

Extrait du La Gambade Rochefortaise (Rochefort du Gard, Foulées, ronde, marche, castelas, sport, course pied)
<http://gambaderochefortaise.free.fr>

Trail de Coutach 2019 par Domy.

- Articles - Récits - Trail -

Date de mise en ligne : lundi 28 janvier 2019

**La Gambade Rochefortaise (Rochefort du Gard, Foulées, ronde, marche,
castelas, sport, course pied)**



6h du mat j'ai des frissons, je claque des dents et je monte le son ?

Ca pourrait être les paroles d'une vieille chanson, mais là c'est la réalité.

Nous sommes sur un parking à Quissac, Jean-Luc et moi, presque prêt à participer au trail de Coutach.

Nous prenons nos dossards, nos cadeaux du jour (tee-shirt et bouteille de vin) et nous allons boire un café.

Casper et Chloé nous rejoignent.

A peine le temps de blaguer un peu, qu'il faut déjà qu'ils se changent et prennent la navette (engagés sur le 40km).

Cette année, pas de boucle sur Quissac ou Sauve mais un parcours en ligne avec départ de Sauve pour franchir le Coutach et arrivée sur Quissac.

8h, je prends moi aussi la navette ou je retrouve qqs temps après Pierre et Raphaël engagés sur le 24km et ses 1100m de D+, pas mal quand même.

Chloé doit attendre 10h pour prendre son départ du 10km, une boucle sur Quissac.

On se presse sur la ligne de départ, il fait frais encore, Pierre est malade et moi pas envie de courir, juste Raphaël qui a le sourire !

Ca y est c'est parti, petit tour dans le village de Sauve, petites ruelles en pavés et maisons en pierres, magnifiques !

Ah, on commence à grimper, normal aussi, la majorité du D+ nous la prenons sur les 8km !

Nous attaquons des sentiers en pierres ou courir semble difficile, même pour des habitués.

1er bouchon, ca va être comme ca jusqu'au km2.

Traversée d'un site classé, ou escalade rime avec balade et nous arrivons sur la mer de pierres.

Vu le nom vous comprenez que c'est pas facile de courir, voire même marcher à des endroits ?

Une D+ à couper le souffle et comme ça, jusqu'au km8.

A partir de là, nous pouvons trotter un peu, 1ère partie très technique mais joueuse !

Pas mal de gamelles sur cette portion, Fautes d'inattentions ou fatigue passagère ? Km 13, 1er ravito, minimaliste pour les marathonien, pour nous ca ira !

On repart par des sentiers assez roulants jusqu'au 2eme ravito au km17.

Les 4/5 premiers du parcours long me doublent, sur la fin de mon parcours, belles foulées !

Nous arrivons maintenant dans un secteur de type cross avec des montées et descentes très courtes mais très raides et qui plombent un peu plus des organismes déjà fatigués par les sentiers du début.

Depuis le début de Sauve, je double des concurrents plus fatigués que moi, faut dire aussi que je mettais placé vers

la fin.

Mais ca fait plaisir de doubler !

Ca y est, reste 3km, nous sortons de la garrigue et attaquons le bitume pour rejoindre le village de Quissac. Nous passons le pont et rentrons dans le dernier km.

Ca y est, l'arche d'arrivée est en vue.

Dernier coup de reins pour en finir en 3h07', à la base prévue 3h30', ca ira !

Pierre en termine juste devant moi, vidé par sa fièvre.

Raphaël lui bien avant nous.

Juste le temps de se changer et se ravitailler un peu que Casper arrive, même pas marqué par ses 40km ?

Jean-Luc arrive à son tour avec le sourire en 5h comme annoncé le matin.

Des machines ces deux là.

Maintenant place au repas, copieux et pas mal de choix avec une bonne bière réparatrice.

Comme chaque année, beau parcours, assez dur et technique, organisation au top et superbes ravitos...