

## **Trail des Hameaux – Les Crêtes de Corps (38) – Dimanche 19 mai 2013 23 km et 1100 m D+**

C'est en force que nous nous déplaçons aux Crêtes de Corps à côté de La Mure pour aller courir. Nous partons de bonne heure (5h50) de la maison avec Arnaud pour covoiturer avec Isa, Caro et Jorge.

2h plus tard nous arrivons sur le lieu de la course où la météo n'est pas de la partie : 6°C, du vent, de la pluie et de la neige sur les hauteurs à partir de 1300. Tout va bien, on est là, on va donc s'inscrire pour courir.

A 9h, le départ du 23 km (parcours de replis à cause de la météo, 34 km initialement) est donné pour les coureurs : 27 participants.

Je pars à une bonne allure sur le premier kilomètre descendant sur la route, la tête de course est juste devant. Je me sens bien. Le parcours empreinte des sentiers bien entretenus, fauchés et quelques routes goudronnées qui permettent de bien relancer. Pour le moment, les chaussures sont sèchent ou presque.

La suite est un peu plus rock'n roll, on prend de l'altitude, on passe au Col de Parquetout et on monte au dessus par un chemin toujours bien sec. La pluie se transforme en grésil, le vent se renforce et la neige est présente au sol. Les conditions hivernales sont au rendez-vous. C'est très joli, un vrai trail blanc. J'arrive au sommet du parcours (1600 m), il y a 5 cm de neige fraîche. Un bénévole m'encourage et me dit, le plus dur est fait.



Crédit photo : Isa Barbier

Place à la descente, une glissade dans l'herbe enneigée et hop c'est reparti. Je suis 3<sup>ième</sup> fille depuis le début, et la 4<sup>ième</sup> est loin derrière, je ne la vois même plus. Je continue mon bonhomme de chemin. Après cette descente, il y a un bon coup de cul de 150 m de dénivelé à avaler. Aller on ne lâche rien, les mains sur les cuisses.

Les 4 derniers kilomètres sont assez roulant avec des passages de rivières sécurisées par les bénévoles mais il faut mettre les pieds dans l'eau. C'est un peu frais sur le coup.

Dernier kilomètre, puis 500 derniers mètres bien pentus. Je marche, personne derrière. La ligne d'arrivée n'est pas loin, 300 m d'après une supportrice. Je relance, la ligne d'arrivée en vu, je sprinte pour finir en 2h40. J'arrive 3<sup>ième</sup> femme et 2<sup>ième</sup> SENIOR.



En conclusion, ce trail mérite d'être connu, aucune faille dans l'organisation, une très bonne ambiance, un cadre magnifique, des bénévoles au petit soin, un ravitaillement tous les 5 km, tout cela nous a permis de passer une très bonne journée. A noter aussi le prix d'inscription défiant toute concurrence : 15€ avec le repas et le lot souvenir.