Le Marathon des Burons

par Philippe Laurent

Après mon inscription aux Templiers, j'ai décidé de donner cette année la priorité au trail. Avec le Marathon des Burons, j'entre dans le vif du sujet, après Issou, Ambazac et le Trail de la Fraise.

Me voici donc de nouveau à La Chaldette, la résidence que nous avait trouvée Marie-Laure pour la sortie club il y a 2 ans. Catherine, indécise depuis quelques temps et qui se prépare pour l'Ekiden, a finalement renoncé.

Je récupère mon dossard le samedi après midi, il fait environ 10° à Nasbinals. Je me dis que finalement ce n'est pas si mal, mais je suis loin d'imaginer ce qui nous attend le lendemain. Il se met à pleuvoir et cela ne s'arrêtera plus jusqu'au soir. Le terrain va être gras.

Dimanche matin, lever vers 5h, j'avale mon Gatosport puis je passe au rituel de la préparation du camel. Un coup d'œil dehors et je vois qu'il pleut toujours. Arrivé à Nasbinals, je choisis d'attendre dans la voiture jusqu'au dernier moment. Il fait 4°C et je décide de rajouter une

couche supplémentaire, plus le coupe-vent.

6h40 : cette fois il faut y aller, la pluie a cessé. Je discute un moment avec un Saint Germanois qui m'a reconnu (je lui ai remis son dossard lors de la foulée et il habite à 2 pas de chez nous), puis je rejoins l'aire de départ. Je ne suis pas très loin de la ligne et j'aperçois les favoris (Thierry Breuil, Laurence Klein, …) qui répondent aux questions du speaker.

7h00 : C'est parti pour les 46 km. Le premier tronçon, d'environ 8km, nous conduit jusqu'au village d'Aubrac en empruntant le chemin de St Jacques. Cela monte à peu près tout le temps mais la pente est douce. La pluie a repris et le terrain est gras par endroit. Je m'étais fixé un rythme de 6' au kilo pour cette première partie et j'arrive à peu près à m'y tenir. Juste 1'30 d'avance sur mes prévisions lors du passage dans le village d'Aubrac.

Un peu plus loin, la pluie redouble puis se transforme en neige. Et oui, nous sommes au mois de juin, demain c'est l'été ! Je n'avais pas prévu les gants et je le regrette. Les doigts gelés, je n'arrive pas à ouvrir mes « gels ». Je m'arrête quelques secondes car j'ai décidé d'être rigoureux sur mon alimentation. Heureusement nous rentrons peu de temps après dans la forêt. Elle nous abrite un peu mais je ne sais pas si on y gagne. Le chemin est étroit, détrempé et la course est difficile. Plusieurs fois je rate de peu le grand plongeon dans une mare de boue, mais je sors finalement indemne de ce passage difficile.

A la sortie du bois, la météo s'est améliorée. Je vais pouvoir savourer la partie la plus facile (cela descend et le sentier est convenable), qui nous amène jusqu'à l'unique ravitaillement du parcours, à Bonnefon au 23ème kilomètre. 2h17 de course, je n'ai que 10' de retard sur mes prévisions mais compte tenu des conditions, je suis satisfait. Surtout je me dis qu'à Ambazac, j'avais déjà des crampes depuis bien longtemps à ce stade. Je m'arrête 2 à 3 minutes, le temps de recharger le camel, d'enlever mon coupe-vent et de boire un peu. Il y a de l'eau gazeuse et

c’est bien meilleur que l’horrible mélange que je transporte dans mon camel.

Allez, il faut repartir, et cette fois c’est sérieux. Les principales difficultés arrivent. D’abord une descente très raide dans la forêt. Je l’aborde très prudemment car je me souviens encore de celle de l’édition 2008 après laquelle j’avais eu beaucoup de mal à repartir.Peu après, on arrive au pied de la longue montée qui va nous conduire au sommet de la station de ski. Comme tout le monde autour de moi, j’opte pour la marche, d’autant plus qu’il y en a pour quelques kilomètres. Nous sommes un petit groupe et nous arrivons à maintenir une allure raisonnable, sauf sur la dernière portion, la piste de ski, où la pente est très raide.

Cette fois le plus dur est fait, … mais il reste encore 14 km. Nous sommes au sommet du suc de Born, à 1400m d’altitude et le froid se fait de nouveau sentir. A la sortie de la forêt, quelques kilomètres plus loin, les éléments se déchaînent à nouveau. Cette fois c’est une averse de grêle, assortie d’un vent violent que nous prenons en pleine face.Encore 10 km, cela devient très dur mais d’un autre côté, je me dis que le mieux est de ne pas traîner ici. De plus, toujours pas de crampes, et contrairement à d’habitude, je commence à remonter sur d’autres concurrents.

Enfin la dernière difficulté, une rivière à traverser (l’eau est gelée) puis une dernière montée assez raide. Après, il ne restera plus que 4 km. Je sais maintenant que je peux arriver en dessous des 5h30.Finalement ce sera 5h24. Grande satisfaction car je gagne 20’ par rapport à 2008, alors qu’il y avait 2 km de plus et que les conditions étaient bien plus difficiles. Et surtout j’arrive en bien meilleur état …

Après la douche, je retrouve Jean François, Thierry et Raymond pour l’Aligot-Saucisse. Cela fait du bien d’être enfin au chaud.

Mon souhait pour le prochain trail : des conditions « normales », entre les 30° d'Ambazac et du trail de la Fraise et les 4° de l'Aubrac.