



<http://www.andorraultratrail.com>

Rapide descriptif :

Tour géant de toute la Principauté d'Andorre, en passant par le point culminant, le Pic du Comapedrosa à 2.942 m, en longeant la frontière. Sous la pleine lune durant les jours les plus longs.

- 170 km avec 13.500 m de dénivelé positif et de dénivelé négatif
- Départ du centre du village d'Ordino le vendredi matin pour arriver au centre du village d'Ordino
- 16 pics ou cols au-dessus de 2.400 m
- Altitude moyenne: 2.085 m
- Le plus spectaculaire: vues panoramiques, alternance de zones minérales, prés de haute montagne, bois, lacs glaciaires...
- Le plus technique: quelques tronçons totalement sécurisés en crêtes rocheuses
- Bâtons autorisés
- 13 ravitaillements

Pour les pressés : C'était un gros défi que je m'étais fixé. Défi réussi dans des paysages sublimes. Je suis très très content!  
Et ça se voit je crois à l'arrivée :



Et maintenant pour les courageux car c'est long très long et sûrement trop long :

Guillaume et Anthony Sont les 2 collègues qui m'ont accompagnés ils ont malheureusement du abandonner sur pépin digestif.

Je passe rapidement sur l'épisode 1...

Guillaume me prends vers 12h30 à Acigné direction Chartres pour récupérer Anthony.

Aller zou on roule vers Andorre, nous dépassons Bain de Bretagne quand votre serviteur annonce :

« J'ai oublié mes bâtons ! » Anthony propose gentiment sa paire de rechange.

Mais ça m'embête vraiment, j'ai investi dans ces bâtons spécialement pour ce trail !

Donc demi-tour et nous retournons chercher mes bâtons !

La suite du voyage se déroule sans accro, avec une étape à Montauban.

Arrivé le Jeudi à Ordino, repas = pâtes

Puis retrait de dossard dans un magnifique chalet.

Enfin installation du campement (1.4 km du départ).

Soir re pâtes...

Matin du vendredi petit dej puis nous nous rendons tranquillo sur la ligne de départ.

A mi-chemin, Guillaume nous annonce qu'il n'arrive pas à monter ses bâtons !

Donc retour à la tente de Guillaume, pour prendre les bâtons de rechange de Anthony ! (cf épisode 1)

6h30 nous sommes tous les 3 dans le SAS de départ, photos, nous nous asseyons en attendant le départ, l'appréhension est perceptible...

Le départ :

7h00 pétante !

Démarrage au petit trot, légère descente... puis marche.

Guillaume et Anthony sont déjà trop rapides pour moi.

Je les laisse filer.

1<sup>er</sup> sommet 2600m magnifique, un troupeau de chevaux, une pente de folie. Il me semble apercevoir Anthony 100m devant.  
Soit je me suis trompé soit il a fait une descente rapide.  
Perso je descends méga tranquille, les bâtons prennent chers !

Ravito 1 : 11 :36 :22

Je suis un peu inquiet car Guillaume m'avait dit que les derniers finishers passaient à 11h15...

Je bouffe tout et n'importe quoi et rempli mon camel avec la boisson isotonique fournie.

Et c'est reparti vers le ravito 2 et un sommet à 2500m

Les paysages sont magnifiques.

Ravito2 : 14 :58 :15

Station de Ski.

Je retrouve Anthony.

Gros ravito, je prends un repas normal : Riz/Thon/Olive/lentilles et melon pour dessert

Nous repartons quasiment ensemble avec Anthony.

Nous faisons 50m en remontant la piste de ski et là je vois ce qu'Anthony mange...

Je lui propose de continuer tout doucement.

Il préfère faire une pause de 10 minutes. Je le laisse en lui disant qu'il a de l'avance sur la barrière et de rien lâcher dans la tête.

Monter une piste de ski sous le cagnard c'est horrible. Heureusement nous retournons vite à la montagne sauvage J

Je suis très fatigué, je sens une légère nausée m'envahir. Je me demande ce qui m'arrive 10heures de course et déjà HS, le moral est pas très bon.

J'atteins quand même le ravito 3

Ravito3 : 18 :43 :35

Il fait froid, je m'habille, je pose mon sac, j'ai un peu d'avance sur les barrières. Je décide de prendre mon temps et je me dis que Anthony va finir par arriver.

Je bois plein d'eau à la fontaine, une soupe chaude, malgré le froid je m'allonge et je dors 10 minutes.

Toujours pas d'Anthony ...

Je repars 900m de dénivelé en moins de 3 km.... Jusqu'au sommet culminant de la course 2960m

Très vite des pierriers, il faut être super lucide pour poser les pieds et les bâtons au bon endroit !

Arriver au sommet ambiance de folie musique des cris d'encouragement que nous entendons bien avant d'arriver !

Je dis aux bénévoles que la montée est rude avec les pierres et qu'en fait nous sommes super contents quand il y a de la neige !

Paysage dantesque avec un lac gelé en contrebas.

Nous le longerons ensuite.

Donc bonne descente jusqu'au refuge.

Ravito 4 : 22 :24 :00

J'essaie de trouver une place pour dormir c'est un peu le bazar. Je m'allonge quelques minutes en travers de 3-4 bancs.

Bruit + inconfort, je me lève je mange des pâtes servies généreusement la bénévole me dit Si Si il FAUT manger !

Je mange tout en faisant attention à bien mâcher !

Allez ! c'est reparti pour une étape plus facile sur le papier mais plus longue, avec notamment, une grande descente suivi d'une bonne montée dans des prés, pas de chemin

c'est du tout droit avec des trous partout, de l'herbe qui glisse...

J'en ai marre, je suis toujours fatigué et la route est encore longue le moral n'est vraiment pas bon.

Ravito 5 : 01 :57 :37

Ouf enfin,

Je m'allonge 5 minutes sur un terrasse en bois.

Je mange encore !

Et je repars vers Margineda ou j'espère pouvoir dormir dormir dormir, j'en rêve.

Nous montons à 2400m. la montée ça va.

Puis suit une descente méga technique comme disent les spécialistes du trail. Il y a des chaines comme mains courantes...

Je fais gaffe de pas me rater car je l'impression que sinon la descente pourrait être très (trop) rapide....

Bon l'avantage, c'est que j'ai pas le temps de penser à la fatigue car il faut vraiment être concentré !

Enfin, je vois les lumières de la ville, mais je suis loin d'être arrivé.

Pendant toutes ces portions je me fais doubler par des fusées (une 10aine) d'une autre course...

Les lumières ne se rapprochent vraiment pas vite. Pourtant il faut que j'avance sinon pas de dodo possible.

La barrière horaire n'est pas si loin....

Ravito 6 : 06 :56 :50

Ouf j'ai 2 heures pour me refaire une santé.

D'abord une douche, avant d'aller voir le podologue.

La podologue confirme des échauffements, pas encore d'ampoules, crème, chaussettes propres.

Dodo, je règle le réveil 20 minutes plus tard.

Le réveil sonne. Euh qu'est-ce que c'est que ce bruit ?

Ah oui mon réveil ! ... ! ... !

Vite refaire le sac, manger du riz

Et hop c'est reparti à 08h59:59 juste avant la barrière horaire.

Les bénévoles oublient de me faire « badger » j'apprendrais plus tard que ça a fait peur à certains.

Etape facile sur le papier, le sommet est à 1600 même si nous partons de 1000m...

Finalement, un peu « chiant » avec des endroits où je peux courir (courir, courir, faut le dire vite, un tout petit trot que le moindre marcheur nordique dépasserait en un clin d'œil !)

Ravito7 : 13 :00 :08

Ma super nuit de 20 minutes m'a fait un bien fou. Je suis vraiment mieux que la veille.

Je mange encore et toujours.

Une grosse étape m'attend quasi 20 km.... dont quasi 15 de montée.

Eh bien comme prévu c'est long, long, long,....

Un peu de pluie.

Et du vent en tempête...

J'arrive à une route, des coureurs me disent que la course est arrêtée.

Discussions, pas vraiment d'officiels juste des bénévoles mais qui ne savent pas grand-chose.

Bon en fait la course est arrêtée au refuge d'après.

Je décide de continuer jusqu'au refuge.

Arrivé au refuge, je pointe et j'aperçois un groupe qui vient de partir.

Je les rejoins donc en courant oui en courant !!!

Je suis bien content d'être en groupe Tempête, pluie, grêle, je mets même les gants !

Toute cette montée d'adrénaline m'a reboosté !

Ravito 8 : 19 :06 :41

Encore manger !

Je suis bien par rapport aux barrières horaires

Et je repars, pour la dernière étape de la journée.

C'est long mais jolie, nous sommes sur le même parcours qu'une autre course de 100 et qq km.

J'arrive à la nuit tombante au ravito.

Ravito 9 : 21 :09 :36

C'est dans un chalet tout neuf, il fait chaud, il faut y entrer pieds nus, je mange, Podologue de nouveau pour vérifier. Il me fait un gros pansement je me repose en même temps

Et hop c'est reparti

Dernière étape avant dodo au Pas de la case.

J'arrive à une pancarte la ronda pas par là merdeeee !

Demi-tour , Ah oui il y avait des personnes qui s'habillaient a côté de l'intersection

Je suis de nouveau sur le bon chemin.

Et là je retrouve 2 compères qui ne trouvent pas le marquage suivant.

On cherche un peu, nous le trouvons.

ils me demandent si je veux aller plus vite.

Je réponds non et que si cela ne les dérange pas je vais rester avec eux.

Très bien m'en a pris car cette portion était hyper mal balisée.

Même à trois ça a été vraiment galère et fatiguant de chercher sans arrêt son chemin.

Ravito 10 : 04 :25 :41

Pas de la case !

Ça commence à sentir bon !!!!

Toujours pas de Guillaume, Je me dis qu'il est vraiment fort pour que je ne le croise jamais à un ravito...

Je suis un peu mieux organisé qu'à la 1<sup>ère</sup> base de vie.

Je prépare de suite mon sac.

Je vais voir la podologue qui me dit qu'elle pourra dans 5 minutes.

Elle me propose de venir me chercher. Je me couche donc en l'attendant.

Tout à coup je me réveille 6h00 oula elle est pas venu me réveiller.

Vous m'avez oublié ?

Non j'ai pas osé vous réveiller.

Heureusement que je me suis réveillé seul !

Donc Podologue

Puis manger, riz thon olive.  
Et hop c'est reparti. (06 :36 :16)  
Plus que 3 sommets !  
Je suis méga confiant.

Encore une méga montée. En haut ils remontent les tentes, avec le vent de la veille ils n'ont pas pu rester toute la nuit.  
Un petit replat puis une descente sévère.  
Je me sens vraiment bien je descends à un bon petit rythme.  
Charmants petits lacs  
Puis redescente plus raide.  
Et enfin le ravito.

Ravito 11 : 10 :16 :26  
Je mange encore et toujours...  
Riz/tomate/soupe  
Il commence à faire faire bien chaud.  
Crème solaire pour ma peau fragile J  
Et c'est reparti.

Avant dernière ascension.  
Ca sent vraiment bon.  
Il n'en reste pas moins que c'est une belle montée dans tous les sens du terme.  
Avec un petit passage limite escalade pas méga long heureusement.  
Je bascule ensuite dans la descente.  
Et en bas, 3 marmottes mes 1ères ! j'en avais pourtant cherché avant !  
Et, et ... et des spectateurs au loin qui crient « Jean-Michel !! »  
Comment ils font pour voir mon dossard d'aussi loin.  
Ah mais c'est Anthony et Guillaume.  
P'tain Guillaume a déjà fini ! il est vraiment super fort !  
J'engueule Anthony parce que je l'ai quand même attendu au CP3 ! (C'est surtout que j'étais méga fatigué !!!)  
Et là Guillaume m'annonce qu'en fait il a abandonné aussi...

Je leur dis que je suis en forme que je commence à être vraiment confiant.  
De plus de les voir m'encourager ça m'a vraiment reboosté.

Ravito12 : 13 :27.53  
Il n'a pas de pâte ni de riz.  
Juste un peu de vermicelles dans la soupe.  
Je prends donc du pain en plus avec un peu de fromage.

Dernière ascension, avant dernier tronçon....  
Montée à 2700 quand même donc bien pentue !  
Puis bascule dans la dernière descente vers le dernier ravito.  
En fait il est méga loin....  
Je commence à préparer mon atterrissage dans la civilisation...

Enfin dernier ravito

Ravito 13 : 16 :13 :20

Je mange....

Et c'est reparti pour 12 bornes de descente.

Et là c'est méga dur dans la tête.

Je lâche un peu car je ne vois pas ce qui pourrait m'empêcher d'être finisher.

J'ai de plus en plus mal au genou gauche.

J'essaye tant bien que mal de courir quand ça descend pas trop ou quand c'est plat.

Je marche beaucoup !

Vers 1 km de l'arrivée aller je dois pouvoir courir jusqu'à l'arrivée...

Aller si Jean-Michel Tu peux.

Je me lance, et oui je cours !!!!!

Je cours

Anthony est en vue !

Il me félicite

Enfin Guillaume qui me félicite également !

Le speaker est à fond j'ai l'impression que je viens de gagner la course. C'est Enormissime.....

Je suis épuisé mais fou de joie.

Arrivée : 18 :51 :46 ce qui fait 50 et quelques heures.... (bon d'accord 59 :51 :46 !!!)

Un grand Merci à Guillaume sans qui je n'aurais pas pris le départ.

Merci Anthony.

Merci à Yann pour la sortie à Pancé

Merci Yannick, Yannick, Francis, Eric, ... qui m'ont accompagné sur la côte du campus tous les mardis !

Merci à tous ceux à qui j'ai répondu à la question « qu'est-ce que l'on fait ce midi ? » ce que vous voulez mais sur le Grand Tour ! J.

Merci à tous ceux qui m'ont félicité.

Une seul ombre au tableau idyllique, l'abandon de Guillaume et Anthony. (Aquarius jamais plus !)

Et pour conclure je vous conseille fortement ce trail magnifique (je suppose que les distances inférieures sont tout aussi bien) en tout cas si vous aimez les paysages sauvages de montagne.

Jean-Michel, Fatigué mais heureux !