

N° 61 Trimestriel : automne 2012

CAF DE FOUGERES



Les Drus depuis le refuge de la Charpoua

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Bonjour,

Une nouvelle année commence avec quelques petites nouveautés.

L'ouverture à DOMPIERRE d'une école escalade jeunes débutants et jeunes compétiteurs le vendredi soir à partir de 18h. Ces deux créneaux sont animés par Gaël nouvellement embauché par le cd 35 en remplacement de Jérémy que certains connaissent peut-être. De ce fait, la salle n'est ouverte aux adultes qu'à partir de 20h 45.

Nous fêtons cette année les 20 ans du club, un bon bail déjà et Un petit coup de vieux pour les deux créateurs..... et pour ceux qui étaient là à l'origine. La plupart font toujours partie du bureau et sont très actifs dans le club. Merci à eux et à quelques nouveaux qui ont rejoint le comité directeur. Sans eux..... Difficile de faire tourner le club. C'est pourquoi je profite de cette nouvelle année et de l'anniversaire pour lancer un appel aux bénévoles. Nous avons besoin de jeunesse, de nouveauté dans le bureau. Plus on est nombreux, plus les tâches sont partagées. Les parents des jeunes, par exemple, peuvent nous rejoindre. N'ayez pas peur de proposer vos services.

L'assemblée générale aura lieu le **17 novembre 2012**.

Bonne grimpe à tous

Rachel MORIN



Adresse du site internet : <http://caffougeres.ffcam.fr/>

Pensez à vous inscrire à la lettre d'information du club « Newsletter » <http://caffougeres.ffcam.fr/newsletter.html> pour recevoir les nouvelles, le petit journal,...

SECTION ESCALADE

Entraînements en salle pour les jeunes

✓ ***Le samedi matin de 10h00 à 11h30 aux Cotterêts***

Gérard De, Jean-Yves et un ou deux jeunes assurent l'encadrement.

✓ ***le mardi soir de 18h00 à 19h30 aux Cotterêts***

Pour la préparation aux compétitions, deux encadrants près des voies : Michel et Gérard Du.

✓ ***le vendredi soir de 18h00 à 21h00 à Dompierre***

- débutants : de 18h00 à 19h30 avec BE

- confirmés et compétiteurs : de 19h30 à 21h00 avec BE

Laurent entraîne quelques jeunes pour les compétitions. La priorité leur est donnée sur le mur pour le créneau 20h00-21h00.

Entraînements en salle pour les adultes

Pour se maintenir en forme et pour profiter des sorties en falaise du samedi, rien ne vaut un peu d'échauffement sur les verticales et dévers du mur de la salle de Dompierre. Le mur est ouvert :

✓ ***Le mercredi de 19h30 à 22h00*** (séance encadrée)

✓ ***Le vendredi soir de 20h45 à 22h30*** (séance encadrée)

✓ ***Le samedi après-midi de 14h00 à 17h00*** (séance non encadrée)

L'organisation est la suivante. Chaque responsable est désigné pour une semaine complète. Son rôle : ouverture et fermeture de la salle pour les 3 séances, encadrement les mercredi et vendredi soir auprès des adultes selon les besoins.

En cas d'indisponibilité, penser à se faire remplacer.

Salle de Dompierre		
Responsables	1^{ère} semaine – du... au...	2^{ème} semaine – du... au...
Jacky	N°36 du 03 au 08/09/12	N°45 du 05 au 10/11
Laurent	N°37 du 10 au 15/09	N°46 du 12 au 17/11
Rachel Mo. Gérard De. Jean-Yves	N°38 du 17 au 22/09	N°47 du 19 au 24/11
Damien	N°39 du 24 au 29/09	N°48 du 26/11 au 1er/12
Gérard Du.	N°40 du 1er au 06/10	N°49 du 03 au 08/12
Michel	N°41 du 08 au 13/10	N°50 du 10 au 15/12
Rachel Christophe	N°42 du 15 au 20/10	N°51 du 17 au 22/12
Maurice	N°43 du 22 au 27/10	N°52 du 24 au 29/12
Pascal	N°44 du 29/10 au 03/11	N°1 du 31/12 au 05/01

Sorties en falaise du samedi

Le départ a lieu à la salle des Cotterêts à 13h30, sauf pour les falaises plus éloignées.

Etre à l'heure pour le départ (avant l'heure, ce n'est pas encore l'heure).

En cas de mauvais temps, le programme peut changer : la décision se prend à l'heure du RDV et dans ce cas, la séance peut être reportée au samedi suivant ou bien être annulée.

CALENDRIER DES SORTIES EN FALAISE

Prochaine sortie jeunes : le samedi 20 octobre au Saut Roland. Présence de tous les initiateurs disponibles.

Pour les adultes, les sorties se décident le mercredi et le vendredi soir à la salle. Néanmoins, quelques sorties ont été programmées jusqu'à fin octobre (voir calendrier).

Possibilité de téléphoner à :

Michel	(06 45 71 45 48)
Pascal	(06 20 53 69 83)
Gérard Du	(06 11 77 59 45)

Participation aux frais de déplacements (adultes)

Pour les déplacements sur les sites d'escalade, voici les tarifs proposés si vous voulez participer aux frais de déplacement du véhicule :

CLECY	3,0€	MONT DOL	1,5€
FOSSE ARTHOUR	2,0€	MORTAIN	1,5€
ILES AUX PIES	2,5€	RENNES	1,5€
MEZIERES	1,0€	SAULGES	2,0€

Samedi falaise			
Dates	Participants	Lieu	Responsables
22 septembre	adultes	Mont Dol	Gérard Du
06 octobre	adultes	Mézières	Rachel Mo
13 octobre	adultes	Saut-Roland	Michel
20 octobre	Sortie jeunes	Saut-Roland	Tous initiateurs

Saison 2012-2013 : calendrier des compétitions

Le 03/11/12 : Bloc à Rennes

Le 01/12/12 : Championnat départemental Ille et Vilaine à Saint-Malo

Le 16/12/12 : Bloc à Mayenne

Le 13/01/13 : Championnat de Bretagne à Quimper
(benjamin, minime, senior)

Les 23 et 24/03/13 : Championnat interrégional à Mayenne
(minime, senior)

Les 30 et 31/03/13 : Championnat de France Espoirs

Une semaine d'escalade à Buis-Les-Baronnies

Semaine du 14 au 21 avril 2012

Les participants : Eric, Pascal, Rachel Morin, Gwénaëlle

Christophe, Rachel Meillerais, Frédéric et moi-même.

Les sites : Le Rocher Saint-Julien formant une arête qui se dresse à 120m de sa base qu'on atteint par des sentiers partant de la route qui mène au refuge où nous avons élu domicile. L'Aiguille de Buis et Baume Noire, deux autres sites voisins.

Les voies : Grande variété de voies homogènes du 5a au 6b.

Pour mémoire :

« La Grotte » avec son passage en spéléo que Gwénaëlle a eu le front de dire que je ne franchirai pas.

« Le Gastronom » avec sa niche bien rassurante avant la dernière longueur aérienne que notre présidente a franchie sans hésiter.

« Les Guêpes » bien appréciée de Rachel et Gwénaëlle qui y laisse la semelle de ses chaussons.

« La Directe Du Bastion » qui commence par un dièdre difficile à franchir.

« Look Sort », voie aérienne avec une traversée où il faut redoubler de prudence et une sortie en 5C+.

« La Xafred », voie que Fred se devait de faire.

Coups de blues :

Pour notre présidente qui nous lâche dès le premier jour (douleur au genou) et que nous retrouverons le vendredi après-midi, veille du départ, pour une ultime longueur dans « La Bouscaude Normale ».

Le mardi matin alors que nous sommes au pied des voies ; Gwénaëlle a mal dormi, Pascal souffre du dos, Eric fait un break jusqu'à midi.

Le bilan :

Nouveau site, nous découvrons des voies bien équipées qui nous hissent à 110m du sol. La vue de là haut est superbe sous un ciel presque toujours bleu. Les longs rappels nous procurent beaucoup de plaisir. Les genévriers par contre nous arrêtent trop souvent.

Un sauvetage :

Philippe et Edwige, sœur de Rachel Meillerais, sont immobilisés au pied du premier rappel de « La Bouscaude Directe », leur corde est bloquée au sommet. Christophe et Pascal montent les secourir.

Semaine intense, bonne ambiance au pied et dans les voies et bien sur aux diners où nous préparons nos forces pour le lendemain.

Maurice



Le Rocher Saint-Julien (face nord) et le Mont Ventoux depuis l'Aiguille de Buis

Stage jeunes

Pour la 6^{ème} année, le comité départemental organisait un stage d'escalade et d'alpinisme dans les Ecrins (05) du 7 au 14 juillet.

Les Fougerais et fougeraises étaient toujours aussi représentées. 10 jeunes de notre club y ont participé (Hélo, Ambrette, Léon, Malvi, Mémé, la gendarmette, Maxou, Sam, Gildas et Liam).

N'oublions pas nos 2 liffréens Emeline et Arnaud qui ont très bien intégré le groupe.

Cette semaine a permis à certains de découvrir les grandes voies d'escalade et d'autres de s'aguerrir à mener des cordées.

Les voies réalisées pendant ce stage sont nombreuses :

- Two Hot Men 180 mètres, 8 longueurs, 6a max
- Chaud Bizz 180 mètres, 6 longueurs, 5c max
- Little Palavar 220 mètres, 5 longueurs réalisées sur 7, 5c à 6b max suivant le départ de voie
- Orage d'étoile 300 mètres, 6 longueurs réalisées sur 11, 5c max
- Achtung 300 mètres 5 longueurs réalisées sur 8, 6a max
- Grand remonte pente 250 mètres, 6 longueurs réalisées sur 8, 5b max

En alpinisme, tous les jeunes ont participé à une course sur 2 jours avec départ du Pré de Madame Carle 1875 mètres.

Montée au refuge du Glacier Blanc 2542 mètres pour les filles où montée au refuge des Ecrins 3175 mètres pour les gars avec école de glace avec crampons et piolets sur le glacier pendant la 1^{ère} journée. Les filles ont atteint le Col du Monetier 3339 mètres et les gars sont montés à La Roche Faurio 3730 mètres le 2ème jour avec descente dans la journée au parking du pré. Ces courses se sont déroulées dans de très bonnes conditions.

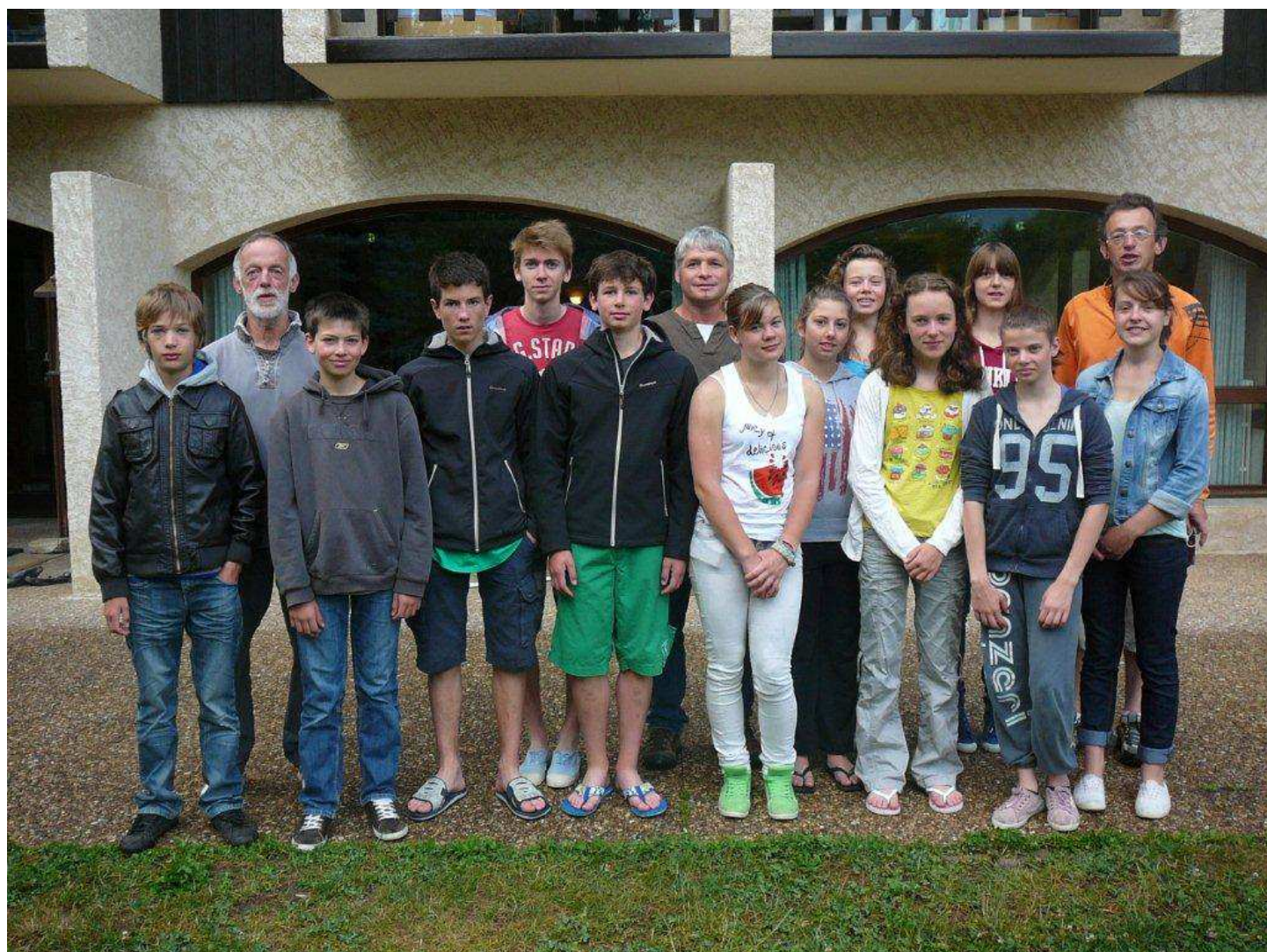
Pour terminer cette semaine, une journée de récupération était prévue. Canyonning dans le Fournel et baignade au Lac de Rame l'après-midi.

Très bonne ambiance dans ce groupe jeune.

Merci pour l'accueil d'Emmanuelle qui nous recevait au centre alpin de L'Eychauda.

N'oublions pas les organisateurs et accompagnateurs de ce stage, Gérard Dufeu, Loïc Ravalet et moi-même pour leur dévouement.

Michel DELATOUCHE



Ascension et traversée des Drus

Mercredi 25 juillet, j'ai fait l'ascension et la traversée des drus à Chamonix ; Ce jour là, J'ai côtoyé des « grands » de la montagne. Vu l'engagement, je m'étais « offert » l'encadrement par un guide de haute montagne (pour mes 60 ans !) ; ça enlève un peu d'aventure mais c'est plus rassurant ...

Journée extraordinaire, inoubliable pour diverses raisons :

- La beauté de cette montagne mythique – je connaissais les Drus depuis mon enfance grâce au livre de Roger Frison Roche : « 1er de cordée » et j'en avais rêvé souvent

- La difficulté de la voie : pas extrême (5b, 5c, avec deux trois pas de 6a) 900 mètres de rocher mais l'itinéraire est compliqué, il faut de l'expérience du granite de Chamonix pour être à l'aise et l'escalade est « athlétique »

- Mon guide était un jeune de 25 ans sympa et plein d'enthousiasme qui a été aussi ému que moi au sommet (natif de Chamonix, il voyait les Drus depuis tout petit et il n'avait pas eu encore l'occasion d'y aller)

- En même temps que nous, il n'y avait que des cordées de pros ; un guide avec un stagiaire du PGHM, un guide avec deux « base jumpers » qui ont sauté du sommet – c'est une première – et un caméraman, guide également, qui a effectué l'ascension quasiment en solo pour filmer l'ascension des base jumpers !

En fait j'étais le seul amateur entouré de spécialistes...très enrichissant !

Nous sommes partis à 2h30 ; ça ne traînait pas dans la marche d'approche, dans la traversée du glacier et dans la première partie de rocher qui se grimpe à corde tendue sur environ 300m. Ensuite, les longueurs s'enchaînent sans beaucoup de pauses car il faut faire l'ascension dans la journée...

Sommet du petit Dru avec la vierge qui est tournée vers Chamonix – photos, petite pause puis il faut continuer vers le grand Dru avec une

dernière longueur très physique... re photos et on termine par un enchaînement de 10 rappels avant de franchir la rimaye, les dernières crevasses et de poser le sac à 17h30 ! Dure journée, 15 heures non stop...

Après une nuit au refuge, je suis redescendu le lendemain fatigué, plein de courbatures mais très heureux et la tête encore dans la montagne.

Je n'ai pas assisté au saut des base jumpers car nous étions déjà sur le grand Dru mais il y a deux vidéos sur l'ascension et sur les sauts que vous pouvez voir sur le site TV Mountain :

[Vidéo 1](http://www.tvmountain.com/video/air/9128-2-le-petit-dru-chamonix-mont-blanc-base-jump-wingsuit.html) <http://www.tvmountain.com/video/air/9128-2-le-petit-dru-chamonix-mont-blanc-base-jump-wingsuit.html>

[Vidéo 2](http://www.tvmountain.com/video/alpinisme/9127-le-petit-dru-chamonix-mont-blanc-base-jump-wingsuit.html) <http://www.tvmountain.com/video/alpinisme/9127-le-petit-dru-chamonix-mont-blanc-base-jump-wingsuit.html>

Sur la première, n'oubliez pas que le caméraman était en solo...

Sur cette même première, vous pouvez me voir (un petit peu...) au refuge et dans la voie.

Gérard Du



Une petite prière, et c'est reparti !

Traversée du Mont-Blanc

Un bon créneau météo se profile sur Chamonix au début de mes vacances, l'indice de confiance est rassurant. Du jamais vu ! Aucune hésitation je descends seul en voiture pour rejoindre Serge et Steph, deux Cafistes de Brest qui ont planté leur tente au camping d'Argentières.

Serge, on s'est connu en décembre dernier en faisant le même trail: Le mythique Grand Menestail à Moncontour. Ce jour là je devais avoir la pêche pour courir à la même allure que mon futur compagnon de cordée. Pas doués, on s'était même "planté" en rallongeant de 3km le trail, initialement prévu pour 53km, embarquant avec nous la première féminine du moment qui du coup finira ... troisième !

Cette rencontre ne devait pas être le fruit du hasard, car nous allons ensuite faire deux autres trails ensemble puis un raid de 70km.

Cette confiance alors instaurée entre nous, nous conduira à pratiquer ensemble notre passion commune: "l'alpinisme".

Tout commence le mardi 7 août 2012 à 2H00 du mat: ce put... de réveil qui retentit pour aller tenter l'aiguille du Tour en aller retour, à pied et au pied des remontées mécaniques qui semblent nous narguer à travers la lueur de nos frontales.

La veille, je me suis "tapé" une journée de voiture, et j'espère ne pas être au taquet pour cette course d'acclimatation en vue du grand projet de la semaine: "La Traversée du Mont Blanc par Bionnassay".

On prendra notre temps afin de "s'enquiller" les 2100 mètres de dénivelé (positif comme négatif) de cette première journée sans difficultés, si ce n'est l'adaptation à l'altitude qui se fait sentir à partir de 2900 mètres. Faut dire aussi que 24 heures plus tôt j'étais peinard au niveau de la mer !

Mais le premier objectif de la semaine est atteint avec l'aiguille du Tour et ses 3542m ...

Deuxième jour: Mercredi 8 août.

Le départ est cette fois ci à un horaire plus raisonnable, car l'itinéraire du jour va nous mener au refuge des conscrits perché à 2602m d'altitude !

Nous partons donc vers 13h sous un soleil exceptionnel. Steph nous lâchera au refuge de Tré-La-Tête ... besoin de récupérer après avoir baroudé plusieurs jours avec Serge (faut dire qu'il en a usé plus d'un le bougre, devrais je me méfier ?)

Cette journée servira alors de récupération avant d'attaquer le dur !

Troisième jour: Jeudi 9 août.

Réveil à 3h30 pour une nuit de m.... avec du bruit dans la chambre, des ronflements, une chaleur étouffante et des gens qui se lèvent toutes les 5 minutes pour aller pisser, comme si la maladie du siècle était un problème de vessie ... mais passons aux choses plus intéressantes ... en montagne: Aujourd'hui, nous allons tenter de faire la traversée des dômes de Miage en commençant par l'aiguille de la Bérangère (3425m) qui se fait sans encombres. Mais arrivés au col entre celle-ci et le premier des dômes nous découvrons alors la longueur de glace qui nous attend: Au minimum 100 à 120 mètres. Du coup, l'itinéraire habituellement classé "F" prend une autre envergure. Nous ne serons alors que trois cordées à avoir osé faire la traversée habituellement si convoitée !

Passé la difficulté, c'est une ambiance féerique qui nous attend. C'est ma deuxième traversée de ces dômes, mais la vue est toujours aussi exceptionnelle. De plus nous avons une vue intégrale de l'itinéraire du lendemain: On a déjà hâte d'y être !

Passé ces prestigieuses dunes de neige, c'est une longue arête de rochers qui nous mène au refuge Durier (3389m) en 9h de course quand les deux autres cordées en mettront 12. Quand les bretons s'y mêlent !

L'ambiance au refuge est exceptionnelle, à commencer par la gardienne qui nous aura fait passer une excellente soirée en y mettant de l'ambiance et en nous préparant de superbes plats. De plus, cette fois-ci je vais très bien ... dormir (mais pas avec la gardienne !)

Quatrième jour: Vendredi 10 août, départ 4h15 ...

Au réveil, nous sommes trois cordées décidées à tenter l'aventure: 2 Italiens, 2 Allemands et 2 Bretons ...nous quoi !

Mais finalement, les 2 transalpins ne prendront pas le départ, quant aux Allemands, on ne les verra pas longtemps, rebroussant chemin dès les premières difficultés: Ferions nous peur à ce point ? Enlève ton masque Serge !

C'est donc à nouveau à la lueur de nos frontales que nous entamons cette fabuleuse course en direction du Mont-Blanc via l'aiguille de Bionnassay ... Deux sommets de 4000m à la fois !

La difficulté consiste à passer un bastion rocheux avant d'atteindre l'arrête effilée de l'aiguille de Bionnassay. L'itinéraire est évident et en excellente condition de neige, ce qui est incroyable en cette période. Mais il n'en reste pas moins difficile lié au fait que nous allons rester un long moment au-dessus de 4000m d'altitude !

Passé ce premier "4000" d'une élégance indiscutable (non pas nous, le sommet !) nous nous dirigeons alors vers le Piton des Italiens (4002).

Ce tas de cailloux qui dépasse légèrement la barre symbolique des 4000 se passe sans grande difficulté et sera l'objet de la première "micro-pause" de la journée ... avec Serge y a pas de temps à perdre !

La course se poursuit en descendant avant de remonter à deux pas du sommet du Dôme du Goûter (4304m) que nous éviterons afin de rester concentré sur notre objectif: Le Mont-Blanc par la voie normale !

Nous attaquons alors "l'autoroute" dont la trace ne permet aucune erreur possible. Tout se passe bien jusqu'à Vallot et la première bosse de l'arrête du même nom, mais ... un vent assez fort se lève et nous balaye sa neige en pleine face. C'est l'heure de sortir nos capuches afin de nous protéger de ce froid amplifié par la force du vent. Quelques rafales nous mettent en déséquilibre, mais il en faut plus pour mettre à terre deux bretons entêtés !

Puis au-dessus de la deuxième bosse, plus rien, plus de vent et c'est le retour du "grand beau" ... pour arriver sur le toit de l'Europe occidentale ... le Mont-Blanc !

Pour Serge comme pour moi, c'est notre troisième "Mont-Blanc" et pour ma part le plus beau, de part son itinéraire intégral: Nous sommes parti du village du Cugnot à 1200m d'altitude il y a tout juste 47 heures !

L'itinéraire était donné en 8h00 par la gardienne du refuge Durier et nous en auront mis 7h45 ... Et oui, les micros pauses de Serge ont aussi des points positifs !

Puis c'est la grande descente par les 3 Monts (Maudit et celui du Tacul), itinéraire que j'ai déjà eu deux fois l'occasion d'accomplir. Plus dur et plus long que la voie normale, les passages du mur de la cote et du col du Maudit demandent de rester très vigilant ... direction le refuge des Cosmiques (3613m) afin de passer notre dernière nuit de cette belle traversée.

Samedi 11 août 2012 - 6H00 ... et oui c'est la "grasse mat" !

Dernier acte avant de remplir notre objectif ... LA DESCENTE !

Avant de quitter le refuge, je discute avec un guide qui me dit: "Ha c'est vous qui avez traversé par les Miages et Bionnassay ?" se retournant vers ses clientes: "Vous voyez, c'est ce que je vous disais hier soir ..." Je n'écoute même pas la fin de la conversation du professionnel de la montagne et me dit en moi-même: Put... on fait la une de "Cosmique magazine" maintenant !

Crampons aux pieds, c'est parti pour une très longue descente ...

L'ambiance est magique avec un lever de soleil nous illuminant tous les géants du coin, Les Grandes Jorasses, La dent du Requin, La Verte, Les Drus (petite pensée pour Gégé qui a du bien se régaler il y a quelques semaines après notre tentative de 2003 !).

Mais la magie est temporaire, car la veille, très peu de personne ne pouvait nous donner des informations sur les conditions de descente et bientôt c'est un premier champ de crevasses que nous devons traverser, suivi d'un second. Certaines sont énormes, elles sont franches, bien ouvertes ... en étant vigilant, cela devrait passer ! Serge est concentré au max, il ne dit pas un mot !

Nous atteignons alors le "fleuve" en fond de glacier avant de nous diriger vers le refuge du Requin afin d'éviter de passer par la "Table à Manger" infestée de crevasses incertaines !

Le pierrier qui nous emmène au refuge n'est pas évident à pratiquer, mais certainement plus sûr que le champ de mines du glacier du Tacul D'ici des échelles nous permettent de descendre directement sur la longue "mer de glace" afin d'en remonter d'autres, celles du Montenvers !

Nous passons à coté du train à crémaillère infesté de touristes, mais ... nous, nous allons jusqu'à Chamonix à pieds ... une bonne bière nous y attend !

Jean-Michel



Ultra trail des Pyrénées 24 Aout 2012

Après le tour du Mont Blanc en 2008, réussi en 43H11, j'avais envie naturellement de m'attaquer à celui des Pyrénées, soit 160 km et 10 000m de dénivelée ; R.D.V. est donc pris pour cette année 2012.

Le principe de la course est simple : faire une boucle de 160 km en respectant les barrières horaires, le tout en moins de 48H.

Tout au long du parcours, nous bénéficions d'une logistique conséquente : point repos, ravitaillement copieux, assistance médicale (podologues, masseurs).

En amont, ce genre de course demande une préparation assez sérieuse, il faut pouvoir tenir dans la durée !

Evidemment : entraînements réguliers, de fond, (saut Roland, la Chapelle Janson,,,) plus un certain nombre de courses qui doivent amener progressivement le coureur vers la forme maximale le jour J.

Pour ma part, voici ce que j'ai fait en compagnie de Jean Michel qui prend aussi le départ de la course :

Dec. 2011 : grand Ménestrail 53 km.

Fev. 2012 : défi Glazig 18+42 km.

Avr. 2012 : Aber W'rach 45 km.

Juin 2012 : Le Boël 34 km.

Juillet 2012 : Le bout du monde 55 km.

Puis, en Août, 10 jours dans le pays basque, en famille, sans Jean Michel, entraînement au dénivelé, sous la chaleur.

Une semaine avant le départ, temps de repos où l'on se pose la question : Est-ce que je me suis assez entraîné, trop entraîné ???? Chacun fait comme il le sent.....

En tout cas, plus de question le VENDREDI 24 AOUT : 760 coureurs prennent le départ à 7H de Viel-Aure,

Premier contre temps, le départ a été reculé de 2h à cause de grandes rafales de vent au sommet du Pic du Midi. Les organisateurs plus tard décident d'ailleurs d'interdire la montée. Seul, un petit nombre de concurrents vont le faire dont Jean Michel.

Nous sommes partis à trois. Nous espérons nous suivre plus ou moins et ainsi nous soutenir tout au long du parcours. Le rythme s'installe progressivement : Montées, descentes, franchissement de cols ; en prenant le temps d'admirer les paysages du Néouvielle.

1° nuit étoilée et douce; au matin du 26 nous sommes à Cauterets. Les pieds commencent à chauffer ? Qu'importe : un petit soin et ça repart ! Puis, nous continuons vers Luz Saint Sauveur, 2° base de vie à Esquièze, col de Barrèges, dernier sommet à 2469 m. Plus que 20 km.

Retour vers le Néouvielle et ses lacs : 2° nuit, un peu humide, on approche je me sens bien, pas complètement au bout, par contre : descente interminable (15 km.) il faut tenir, c'est là que le mental intervient: allez les gars, le corps tiens bon...

On fait une arrivée groupée, vers minuit : c'est super

Résultat chrono : 42h56

On ne va pas entrer dans les détails, mais faisant parti des coureurs qui n'ont pas pu franchir le Pic du midi, une pénalité de 5h est ajoutée : pas grave !

En conclusion, si je compare les deux courses Mont Blanc et Pyrénées, je constate que cette dernière m'a moins « cassé » et elle est plus dure !!?

2h du matin, dimanche, nous étions au lit.....et à 22h à la maison.

Lundi : repos, fini les vacances et Mardi : AU BOULOT : fin de l'épisode. La récupération a été assez rapide, les courbatures n'ont pas laissé de traces bien longtemps.

Pendant la course, pas de problèmes gastriques, bonne alimentation au ravitaillement : jambon, saucisson, fromage, soupes très appréciées, et des pâtes.

Fruits secs entre temps, barres énergétiques, eau plate dans le camel back et boissons énergétiques dans le bidon. Rien de bien particulier, je suis un coureur « normal »

A la prochaine course, où ça ???,,,

Jean-Yves



SECTION VTT



Si vous faites partie de ces fous du vélo, n'hésitez pas à rejoindre le groupe de vététistes du Caf de Fougères qui est en étroite collaboration avec le Club VTT de Luitré - Dompierre.

Contactez Damien au 02-99-99-24-94 pour plus de renseignements.

La Boutique du Club

TEE SHIRT du club à 10 euros.

Orange, taille grand large ou bien seyante, confortable en toutes saisons, design artistique au verso, le tee-shirt du club est encore en vente. S'adresser à Michel DELATOUCHE, le chef de projet.

TOPO des sites d'escalade d'ILLE et VILAINE

Envie de grimper au Mont-Dol ou à l'île aux pies ? Facile de choisir ses voies avec le topo d'escalade.

CHAUSSENS : - N'hésitez plus ! Que vous soyez vendeur ou acheteur, passez vos annonces pour du matériel d'escalade : chaussons, dégaines autres objets d'hiver ou de saison.

- Et si les semelles de vos chaussons vous accueillent toujours avec le sourire quand vous les tirez du sac, vous pouvez les envoyer à "SOS ESCALADE" pour une deuxième jeunesse.

S'adresser à Michel DELATOUCHE, le cordonnier en chef.

LES DIRIGEANTS DU CLUB (bureau)

Présidente : Rachel MORIN
Trésorier : Michel DELATOUCHE
Secrétaire : Gérard DELATOUCHE
Vice président : Jean Yves BUFFET
Trésorier adjoint : Pascal VERDON