



## Mon trail de FRISON ROCHE 2010 (le 15 km)

par **Bertrand DELAIGUE**

Parti d'Annecy en compagnie de mon copain grenoblois **Olivier** à 6h15, on espérait arriver à 7h30 pour le départ du **Trail de Frison Roche** à Beaufort pour le **37km** et encourager **p'tit Seb**. Nous sommes arrivés 4 mn trop tard. On ne tardera pas à voir arriver **Benoit**, qui lui vient découvrir le **15km** en espérant faire un temps.

Le départ se fera donc sur la place centrale de Beaufort (870 m) à 9H00 avec quelques 120 autres participants. A ce moment le speaker nous annonce la tête de la grande course avec un certain **Bernardo** en 3<sup>ème</sup> position.

Tous des initiés apparemment. Le temps de prendre quelques photos avec **Olivier** et **Benoit**, que je ne reverrai qu'à l'arrivée.



*Benoit et Bertrand*



*Bertrand et Olivier*

A 9H00 il fait beau et déjà chaud.

La première montée de 300m est rude, pas moins de 20 min dans les alpages en bordure de forêt. Les locaux sont présents à nous encourager, et déjà à nous proposer de l'eau au son des cloches. C'est agréable de se sentir pousser.

350 m de faux plat pour traverser le premier hameau (Le Pechard) et le premier ravitaillement (non officiel) avant d'attaquer, entre les champs les chalets et fontaines, les premières descentes pour arriver au Moulin du Pont 200 m plus bas. Les enfants nous indiquent le chemin quand les balises ne sont pas évidentes.

2 km de remontée et en devers pour arriver au Bersend (1120 m). L'accueil y est chaleureux, la cloche de la petite chapelle tonne à chaque passage de coureur. Une petite pause s'impose, et mon copain Olivier me rattrape au ravitaillement où on prend le temps de boire un bon coup et de faire une photo.

On réattaque de la montée en forêt, mais là encore en marche forcée. Les pentes peuvent à certains endroits sur 10 ou 15 m atteindre les 30-35%. A entendre les râles et souffles des autres, on se dit qu'on n'est pas les seuls à avoir mal aux cuissots. 20 minutes de dur labeur pour arriver au point culminant de la course (1370m).

Puis arrive 15 minutes de montée – descente, un vrai fractionné qui coupe les jambes, avant la descente sur Arêches. On zigzague dans les prés, pour arriver au village 200m plus bas.

Arrive alors 3,5 km de route beaucoup moins drôle sur le bitume et chemin avant une bonne descente technique dans les bois pour retourner sur Beaufort.

Il fait chaud, très chaud au passage de la ligne d'arrivée, mais tout est organisé pour que l'on soit bien choyé. **Benoit**, lui, arrivait 3<sup>ème</sup> est déjà douché et en forme.

**Sébastien** arrivera 10<sup>ème</sup> du 37 km, la banane à l'arrivée, heureux d'avoir pris son temps pour contempler le paysage.

Fin d'une belle course.

### **Bertrand**

