je comprends que mon prénom est écrit en gros sur mon dossard!

Je souris de ma crédulité.

Le parcours est descendant et malgré tout je n'arrive pas à récupérer. Je suis toujours aussi fatigué. Je ne compte pas le nombre de concurrents qui me dépassent. C'est dur pour le moral. L'arrivée sur l'asphalte, au troisième ravitaillement, me décourage. Je marche.

La Roque St Marguerite 47kms 6h25 1086^{ème}.

Aurélie n'est toujours pas là. Cela m'inquiète.

A partir de là, je connais le tracé. Je ferme les yeux et revois le parcours déjà réalisé. J'ai deux heures d'avance sur la barrière horaire. Allez Seb tu peux le faire!

Je repars et rejoins un groupe de cinq coureurs mené par une femme d'une cinquantaine d'année. Le Groupe éclate, mais je m'accroche à Valérie. On s'encourage mutuellement. Au sommet de la quatrième difficultés, vers Longuiers, Valérie s'arrête pour...Mais vous êtes bien curieux!!

Il pleut continuellement et voilà enfin la dernière descente vers le quatrième ravitaillement. Cette descente est en faite un toboggan. Aidé de mes bâtons j'arrive à « glisser » sans encombre. Ce qui ne sera pas le cas de tout le monde!

Massebiau 64kms 10h11 1139^{ème}. Allez je rentre!





Après une montée interminable, me voila sur les antennes, dessous moi, Millau. Traversée de la grotte du hiboux et la dernière descente sur corde fixe. Trois kilomètres avant l'arrivée je casse mes lacets. Je rafistoles comme je peux. Et puis au dernier kilo, voilà Aurélie. Elle s'excuse. Elle était bien à St André de Vézines, mais on ne s'est pas vue! Je la remercie, car sans le savoir, c'est grâce à elle si j'ai terminé les **70kms des TEMPLIERS en 12h12! 1152^{ème}**

A présent j'en suis sûr,
à l'année prochaine...

Graphique:Journal Chrono (6:17:00 - 18:28:14)

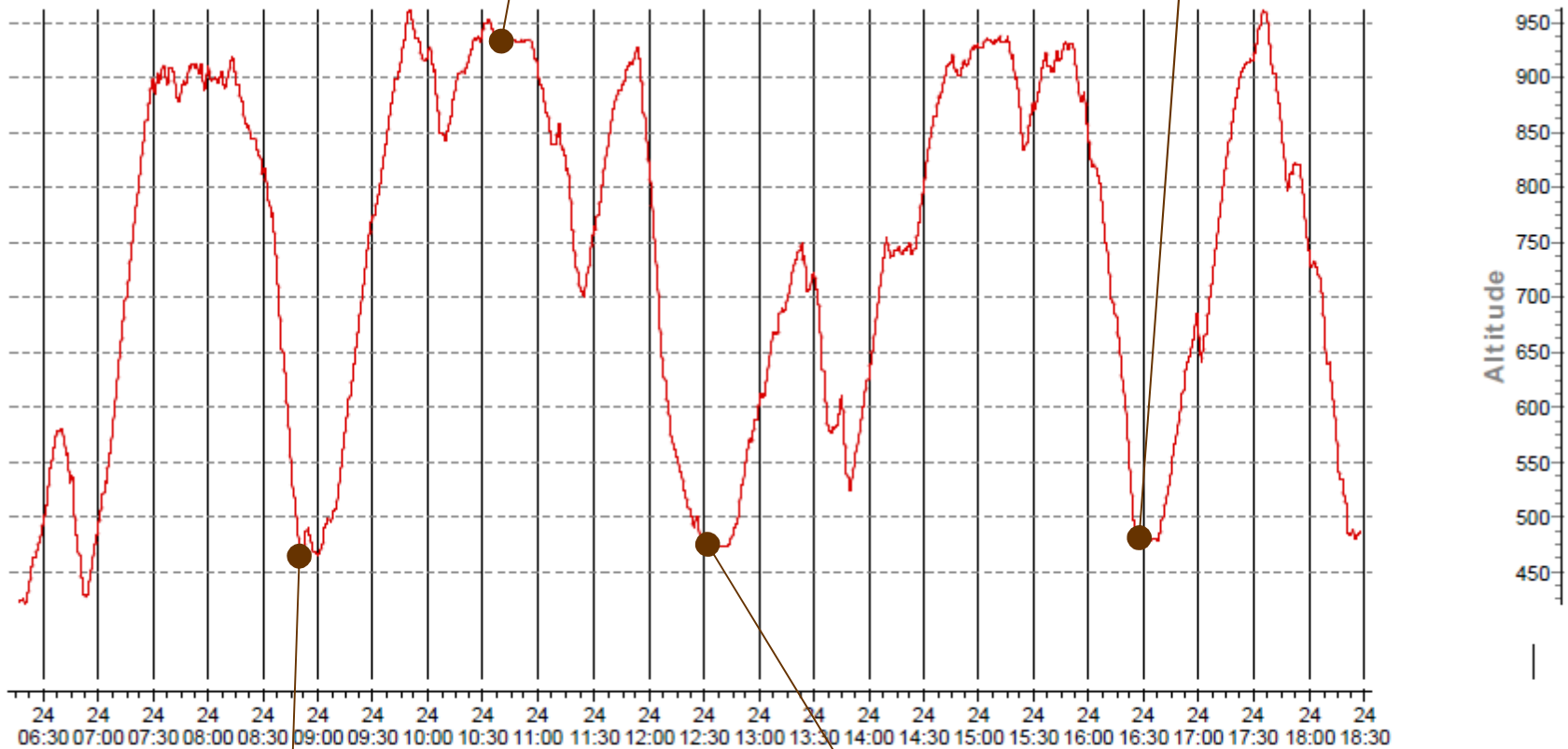
Suunto Activity Manager
14/11/2010

Altitude	Montée / Descente
Haut 963 m	Mont max 42 m/min
Bas 421 m	Desc moy 9 m/min
Moy 740 m	Mont totale 3167 m
Montée 05:36.30	Desc max 60 m/min
Plat 02:48.10	Desc moy 13 m/min
Descente 03:46.30	Desc totale 3103 m

St André de Vézines
37,5kms 4h20 739ème

Massebiau 64kms
10h11 1139ème

Graphique:Journal Chrono



Peyreleau 23kms
2h34 589ème

La Roque St Marguerite
47kms 6h25 1086ème