

Le « P'tit train de la Somme »...??? Plus que jamais au Top!!!

Après un Val de Souchez bien nerveux et plutôt glacial à l'arrivée, nous étions une vingtaine à espérer un rayon de soleil pour profiter pleinement du superbe environnement du « Petit train ».

Bon! Autant dire qu'on a eu par moment un peu froid, avec même une « bonne drache » en milieu de parcours...mais c'est du temps de saison hein???

Tout ça ne nous a pas empêché d'arriver bien déterminés sur le site, le temps de récupérer les dossards, de retrouver tout le monde, de faire la bise aux copains de l'AMAAC et c'est déjà parti pour la Rando du 18 km avec Marie-Pierre et Titeuf. Le trail 37 km suit de peu. Emmenée par Benoît et Philippe L, Clotilde se verrait bien conquérir un nouveau podium et ramener une nouvelle maquette de « Petit train » à la maison. Philippe et Benoît se disent que, souvent, la maquette est accompagnée d'un panier de bières.

3H45 - et quelques champs de colza étrangement moissonnés- plus tard, c'est chose faite. Clotilde aura sa maquette et se dit que, finalement, le plan proposé était bon. Benoît et Philippe lorgnent sur le panier de bières ...et dissertent gravement sur l'habitat naturel...mais ceci est une autre histoire.

Entre-temps, la rando du 12 est partie avec un petit air de « sortie familiale ». Isabelle emmène ses enfants découvrir les marais « vus de la haut », Pascale a délégué son mari François pour en faire de même, tout ce petit monde gentiment cornaqué par Frits et Catherine qui ne pourra s'empêcher de courir quand ça monte ou quand ça descend pour tester son genou, sourde aux commentaires (OUUUHHH la tricheuse!!!).

Du côté du 21, on est fin prêt. Avec Isabelle, Valérie et Pascale et deux de nos trois Thierry, on se tient chaud au milieu du peloton avant le départ. Pascale, inquiète d'une possible « petite faim » en cours de route, se voit remettre un étrange petit tube par Thierry V...On a beau la mettre en garde: « nous, on n'en veut pas, on prend pas de c' truc là... », c'est dans la poche (le tube, pas Thierry). Pascale ne t'étonne pas si tu es très enrouée demain matin, à mon avis, ça sera pas à cause du froid...surtout si tu t'aperçois que tu dois te raser plusieurs fois par jour!!!

En cours de route, je m'offre le petit plaisir de courir quelques km en compagnie de la sémillante Julie, régionale de l'étape et membre de l'organisation (SE s'il vous plaît... ben ouais les copains, fallait être là !). Elle fait sa première sortie longue après une longue interruption...et vous savez quoi ??? Elle a relancé sa saison sur la Crapahute à Herlies en février dernier...Ben si !

Valérie et Isabelle en terminent, Pascale a eu une crampe sur le final (tiens donc... !!!), mais a superbement fait parler tout son mental pour gérer la situation et arriver à bon port.

Cette fois ça-y-est, deux bonnes heures après le départ plus tard (mais beaucoup moins pour Thierry, rapport au p'tit tube), tout le monde est rentré à la maison en bon état. Les randonneurs débarquent du « P'tit train », une grande table nous est réservée, c'est l'heure de la « Col vert ».

Pour nous abriter du vent, les organisateurs nous ont construit un véritable « camp romain » qui ajoute à la convivialité.

On sympathise avec les joggeurs du « Spiridon87 » venus en bus complet de Limoges, histoire de se rappeler de beaux souvenirs d'Ambazac. On tape la discutt avec Barbara, étonnante et sympathique V4, qui a fait sa première course à 43 ans et qui enquille aujourd'hui les marathons comme le premier JC2 venu (ça laisse du temps hein les filles ...?).

Sous un coin du chapiteau, des gamins ont sorti guitares, batterie et sono et attaquent « Smoke on the water », la tension monte d'un cran.

En fait de gamins, c'est un excellent petit groupe Rock qui se découvre. Quelques minutes plus tard, 50 personnes improvisent une sarabande déjantée au milieu de la prairie.

C'est comme ça, rien ne ressemble au « P'tit train ». On a beau essayer de le raconter, on reste toujours en dessous de la réalité.

Philippe G. de l'AMAAC (faiseur de péniche et « gentil organisateur » de son état) nous confie: « on est déjà dans les 250 jours de fête de Jogging International, avec ça , on espère bien entrer dans le Top 10 ».

Compte sur nous pour la promo Philippe, le Top 10, c'est la place du « P'tit train »...et tout en haut encore !

Yvon.



Sur les traces du Trail du "Petit train de la Haute-Somme"

1916. la Somme. Au pays des coquelicots, dans les tranchées, le front s'en enlisé. La

campagne est dévastée. Front, postes d'observation, lignes, casemates, arrières. Les régiments anglais encaissent les assauts, préparent l'offensive. Un va et vient incessant d'hommes, de chevaux, de canons, d'obus, de munitions. Une ligne de petit train à vapeur est créée, du canal de la Somme aux collines qui surplombent les étangs, un petit train qui, remis en état par une poignée d'irréductibles passionnés, dessert toujours la campagne, serpente, toussote. Son tchou-tchou n'effraie guère plus que les canards et les hérons. Son allure colorée d'un autre temps amuse les pêcheurs.

Cinquième édition cette année du Trail du « Petit train de la Haute Somme ». Un succès grandissant et plus que mérité pour une épreuve courue dans un décor hors normes, sans doute l'un des plus jolis trails de France.

Berges du fleuve, monts, vaux, écluses, faune, flore, étangs, nature préservée, points de vue dignes des plus grandes cartes postales. On ne peut se douter sans la voir combien cette région est belle et préservée.

Toujours organisée par le club de l'Aérospatiale de Méaulte, l'AMAAC, l'épreuve a été courue le 22 avril sur deux distances, 21 ou 37 km. Si le nombre de participations croît d'année en année, le plateau fut de plus, sur cette dernière édition, sacrément achalandé. On vient de plus en plus loin. Coureurs de renom, sportifs plus modestes se sont ainsi fondus dans le paysage verdoyant pour côtoyer hérons, cygnes, grenouilles et canards, hagards de voir un tel train passer. Et la compétition, âprement disputée entre éclaircies de ciel bleu, nuages noirs et rafales de vent tenaces n'a aucunement entamé la convivialité de la rencontre.

Plus de deux cents coureurs se sont élancés sur la plus petite distance, 21km, Julien Allart essayant bien dès le départ donné d'assommer toute concurrence en imposant un train de locomotive qui n'a rien à voir avec celui du tortillard qui s'ébranle parallèlement. Le TGV qu'il emmène s'est vite étiré et seuls deux wagons sont parvenus à lui emboîter le pas. Vincent Biville et Thomas Médard. Vincent saura mieux s'économiser sur les bosses. Sur le retour, sur le chemin de halage plat et éventé, il saura déborder son présomptueux adversaire et lui ravir les lauriers.



La première féminine, Roxane Théry, 19 ans, se classe onzième du scratch.

Sur l'épreuve reine, 37 km, c'est le jeune espoir Nicolas Tullier de l'AC Château Thierry qui maîtrisera sur plus de trente six kilomètres toute la concurrence. Pourtant, à court sur le final, plus émoussé, il se fera le rattraper à quelques mètres de la ligne d'arrivée par le Chti David Ardid revenu de très loin le cueillir comme une fleur. A David et à Francine Hervier les plus beaux bouquets sur la plus haute marche du podium.

Sur la randonnée, les marcheurs furent aussi à la fête. Et le petit train à vapeur de la Haute Somme a finalement regroupé tout le monde pour un vrai gueuleton champêtre, une cuisine fine, des spécialités picardes. Des sourires inaltérables, des blagues, des rires. Aucune grise mine mais plusieurs finalement grisées.

Pour âmes sportives, bucoliques et épicuriennes.

A retenir.

Brice de Singo (bricero@laposte.net)



Dimanche 22 avril au matin, départ 7h45, direction La Neuville-Lès-Bray avec Sophie pour faire un trail de 21kms.

Après un peu plus d'une heure de route et un petit tour pour visiter les villages alentour, nous voilà arrivées, dossards en main et motivées plus que jamais (surtout qu'il n'y avait pas encore de pluie).

Nous voulions partir tranquillement, finalement, nous sommes partis sur un bon rythme. Grosse séance de papotage à deux, puis avec les filles qui nous dépassaient ou que nous dépassions ;)

A 1h15 de course, petite averse qui finalement nous rafraîchit un peu (il fait quand même pas super chaud). Pour moi à 1h30, coup de barre... Nous avons passé pas mal de côtes bien longues et raides, mes cuisses n'en peuvent plus, il a fallu que je mange de la pâte de fruit et de la pâte d'amande pour reprendre quelques forces. Après c'était reparti!!!

Sophie demande à un des coureurs combien de kilomètres il doit rester, il nous répond 4 ou 5... mais 300m plus loin, un signaleur nous dit "plus que 3kms", là soulagement et regain d'énergie, même si dans le dernier km ça montait bien quand même!!!

Nous arrivons 5ème et 6ème féminine en 1h56min, Sophie termine 1ère vétérane 1 :)

Nous aurions bien aimé être dans les 3 premières, Sophie pour avoir un

seau avec du vin et des terrines et moi pour la coupe qui était un petit train lol (voir photo ci-dessous), trop original!!
Résultats complets à venir...

Nous avons rencontré des personnes vraiment très sympas, de beaux mecs aussi (un en particulier), une nana un peu folle qui dansait, un groupe de musiciens très bon, j'ai bu du rosé pamplemousse succulent et Sophie a eu une coupe lol

L'année prochaine, ça serait bien qu'on se déplace avec plus d'haubourinois, ça vaut vraiment le coup!!

PS: j'espère que vous êtes tous allés voter en ce 1er tour des élections présidentielles.

Posté : 25-04-2012 00:41

Merci Marc d'avoir encore trouvé ce beau trail !!!

Marc a toujours le chic pour trouver de beau trail que nous n'avons pas encore fait, celui-ci s'appelle le trail du petit train. Encore un grand merci, ce fut sublime.

Dimanche matin de très très bonne heure, direction Bray sur Somme à environ 180 kms alors il faut s'occuper, la semaine a été dure et il faut que je récupère désolé Marc mais je vais faire un petit somme.

Après quelques heures nous sommes arrivés sur place, mais c'est bizarre il n'y a encore personne ils doivent aussi dormir. 30 minutes plus tard nous nous décidons à aller chercher nos dossards j'ai le numéro 3, le même qu'il y a 15 jours. Les coureurs arrivent petit à petit nous sommes 54 concurrents à prendre le départ du 37,400 kms, mais il y a aussi un 21 kms et une rando.

9 heures nous voilà partis, sur les 54 coureurs nous sommes 8 filles. Bon comment vais-je gérer ce trail , je me place derrière 4 filles, mais leur allure ne me convient pas alors je décide de partir et je laisse les filles derrière moi, prudence quand même je ne connais pas le parcours, le temps est beau pour le moment, nous longeons le canal de la Somme pour continuer à travers champs, voici la première côte, je marche pour ne pas me mettre dans le rouge, Marc est toujours à mes côtés, je prends le temps de boire.

Nous voici de l'autre côté du canal au km 10 je passe en 51", je prends un peu le large mais je reste prudente et pas longtemps car nous sommes très vite rejoint par les coureurs du 21 kms

qui nous doublent comme des flèches, ils sont partis 45 'après nous.....

Me voilà seule sur le parcours alors il me faut encore bien gérer, nous traversons des champs il faut faire attention ou nos mettons les pieds, il ne faudrait pas se blesser à quelques jours de Sénart.

Je me sens bien, mais je ne veux pas trop forcer, alors je fais ma course sans me prendre la tête, ni me mettre la pression... alors zen !!!

Il n'y a qu'un seul ravito au km 19, juste un petit verre d'eau et hop c'est reparti. Je suis au km 21 nous sommes sur un parcours comme un terrain de cross, en plus il y a des randonneurs qui ne se poussent pas, je continue mon bonhomme de chemin.

Vers le km 26 il y a des escaliers et cela grimpe sacrément, j'espère que je n'aurais pas mal aux cuisses.....

Aller je traverse un champ, j'aperçois au loin Marc nous sommes assez proche c'est cool. Au km 30, il se met à pleuvoir rien de méchant mais il fait froid, heureusement j'ai gardé ma veste.

Au km 34, nous arrivons sur le bord du canal, le terrain est rempli de petits trous pas évident de courir sur un terrain aussi accidenté, je double encore des concurrents du 21 km, enfin la fin du parcours le long du canal j'arrive dans le village, il n'y a pas beaucoup d'ambiance, personne applaudie, pas très gai tout cela.

Je franchis la ligne d'arrivée en 3h36"14 je suis 22/50 arrivants, 1ere au scratch et 1ere en VF1, après avoir donné mon dossard, je sors mon appareil photo pour prendre Marc à l'arrivée.

Et oui Marc une fois de plus tu vas devoir m'attendre, je suis première, voilà les récompenses du 21 kms sont finies, on passe au 37,40. Cool les filles passent en première cette fois, c'est si rare.....

Originale la récompense cela change de la coupe, un petit train en bois avec une plaque sur laquelle il y a inscrit 1ère fille et 37 kms, plus un panier garni !! Hum je vais me régaler.

Merci aux organisateurs et bénévoles pour l'originalité des récompenses.

[Trail du p'tit train](#)

23 avril 2012 | Auteur: [Olive](#)

En ce dimanche de scrutin présidentiel, j'avais décidé d'honorer mon mandat lors d'un meeting en Picardie

Voici 2 semaines que je m'étais inscrit sur un petit trail dans la commune de vilégiature de mes parents. Une occasion pour moi de partager ma passion autrement, avec mes enfants et mes parents mais sans le team. Enfin si, quelques uns sont au courant et les petits SMS avant le départ me rappellent que même loin, on fait toujours partie du TTE

Bref, j'y vais dans le cadre du plan pour Faverges sans aucune prétention chronométrique, juste profiter de cette journée et faire des bornes. 21km et près de 300m de D+ pour cette petite course verte.

Aucune prétention chronométrique disais-je, dans la mesure ou cela sera ma 5ème séance de la semaine avec près de 70km au compteur, et pas des km de fillettes, Web est déchainé en ce moment. La veille de la course nous faisons encore 15km avec travail de descente ...

Malgré tout je me met la pression, pas envie de decevoir mes parents, qui me suivent pour la 1ère fois sur une course ..

Comme à mon habitude je me place sur la 1ère ligne, avec les avions de chasse, on discute un peu, ça se jauge ... je sais que je ne suis pas à mon niveau, mais je préfère partir vite pour ne pas être gêné dans les petits chemins. Coup de pistolet, je me place 3ème, jusqu'au 1er virage 400m plus loin, j'ai fait mon job je peux maintenant prendre mon rythme. Je me retrouve 14ème en haut de la 1ère bosse (ouais faux plat). La course ne présente aucune difficulté jusqu'au 7ème kilo, alors un petit groupe de « routards » me double, si bien que je dois me retrouver 20ème.

1ère bosse, raide mais TRES courte, j'en profite pour redoubler 4/5 concurrents, faut dire que je me met à bloc et je me rends compte que nos entrainements dans la 31D portent leur fruits.

Je passe le 10ème kilo (ravito) en 45'30", mais incapable de savoir si je vais pouvoir tenir ce rythme, d'autant qu'il manque encore quelques mètres de D+ pour faire le compte. Je reste jusqu'au 14ème avec un groupe de 4/5 coureurs à 50m de moi, derrière les poursuivants sont aussi à une 50aine de mètres. THE difficulté arrive, une succession de bosses/faux plat qui nous font reprendre une petite 100 de D+ avec vent et pluie en plein dans la tronche 😊, toujours les 4/5 devant moi, mais au 17ème mon père m'annonce 24ème et derrière plus personne. Je décide de ne pas me griller inutilement et d'assurer ma place, l'objectif est dans 7 semaines, pas maintenant. Je reprends quand même 2 coureurs qui marquent le pas, il faut dire que le finish plat nécessite de ne rien lâcher (je suis encore à 13.5)

Je passe la ligne d'arrivée en 1h37'53", 22ème au scratch sur 184 finisher et 10ème V1. Super content de cette « perf » contre toute attente. La bière et la carbonabe auront tôt fait de me réchauffer et de refaire mes niveaux 😊

l'un des seuls bout de bitume

A bientôt

Olive

dimanche 22 avril 2012

Trail du p'tit train de la haute somme

Ce weekend, pendant que certains vont s'ébattre dans la boue belge de la bouillonnante, d'autres (moi !) me dirige tranquillement dans la Somme au lieu dit de Froissy près de Neuville lès Bray. ça vous avance beaucoup non ?

Bref ... tout ça pour dire qu'aujourd'hui, au menu, nous avons un trail considéré comme roulant de 37,4 kms.

Les rituels d'avant course sont toujours les mêmes et sur les coups de 9 heures c'est un peloton composé d'une soixantaine de coureurs qui s'élance .En écoutant les discussions sur la ligne de départ, je cible une paire de bonhommes à surveiller et décide de partir tranquille en essayant de rester le plus régulier possible. Après tout, l'objectif principal reste le marathon de Lille dans trois

semaines et cette course représente la possibilité d'effectuer une sortie longue à bonne allure avant l'échéance.

Nous voilà donc sur les berges d'un canal dont le nom m'échappe dans un petit groupe de tête composé d'une petite dizaine de mecs. Tout de suite, un jeune à la foulée très aérienne s'échappe et disparaît très vite des radars, nous n'avons plus aucun visuel alors que de longues lignes droites se présentent à nous. Reste donc ... la meute dans laquelle je peux présenter :

- l'aventurier : en short marron (mais pas de course à pied), en chaussures mais pas de trail (nécessaire aujourd'hui vu les conditions climatiques depuis trois semaines), avec son teeshirt gagné avec l'inscription encore emballé et glissé entre les sangles de son sac et ne disposant apparemment que d'une petite bouteille d'eau sur un parcours avec un ravito en eau.
- le défaitiste ou l'objectif (c'est selon ...) : "te casse pas la tête les deux premiers se seront ces deux mecs "
- les favoris : c'est fameux "deux mecs"
- et moi .

Derrière l'avion de tête, c'est l'aventurier qui prend les devants d'abord accompagné du défaitiste qui va vite disparaître des radars puis par moi qui suit difficilement. En effet, notre ami court beaucoup par à-coups et aussi bizarre que cela puisse paraître, dès qu'il porte sa petite bouteille à la bouche, il accélère sensiblement. Du coup, je fais le yoyo en restant à mon rythme mais sans jamais prendre les devants, pour éviter tout simplement de me mettre dans le rouge. Les deux favoris sont plus loin derrière et nous restons ainsi une bonne quinzaine de bornes sur un parcours roulant, régulièrement bitumé et typique du coin (chemins le long de champs bien ras, côtes ou descentes en forêt ...).

Au bout de ces 15 kms, la donne change et lorsque nous rejoignons les coureurs du 21 (seconde distance de ce trail) nous sommes aussi rattrapés par un des deux favoris (l'autre ayant visiblement disparu ...). Je lui propose de passer mais il refuse et j'entends son cardio émettre les bips bips caractéristiques d'une fréquence cardiaque un peu trop haute. Comme le parcours récupère la berge du canal sans nom, je décide de passer devant (l'aventurier ayant baissé l'allure), et je suis accompagné par le fameux favori qui reste caler derrière moi mais dont la montre s'affole. Les kilomètres s'enchaînent vites et je commence à creuser l'écart avec mes poursuivants. Mon allure reste régulière et je ne me sens pas fatigué, j'aborde les côtes tranquillement, sans forcer et je relance aussitôt que la pente s'adoucit. Les paysages changent un peu, et nous passons aux abords de nombreux points d'eau typique de la Somme. Le bitume se fait de plus en plus présent, certainement au grand dam de certains mais cela de me dérange pas. A chaque fois que je me retourne, je m'aperçois que l'écart augmente avec le troisième jusqu'à ce que celui-ci n'apparaisse même plus au loin. Maintenant, il faut gérer ! et franchement jusqu'au 35^{ème} km, avec l'entrain fourni par le fait de dépasser les derniers du 21, la chose s'est avérée plutôt simple.

Comme d'habitude, l'envie de vomir me prend dans les deux derniers kilomètres lorsque je lâche mes dernières forces dans la bataille, mais je tâche de maintenir ma foulée et mon allure. Dernier virage, plus que 300 mètres et je m'aperçois avec stupéfaction que le premier de la course se trouve juste devant moi, à l'agonie complet. Marrant comme le mental voit les choses : la victoire est à quelques mètres, mais j'ai tellement envie de gerber que je me dis que second c'est déjà bien. Pourtant même sans accélérer plus que ça, je sens que je le rattrape et que je peux gagner. Mais la ligne approche et il va falloir se faire violence une dernière fois aujourd'hui, je pars en sprint en serrant les dents, le premier ne s'est même pas retourné depuis que je l'ai en visuel, et je le passe dans les tout derniers mètres du parcours. Je franchis la ligne et ... dégueule. Comme d'habitude quoi.

Le second viendra me rejoindre et m'expliquera que c'est son premier essai sur trail "long" et que c'est un spécialiste du court voire très court. Sa stratégie de course s'est donc adaptée à ses facultés : à savoir partir vite, faire un trou et essayer de gérer son avance mais vu l'écart qu'il y

avait à mi parcours, sa fin de course a du être assez terrible.

Un petit tour au ravito final (qu'avec de l'eau ... coca en vente à la buvette), un changement rapide à la voiture et c'est à l'abri sous une tonnelle que j'attends la remise des prix en compagnie de Nicolas (le second). Nous discutons, le temps passe vite et j'ai l'agréable surprise de recevoir une récompense symbolisant parfaitement le nom du trail : un petit train ! ainsi qu'un panier garni de plat nordiste : du waterzoï de poulet, une terrine d'agneau pré salé et , très important ... la bouteille de bière . Pour une fois que ma femme va pas râler que je l'abandonne tout un dimanche matin !

Voilà donc une course de plus qui se termine et je suis encore satisfait de ma forme. Aujourd'hui, aucune défaillance et une régularité top. La séance longue et rapide de la semaine dernière a porté ses fruits. Le marathon peut maintenant arriver, le gros du travail est fait. Y'a plus qu'à !

résultats et photos à venir ...

Publié par [david](#) à l'adresse [10:31](#)

Départ à l'aube dimanche matin, pour rejoindre Bray s/Somme à 180km de Paris, et pas un chat dans les rues et sur l'autoroute... voyage sans encombre. Francine prend de l'avance, elle finit sa nuit dans la voiture !

Arrivés sur place, le village dort encore lui aussi, nous sommes une bonne 1/2 heure en avance.

Puis peu à peu les concurrents arrivent, nous allons donc chercher nos dossards, le n°2 pour ma part, tiens comme au Trail des 2 Amants !

Ce "trail du p'tit train de la Haute Somme" marque l'ouverture de la saison touristique pour le dit petit train, qui effectue ses premiers allers/retours aujourd'hui 22 avril.



Peu de concurrents sur le 37km (annoncé pour 37,4km par les organisateurs avec +/-560m), environ une cinquantaine, mais beaucoup plus sur le trail court de 21km et sur toutes les randos proposées.



Un petit briefing 10mn avant le départ qui a lieu à 9h00.

Puis on se regroupe tous sur la ligne de départ et ... PAN ... 9h00 c'est parti.

Le soleil est de la partie pour l'instant mais il fait frisquet et le ciel est menaçant par endroits. Je pars tranquillement, pas question de me laisser emporter par les premiers coureurs partis relativement rapidement.

Francine dit vouloir rester avec les femmes présentes sur le trail, mais finalement, prend la tangente dès les 1ers kilomètres. Elle sera devant durant presque toute la course.

Nous suivons le canal de la Somme jusqu'à Cappy avant de nous enfoncer dans les terres, pour visiter les chemins et les champs de la région.

Une belle côte que je monte en marchant, Francine est toujours à mes côtés.

Retour à Cappy, et les bords du canal au km10 avant de rentrer de nouveaux dans les terres. Les concurrents du 21km nous doublent en trombe, ils sont partis 45mn après nous sur un parcours plus rapide. Francine est partie devant.

1er arrêt pipi au pied du cimetière, quelques minutes de perdues, et je repars, j'ai mal choisi mon endroit, c'est au pied d'une côte !

Nous voici de nouveau dans les champs, sur des chemins où il n'est pas forcément facile d'y courir.

Pas question non plus de forcer l'allure, pour rattraper Francine, chacun fait sa course, et surtout ne pas se blesser avant Sénart.

Nous retrouvons les bords du canal vers le km16 pour une longue portion de chemin herbeux où nous croisons les randonneurs sur le retour ... petite parenthèse ... ces derniers ne sont pas forcément enclin à se pousser, surtout quand ils marchent à 3 ou 4 de front ... heureusement la gentillesse des autres compense ...

Je double des attardés du 21km ... puis fin du canal, et nous attaquons une bonne volée de marches qui nous mène sur les hauteurs, sur un terrain façon "cross", puis re-descente sur le canal mais cette fois sur le retour, où nous trouvons le seul ravito du parcours au km19.

Je ne m'arrête pas, ayant opté pour ma ceinture à 2 bidons, il m'en reste un entièrement plein, ça suffira pour le retour. Ah si je m'arrête pour un 2ème et dernier pipi ...

Nous suivons les marais, jusqu'au km26, avec la encore une belle volée d'escalier et une

montée à flan de colline qui fait mal aux jambes.

Traversées de champs où, à la faveur du parcours découvert bifurquant à angle droit, j'aperçois Francine devant à 2 ou 3mn devant moi.

Passage du village de Suzanne au km30. Bon ... pas d'encouragements sur le parcours, maintenant il pleut, le ciel est plus que menaçant, il fait froid, temps à ne pas mettre un spectateur dehors ...

De grands moments de solitude parfois compte tenu du peu de concurrents.

Plus de difficultés désormais, nous retrouvons les bords du canal à Cappy, au km34,5.

Difficile encore de courir sur ce type de chemin accidenté où j'ai du mal à trouver mes appuis en fin de course. Le panneau 35km, m'annonce une fin proche, je double 2 personnes du 21km à la peine.

Cette ligne droite me semble longue, puis un petit raidillon, entrée dans le village, et retour sur le parking visiteurs du petit train.

Beaucoup de monde, entre les visiteurs du musée et du petit train, les randonneurs qui ont fini ou qui arrivent, les coureurs qui ont terminé, pas grand monde se préoccupe des derniers efforts que j'ai à fournir, et il faut se frayer un chemin jusqu'à l'arrivée.

Francine est là pour quelques photos, et je franchis la ligne d'arrivée : 3h39'13" – 25ème sur 50 arrivants et 4ème V2. (Francine est arrivée pile poil 3mn avant moi.)

Mince on est obligé de rendre son dossard ...

Voilà donc une dernière belle sortie longue avant le marathon de Sénart (mon GPS me donne 3h39'11" – 5'51"/km - +/-372m).

Un beau trail, certainement encore plus beau sous le soleil qui fait parti des 250 jours de fêtes de Jogging Interl ... Une bonne ambiance, un cahier des bonnes idées qui circulent parmi les participants, et des récompenses originales, mais là, je laisse Francine vous en parler !

MBO MD : 2 + 2 + 37 + 10 + 5 + 8 + 2 = 66 pts

Le parcours: <http://connect.garmin.com/activity/170721729>

Quelques photos:

<https://picasaweb.google.com/100911440513722063795/TrailDuPtitTrainDeLaHteSomme2012>



Une bien belle région la Somme. depuis que je le dis mais peu de gens veulent me croire.
Bravo Marco pour cette belle course bien gérée malgré la solitude à cause du peu de concurrents
Le peu de coureurs permet aux organisateurs de prendre bien soin des personnes présentes..
Maintenant place à la récupération car c'était une sortie bien longue avant le marathon qui t'attend la semaine prochaine.
Je te souhaite le meilleur et peut-être rendez vous là-bas si la météo est favorable.
A bientôt.

Trail du p'tit train sous la menace des nuages



En effet, attentif aux prévisions météorologiques du journal télévisé de la veille (Samedi 21/04), je me doutais bien que nous allions avoir le droit à une bonne douche (ou même plusieurs) en ce **Dimanche 22 Avril 2012 à Neuville lès Bray**, mais il n'en fut rien ou si peu. Bref, la matinée s'annonçait quand même des plus fraîches, d'où le doute sur l'équipement idéal, c'est à dire pas trop couvert mais suffisamment, si vous voyez ce que je veux dire. Mais bon, nous savons tous que dès les premiers mètres, la température va vite monter (je ne parle pas du climat ambiant). Et dire que la planète se réchauffe !?!). Le départ des **50 coureurs du 37km** fut donné vers 9h00 (9h45 pour les **200 participants du 21km**), **Fred** (doss20), **Alban & Sisco** (doss56) et moi même (doss19) étions inscrits sur la longue distance alors que **Yannick** et **Stéphane** partiront un peu plus tard. Une longue ligne droite et goudronnée longeant la **Somme** permis à tous de régler la foulée dont le rythme semblait s'accroître progressivement. J'étais dans les 10 premiers, jetant régulièrement un oeil devant...

Me sentant plutôt bien en ce début de parcours assez roulant, je décidais d'y aller à la sensation, grapillant doucement quelques places. Au 22ème kilomètre, je talonnais le second (**Nicolas Tullier**) jusqu'à même oser le dépasser, mais sur une courte durée, puisque je rétrogradais illico et en quelques secondes, certainement les premiers signes d'une faiblesse à venir et qui allait durer. Oui, euh....., comment dire ? Ce fut une succession infernale de malaises et de bien-être, plus souvent mal que bien malheureusement pour moi, des jambes douloureuses que j'avais peine à soulever.



De plus, je me suis trompé d'itinéraire au 30ème km, apercevant au loin et lors de mon retour sur le bon chemin le 4ème concurrent (**Bernard Lefebvre**) désormais 3ème. Déçu et dépité par mon erreur de trajectoire, j'ai eu peine à me remettre en selle, surtout en me voyant reculer de nouveau de deux crans (**Dimitri Pillot** et **Yvan Aucagos**). Heureusement, le regroupement avec les coureurs du 21km m'a remis sur de bons rails, terminant au mieux les 5 derniers kilomètres.

Merci aux organisateurs pour ce beau parcours. Merci aussi pour le délicieux repas d'après course. Et Merci Monsieur Météo de nous avoir épargné pendant la course.

JPhB (prochains rdv du Team, voir notre calendrier & sorties)

Ô, j'allais oublier !... Merci à **Sophie Lecot** pour les photos.