

## La course



## Les actus

### Raid des trolls - compte rendu final (info du 06/08/2008 12:11:05)

le dernier compte rendu est disponible sur le blog <http://raidaventure.canalblog.com/>

Il y a aussi plein de photos, ....

A bientôt et merci à vous pour vos encouragements

### Raid des trolls - Resultat officiel (info du 13/07/2008 15:08:09)

Classement general :

moi : 15h59m53s

christophe : 16h01m31s

patrice : 16h40m35s

cecile : 17h02m41s

franck : 18h08m44s

michel : 19h10m40s

esther : 19h14m55s

daniel : 22h09m38s

jerome : 24h35m01s

lynda et oliver : 32h29m47s

aujourd'hui petit dej pantagrueque a l'hotel et pizza a midi, on recupere bien ca va !

La remise des prix a eu lieu ensuite.

le temps est moyen donc on ne fait pas grand chose, on va juste essayer de trouver du saucisson de renne, c pas mauvais du tout.

Depart du camping demain 10 heures.

**raid des trolls - la fin (info du 12/07/2008 16:07:47)**

J ai gagne !!!!!!!!!!!!!

Christophe ne souhaitait pas attaquer aujourd'hui, nous avons couru tranquille, 21km en 1h30.  
Christophe, sa femme cecile et moi meme arrivons en tete de cette etape devant michel (le belge) puis patrice.

Un mot sur jerome quand meme (sans nouvelle de lui jusqu'a 19 heures hier soir !!!):  
apres 5 heures de recherche hier apres midi, l'organisateur a fait appel a l'helico et aux gendarmes de montagne. Les pisteurs avaient arpentes la montagne pendant plus de 4 heures sans succes.  
Christophe a en fait reussi a rentrer seul au bout de presque 10 heures d'errance dans la montagne. use mais sans aucune blessure. Tout le monde etait soulage.

Ce matin tout allait bien, pas trop de fatigue et un etat musculaire correct. Nous avons pris un train panoramique qui nous a amene au point de depart. On a assiste a un truc surnaturel : 2 elfes feminins qui dansent au bord d'une cascade de 100 metres de haut (en musique). Apparemment c'est fait exprès car le train s'est arrete pour cela (5 minutes). Globalement la norvege c'est beau mais kitch.

Flo a aussi effectue l'etape en entier (course 80%, marche 20%) en 2h50. Elle est un peu fatigue mais ca va bien.

Maintenant repos, retour lundi

merci a tous pour vos messages, c'etait tres tres sympa

**raid des trolls - 4eme journee (info du 11/07/2008 16:43:51)**

bon aujourd'hui c'etait 38km et 1800+

tout d'abord a l'heure actuelle nous sommes tres inquiets car jerome est perdu depuis 4 heures. J'espere que tout va bien pour lui. Ce matin il etait en tete avec nous au r2 et ensuite plus personne ne l'a vu. wait and see

Ce matin le physique va tres bien mais le mental pas du tout. J'espere que les autres sont dans le meme etat mais cela est difficile a dire. donc dur dur .....

c'etait tres simple aujourd'hui 1500 de + des le depart, le plateau a 1400m d'altitude avec quelques dos d'ane ! et ensuite 1500 de -, technique sur le haut et ensuite grand chemin

Nous partons devant avec christophe avant que jerome ne nous depasse !!! ensuite patrice nous rattrape et nous montons tous les 3 (comme d'hab) Jerome est devant et fait un peu n'importe quoi, trop a gauche, trop vite, ...

Nous passons au sommet tous les 3 (jerome est un peu derriere maintenant). En fait la course n'a pas commence pour nous 3. Les choses serieuses commencent ensuite avec un rythme soutenu surtout par patrice qui relance des que cela est possible. En plus il y a des descentes techniques alors... Avec Christophe on s'accroche du mieux possible. Au r3 (28km) j'accelere dans des dos d'ane sympas, christophe est toujours la mais pas patrice. La descente redevient technique et ca fait tres mal mais comme serge et pascal me l'avaient dit je serre les dents tres fort (on est le 4eme jour); Je suis etonne de ne pas voir patrice revenir dans cette partie car je sais qu'apres il n'a aucune chance. On finit vite (18 minutes les 4 derniers kilos, sur du plat); On termine donc ensemble avec christophe en 3h59. Finalement le temps est bon malgre un depart tranquille. Patrice arrive environ 7 - 8 minutes ensuite.

Demain 20km et 1000 de -. Ca va etre tres tres chaud, mais je n'en dis pas plus (comprenez qui pourra) !

flo a fait 2h30 je crois et elle va bien

**raid des trolls - 2ème journée (info du 09/07/2008 21:37:28)**

résumé et photos sur <http://raidaventure.canalblog.com/>

**raid des trolls - 2ème journée (info du 09/07/2008 21:36:16)**

résumé et photos sur <http://raidaventure.canalblog.com/>

**raid des trolls - 2ème journée (info du 09/07/2008 21:36:05)**

résumé et photos sur <http://raidaventure.canalblog.com/>

**raid des trolls - 1ère journée (info du 08/07/2008 21:19:49)**

Merci à tous pour vos messages d'hier, cela fait plaisir.

Je suis désolé mais je n'ai vraiment pas le temps d'écrire le roman nécessaire à expliquer en détail le voyage tellement il nous est arrivé de choses en 24 heures.

Concernant l'absence de nuit, c'est assez déstabilisant de se coucher à 23 heures alors qu'il fait jour comme à 17 heures chez nous.

Résumé du jour :

J'espère que mon tactologue Pascal va être fier car j'ai suivi exactement sa tactique. J'observe en 3-4 ème position pour la première étape.

Résultat : 3ème

RCM :145

Deniv + : 1350

Pour l'étape c'est simple on montait les 1350 et ensuite on redescendait....

Le début est très pentu et on part très doucement, on discute, résultat on est perdu au bout de 20 minutes....Pas du tout de la faute au balisage mais simplement au manque d'attention. Tout le monde perd 6-7 minutes, rien de grave.

Patrice est en tête, suivi de christophe et moi, de franck et jérôme (nos colocataires de tente).

On traverse pas mal de névés, d'autres endroits aussi où le sol est très spongieux et on profite aussi de la vue magnifique sur le fjord (1000 mètres plus bas).

Le temps est au beau fixe et la vue dégagée. La majorité de l'étape se déroule à plus de 1000 mètres d'altitude.

Au sommet patrice est à 2 minutes devant moi, christophe quelques secondes derrière.

Christophe me passe dans la descente (une grande piste). on finit dans ovre ardal (il faut prononcer Oeuvr Ordal). Patrice est à 2 minutes, christophe à 1.

Flo s'occupe du ravitaillement 2, elle a ensuite effectué la fin de l'étape en courant (13 km). Ce soir elle a mal.

Demain 38 km et 650 de positif. L'étape a été modifiée car les conditions sur les hauteurs ne permettent pas de garantir des conditions de sécurité suffisante (trop de neige). En espérant ne pas avoir trop mal aux jambes.

A part ça les moustiques sont vraiment des plaies.

J'ai des photos mais le portable ne lit pas le format de ma carte, dommage.

Et surtout Gros bisous à mes deux p'titous Killian et Maureen

Classement du jour :

Etape n°1 : Brennborg - Øvre Årdal 28km D+1390m D-1390m Hm1306

Dossard Nom Prénom Temps Classement Catégorie

35 Gagne Patrice 2:58:23 1 H V2

32 Berg Christophe 2:59:30 2 H S

30 Alexandre Nicolas 3:00:38 3 H S

31 Berg Cécile 3:13:46 4 F S

36 Huau Jérôme 3:22:07 5 ex H S

40 Maidon Franck 3:22:07 5 ex H V1

46 Vilcot Esther 3:32:32 7 F V2

33 Colas Michel 3:50:09 8 H S

41 Petrement Daniel 4:03:49 9 H S

44 Scott-Tomlin Lynda 5:05:20 10 ex F V1

45 Scott-Tomlin Oliver 5:05:20 10 ex H S

34 Corda-Zammarch Michael 5:55:36 12 ex H S (H)

37 Kervadec Fabien 5:55:36 12 ex H S (H)

38 Lance Raphaël 5:55:36 12 ex H S (H)

39 Lenormand Olivier 5:55:36 12 ex H S (H)

42 Rabot Laurence 5:55:36 12 ex F S (H)

43 Rossler Franck 5:55:36 12 ex H S (HH)

#### **raid des trolls - journée de repos (info du 07/07/2008 19:44:31)**

petit résumé du jour :

par manque de temps je passe les aventures du voyage d'hier (un truc de fou). Cela mérite vraiment de s'y attarder pourtant ....

Nous sommes au milieu de nul part et il y a le wifi !

Nous sommes arrivés la nuit dernière vers 2 heures du matin (de jour). Le ciel s'assombrit un peu entre 1 et 3 heures du mat' seulement

Aujourd'hui repos dans le froid après 10 jours de chaleur ici (30 degrés), bon tant pis ;-)

Le groupe de 17 coureurs est très sympa. Les nationalités des coureurs sont :

- française
- belge
- anglaise
- pays-bas

Nous sommes sur un raid international et cela se voit, bon, ok je suis ridicule avec 'ma' diagonale des fous' mais bon :

1) patrice Gagne a fait l'annapurna mandala trail, l'himal race (trail de 21 jours, 1200 km, 40 000 mètres de dénivelé positif et tout cela dans l'himalaya (plus de 10 passages à plus de 5000 mètres))

2) Le pisteur Jacques a balisé plus de 150 courses dans le monde entier. Dawa Sherpa lui a demandé de l'assister pour la course de 3 semaines qu'il organise dans l'himalaya en octobre .. (pas la peine d'en dire plus !)

3) Franck (amputé d'une jambe) et l'association raid up vont faire aussi le raid. Franck dans un fauteuil très spécial et 5 coureurs qui tractent façon chien de traîneau

J'arrête là pour la présentation des coureurs....

Ce soir briefing avec rappel des règles de sécurité (pls, ...)

départ demain à 10 heures pour 6km et 1000 de positif ...

Demain 28km et 1500+

les engagés :

30 Alexandre Nicolas  
 31 Berg Cécile  
 32 Berg Christophe  
 33 Colas Michel  
 34 Corda-Zammarch Michael  
 35 Gagne Patrick  
 36 Huau Jérôme  
 37 Kervadec Fabien  
 38 Lance Raphaël  
 39 Lenormand Olivier  
 40 Maidon Franck  
 41 Petrement Daniel  
 42 Rabot Laurence  
 43 Rossler Franck  
 44 Scott-Tomlin Lynda  
 45 Scott-Tomlin Oliver  
 46 Vilcot Esther

#### **Raid des trolls et association Clermont Raid Aventure - Déjà les premières infos !!! (info du 04/07/2008 13:02:22)**

Que va faire un raideur au pays des Trolls ? Courir tout simplement.

Et c'est où le pays des Trolls ? la Norvège.

Mais c'est quoi un Troll ? Dans la mythologie nordique, c'est un géant vivant dans les montagnes. Il représente les forces de la nature.

Donc nous, on envoie notre plus beau Troll : Nico. Pour l'aspect 'vivant dans la montagne', on y est presque, la butte de terre ça marche. Pour l'aspect 'géant', c'est loupé. Pour l'aspect force de la nature, c'est gagné. Si, si, c'est juste qu'il cache bien son jeu (c'est une tactique, on en parlera plus tard).

Sérieusement 160 km en 5 étapes et deux trois bosses à monter (6500m +) : facile...

Normalement tout devrait bien se passer, en plus on envoie un gros staff avec lui :

- Masseuse : Flo ;
- Cuisto : Flo ;
- Préparateur physique : Flo ;
- Préparateur mental : Flo ;

Et du matos de compétition :

- Tapis de couchage haute performance (normal c'est le mien) ;
- Chaussures hautes performances (normal, il les a acheté chez Joel, et voilà c'est fait pour la pub).

Si avec tout ça, il ne nous fait pas des chronos et des podiums, moi j'arrête le sport. Surtout qu'il est prêt notre Trollinet, il grimpe aux montagnes comme un cabri donc ce n'est pas deux trois bosses qui vont lui faire peur. A ce sujet, un troll ça n'a peur de rien, d'où la devise de notre Trollinet pour cette épreuve : même pas peur !! (note du trollinet : si j'ai peur en fait ;-))

Bon d'accord même pas peur, mais ça ne veut pas dire faire n'importe quoi et partir comme un fou, il faut gérer un minimum, n'est ce pas Fab' !! Pour cela, il a été mis en place une tactique lors du dernier entraînement avec son conseiller en tactologie (ah, là c'est moi, c'est pas Domenech).

Notre Trollinet a le potentiel pour finir sur le podium, même pas peur (note du trollinet : ah bon depuis quand ?).

Les deux premiers jours : observation (on se cale derriere les 3, 4 premiers). Et le troisieme jour, notre Trollinet, il attaque. En plus c'est une étape pour lui : 28 km. Une petite côte au départ avec 1500m de positif, un morceau de plat et un faux plat descendant avec 1500 de négatif pour finir. Et les deux derniers jours, il sert des dents (ah ben oui ça va être un peu dure quand même). Simple et efficace comme tactique.

Allez, bon courage au Trollinet !

Rédacteur : Pascal DUBUIS