



COURIR EN AUBRAC

by adidas®



- LA CAPUCINE
- LE TRAIL DES CAPUCINS
- LE MARATHON DES BURONS
- L'AUBRAC ULTRA TRAIL (3 POINTS UTMB)
- LA CAP'AUBRAC ✓

Buron d'Aubrac



Coureur 100% nature



Toutes les infos sur www.courirenaubrac.com

✓ Nouveau en 2011



Le jour J approche... les boites mail chauffent... derniers conseils, derniers réglages...

Daniel 11 juin

Aubrac ...suivre les coureurs ???

Hello à tous,

A la question ...comment vous suivre une fois sur place ?

Réponse dans la newsletter ci dessous

A+ Daniel

J-7 ... on entame la deuxième semaine de "reconstruction" cela commence à faire effet ..les sorties sont plus faciles, on rentre à la maison sans fatigue ...quelques massages dynamiques et bien dormir ... dernière ligne droite...moins d'entrainement =quelques grammes en + mais c'est bien , nous allons en avoir besoin ...bonne nuit.

<http://www.runinlive.com/newsletter/programmeAUBRAC2011.pdf>

Hubert 12 juin

hello aussi , deja dans la place a cote de nasbinas, alors pour info...lorsque vous serez a la hauteur de la sortie 32 sur l'A75 proche de l'heure de midi je vous invite a vous arreter manger chez PAR TOUTATIS un resto grill au couleur de l'Aubrac avec une viande rouge a se taper le c... par terre et une cotes d'auvergne je veux parler du vin excellent! bon pensez y franchement et c'est pas cher de surcroit. voila d'autres infos a suivre je vous ferais partager avant votre venu. BIZ Hubert

Jean 12 juin AUBRAC dernières news

Hello.

Comme l'ami Hubert, mais depuis maintenant une semaine, je m'imprègne de l'atmosphère Aveyronnaise.

Je suis à la lettre les derniers conseils de nos spécialistes, merci encore ami Daniel.

J'ai même pris 20 grammes de poids, un exploit pour ce qui me concerne.

Tout s'annonce bien, j'essaie de ne pas penser à la météo, et je croise les doigts.

Enfin suite à l'annulation de la compagne de Pascal, j'ai pu intégrer Jean Marc avec nous dans le gite.

Ci-joint une dernière mouture de la liste à jour. Il ne manque plus que deux numéros de téléphone.

A samedi prochain. Je suis très impatient de vous retrouver pour cette course ta,nt attendue.

Jean.

Et déjà 1 KM en plus !!!

Julie 14 juin

Qui parie PLUS d'ici samedi

Allez cooooool, l'USEE va sublimer l'Aubrac cette année même si quelques perles ne seront pas de la fête : n'est-ce pas les semi-marathoniens de la Croix verte !
bon début de semaine à tout le monde !

Daniel 14 juin J-4 , les vaches arrivent ...AUBRAC

Hello à tous ,

J'ai déjà subi des modifications de tracés suite à : des cyclones , des tremblements de terre, mauvaise météo, orages ,des crues, des oiseaux protégés , des débalisages etc...et bien cette fois çà ce sera du aux vaches !!!
....J-4 on reste toujours cool ...Petites sorties tranquilles , petites accélérations pour continuer à mobiliser les fibres etc.....Tisanes et récupérations actives dans son lit. A samedi Daniel

ULTRA AUBRAC : Des petites modifications de parcours

Jusqu'au dernier moment, il faut parfois ajuster le tracé d'une course.

Ce fut le cas ce week end pour le parcours de l'ultra dans sa partie sud.

En raison de la sécheresse, certains troupeaux ont été changés de prairies et bloquant ainsi le passage sur certains chemins.

Le tracé de l'ultra a donc été modifié sous Artigues ainsi que pour rejoindre Prades.

Cela modifie légèrement le kilométrage avec 1,2 km en plus.



AUBRAC ...

Au delà d'une heure , il faut pensez au plan B

AUBRAC SOUS LE PLUIE ??? pas d'inquiétude cela fait parti de la course

Conseil pour ceux qui on des pieds du type éponge

Et si par hasard , il pleuvait et si par hasard vous deviez courir plus d'une heure les pieds en immersion dans l'eau....il faudrait mieux s'arrêter et sécher ses pieds car sinonça peut faire mal ...ailles je ne recommencerais plus . ,la jeune fille était sympa !!!! mais elle avait un drôle d'outil dans la main.. A ce moment j'avais les pieds fletris , la peau relachée et bien évidemment une ampoule grande comme la plante des pieds ...j'ai du finir dans cet état là , en serrant les dents (45 kms à faire sur les 136 kms totaux) donc un conseil ...prenez 5 mn pour essuyer et sécher vos pieds.

Bonne nuit , la tisane fait effet.

Daniel

Docteur Daniel 14 juin

Bernard (dit force tranquille) 14 juin

ah moi j'aime ça la pluie,

avec un ptit orage c'est encore mieux 🌧️

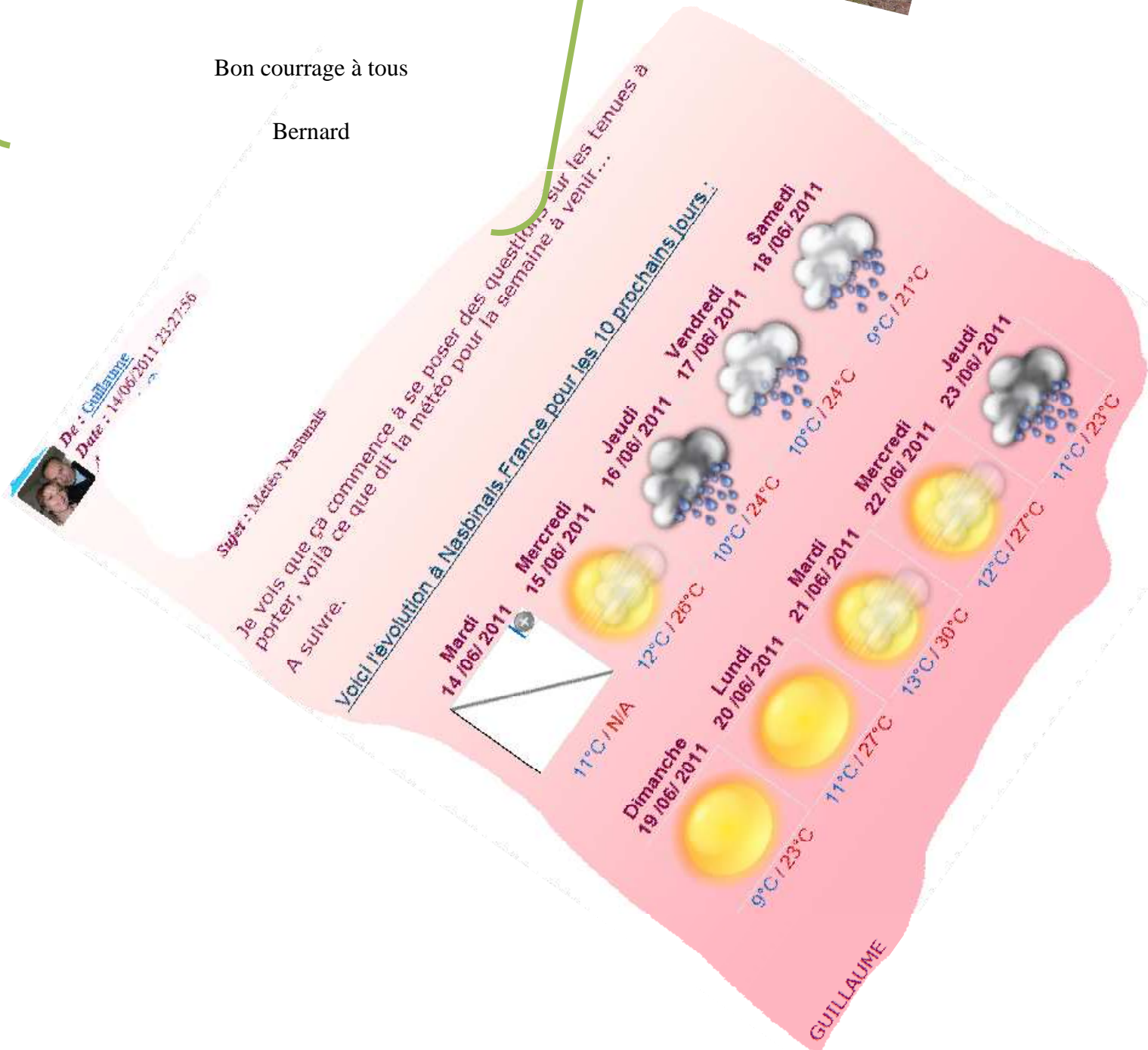
j'aime bien bien la selection naturel (1ere edition de l'UTMB 1100 partants 72 seulement à l'arrivée)

Même année Ultra des Pyrénées à Foix 2100 au départ et plus que 25 quand il nous on arrêté vers le 80ème km



Bon courage à tous

Bernard





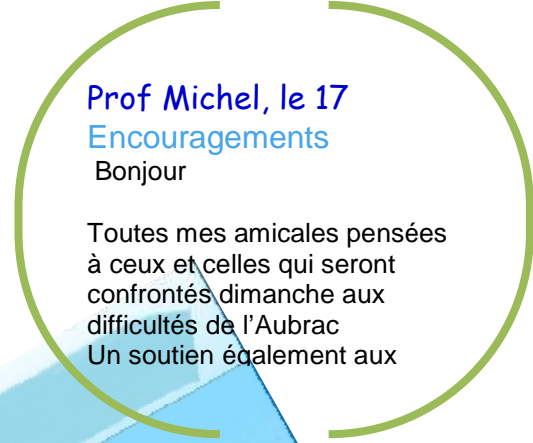
Daniel (dit la grenouille) 15 juin
Orage ?? AUBRAC ...Au delà d'une heure , il faut
pensez au plan B

Yes , On est en phase bernard , c'est vrai que lorsque les éléments naturels nous mettent des batons dans les roues , c'est encore plus excitant et l'on en sort un peu plus grandi...souvent les gens s'autodétruisent psychologiquement face à des situations inconfortables...mais bon dans le cas présent ...il y a le challenge par équipes ...il faut que l'on obtienne du 100 % FINISHER . Il vaut mieux les avertir , afin qu'ils s'y préparent au cas ou 🍌

Sérieusement , coté météo la tendance est bonne pour dimanche mais vu ce qu'il va tomber d'ici la ...préparer vos bottes .

A samedi

Daniel



Prof Michel, le 17
Encouragements
Bonjour

Toutes mes amicales pensées à ceux et celles qui seront confrontés dimanche aux difficultés de l'Aubrac
Un soutien également aux



Allez les montagnards de l'USEE
De : Pierre

Vous qui allez user vos trails sur les chemins de d'Auvergne, passez de grands moments inoubliables.

A nous qui n'aurons pas le privilège de partager votre aventure 🤪, ramenez nous vos meilleures images pour illustrer l'une de nos plus belles pages souvenir, que nous ne manquerons pas de mettre en ligne.

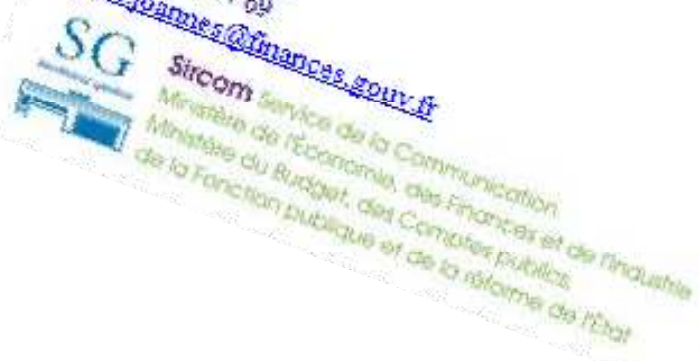
Et puis, en cette période d'examen, que vous souhaiter de mieux que de tous passer l'AUBRAC avec mention très bien 🍌🍌



RE: Encouragements
De : JOANNES Nicole A : Michel Delaart;

Tous mes encouragements vont vers tous ces grands sportifs qui vont affronter différents évènements ce week-end. Sportivement avec vous !
Bisous

Nicole JOANNES
Guide conférencière
Tél : 01 53 18 77 69
Nicole.joannes@finances.gouv.fr



Le 17, même le
ministère s'en mêle...

Encore un frustré de la fête : Francis, le 17

Prof Michel, le 17

Aubrac

Pour tous ceux qui courent
en Aubrac n'oubliez pas
d'emporter votre licence (ou
certificat médical)

Michel
concurrents du semi de la
Croix Verte

Aubrac

A mon tour d'adresser à tous les participants des Burons mes plus chaleureux encouragements.

Si j'en crois les dires de certains, la fête sera encore plus belle, les souvenirs plus profonds et les émotions plus intenses, si la pluie, le vent, le froid, les loups (?), ... sont au rendez-vous. Je vous souhaite donc le pire, profitez bien de tous ces merveilleux moments que vous allez passer sur le plateau de l'Aubrac et gardez un peu de lucidité pour nous faire partager ensuite votre riche aventure.

Bonne course à tous.

Amicalement

Francis



" Raremment je pense au Cézailier, à l'Aubrac, sans que s'ébauche en moi un mouvement très singulier qui donne corps à mon souvenir : sur ces hauts plateaux déployés où la pesanteur semble se réduire comme sur une mer de la lune, un vertige horizontal se déclenche en moi qui, comme l'autre à tomber, m'incite à y courir, à perte de vue, à perdre haleine. "

Julian Gracq, Camels du Grand Chemin, José Corti, 1992

C'est tout le plaisir et tout le bonheur que je vous souhaite.
Soyez certain(s) que je serai de tout coeur avec vous. Mes pensées accompagneront vos foulées.
En un mot : Profitez !!!

Bises,

Cath

Catherine, notre
PULIZZER 2010

Les frustrés de l'Aubrac n'en oublient pas de préparer leur course de consolation... Julie 17 juin

Coucou tout le monde ! **Encouragements**

Une très grosse pensée à tous nos sportifs et sportives du dimanche !!!

On compte sur vous pour faire rayonner l'USEE sur les hauts plateaux de l'Aubrac

Allez on boucle le sac à dos et on profite bien de son petit lit douillet cette nuit

et surtout on oublie pas la tisane 😊!!!

Alain, Fred et petit Fred RDV 8h à la gare d'Ecouen dimanche
Pierre : ci dessus lien picasa = dis moi si ça marche ?

Très bon we à tout le monde !
hâte au compte rendu mardi ou jeudi !!!

bises

Les encouragements
répondent aux
encouragements...
Stépane 17 juin

Bonjour a tout le monde
Merci pour tous vos
encouragements 😊
PS : Julie bon courage pour
ton 1^{er} semi tu verras sa va
passé sans problème 😊
Bon WE Bise

Encouragements

BON COURAGE A TOUS LES
COUREURS SUR LES
SENTIERS DE L'AUBRAC;
Bon weekend et à bientôt
Marc

Et puis, soudain, plus rien... les athlètes sont partis,
la tête déjà dans l'épreuve, coupés
du monde et des communications internet.

Les nouvelles nous parviennent, impersonnelles, via le
site... mais les résultats sont prometteur

Quand enfin, la communication se rétablit

AUBRAC Finisheuses et Finisseurs

Daniel, lundi 20 juin

We are back....et nous avons gagné une tome de 30Kgs de fromage au challenge 54321.

Pas de casse , beaucoup de Finisher, un parcours super , une organisation hyper bien rodée , séjour sympa , la région est vraiment magnifique un mixte paysage irlande/ecosse un peu moins vert/jaune.

Alors ma synthèse !! Le deal est simple, FINISHER et 0 risque surtout ne pas se blesser et ne pas trop éprouver l'organisme afin de préserver ma préparation en cours , , accompagner tranquillement un copain pour voir si l'on arrive à caler notre allure. Cela est compliqué sur un ultra , comme pressenti ce fut un échec , avons perdu beaucoup de temps la première heure .Il est capable de faire varier son allure moi je préfère maîtriser la régularité aussi cela le stressait de me voir sur la retenue donc au kms 20 , lui ai demandé l'autorisation de partir devant..

Donc à partir du kms 20 , je me suis calé , ai mis le régulateur (FC environ 120) aussi avec cette vitesse de croisière je suis passé des dernières places à la position 90 à l'arrivée. pendant le parcours nous avons pu apprécier tout type de terrain , parfois assez technique ...cet Ultra finalement mérite bien les 3 PTS de l'UTMB , je le pensais plus facile et pour preuve , le 1er à mis 2 h de plus que la version précédente. Au kms 60 , je retrouve Alain et bernard , ou ça ? au bar bien sur !! c'était un super ravito hyper bien garni , le bernard qui à du métier à su régler des petits soucis de dos et finir lui aussi avec la médaille au cou . au 69 je retrouve les premières supportrices du club , ça fait super plaisir car dans ce type d'épreuve on est souvent seul, (au fait les filles merci pour votre proposition et excusez moi encore de ne pas mettre mis à table , mais c'est interdit les ravitaillement sauvage 🤪) à deux autres reprises en sortie de zone isolées ai pu voir le reste du team, encore un grand merci pour vos encouragements , dans les ultras et surtout les ultras montagnes , il est pas facile pour les amis et familles de venir nous voir , ce tracé a permis ce type de rdv . A l'arrivé , notre stephane est déjà à la douche ...bip bip runner commence à capitaliser de l'expérience sur ce type de format.. Alain arrivera gaiement un peu plus tard et Bernard suivra aussiFELICITATIONS à tous.

Juste quelques chiffres ; sur 15 h , ai bu environ 7 L d'eau 250 ml de soupe ,ai mangé 2 bananes , environ 150 Gr de truc à apéritif , 6 gels antioxydants , 4 gels longues distances , 3 coups de fouets , 8 barres céréales dont une barre salé avec tout cela , mis à part les courbatures classiques , je suis arrivé dans de bonnes conditions.....le cardio m'indiquait une dépenses d'environ 800 kCAL de l'heure , donc de nouveau vous comprenez pourquoi sur de telle course il est capital de manger.

Concernant le séjour , j'étais avec des copains coureurs dans un refuge de passage de St Jacques aussi je n'ai pas pu apprécier la bonne humeur et la plaisir à être ensemble au sein du team USEE ..ce sera pour la prochaine fois

Eh bien voila c'est fini , j'évoques souvent le plaisir et la passion plus que la performance , L Ultra AUBRAC est bouclé .ce jalon c'est passé comme prévu et déjà un nouveau départ ..the last race before the BIG ONE de l'année 2011...A partir de maintenant le dernier compte à rebours est en route pour moi (Étape 4/5) car dans 8 Semaines ce sera une des grandes transhumances que tout ultra trailer de montagne sur notre planète souhaite finir dans sa vie **L UTMB** (Je vous ferais parvenir un flyer pour rappeler l'événement et pour ceux qui souhaitent suivre l'épreuve en Live, je vous publierai le lien) et oui l'USEE sera présent sur l'ULTRA TRAIL DU MONT BLANC et j'espère grace à vos encouragements, votre présence de temps à autres lors des sorties longues , etc... pouvoir associer le nom du club à cette édition 2011 en réussissant en bonne santé ce énième défi .

A bientôt et désolé pour la longueur du texte.

Daniel

Ok-ok, on t'excuse, Daniel...

Même la presse attend de nos nouvelles

De : [julien bigorne](#)
Date : 06/21/11 00:56:30
A : [pierre](#)
Sujet : Re: reportage USEE

Bonsoir Monsieur Arnaldi,

Je n'avais pas eu l'occasion de vous remercier pour votre envoi.
J'espère que votre travail s'est bien passé.
Félicitations à Julie Bervas, 4e du Semi de la Croix Verte.
L'article paraît mercredi.

Bonne continuation.

Julien BIGORNE

Le ministère s'en mêle

De : [JOANNES Nicole](#)

Date : 21/06/2011 08:21:04

Sujet : RE: AUBRAC Finisheuses et Finisseurs

Merci à toi Daniel pour cet excellent rapport !
Bisous

Nicole JOANNES
Guide conférencière
Tél : 01 53 18 77 69

Nicole.joannes@finances.gouv.fr



Sircam Services de la Communication
Ministère de l'Économie, des Finances et de l'Industrie
Ministère du Budget, des Comptes publics,
de la Fonction publique et de la réforme de l'État

Premières félicitations !

De : [Catherine](#)

Date : 21/06/2011 09:34:29

Sujet : Re : AUBRAC Finisheuses et Finisseurs

Un grand bravo à toutes et à tous...

Tous Finishers et le fromage en prime un bel exploit USEE que nous savourons tous :-)

Bon retour à la réalité pluvieuse du "9-5" et surtout bonne récup.

Bises,

Cath

Les participants témoignent de leur satisfaction

De : [Marie-Marthe](#)

Date : 21/06/2011 10:20:01



RE: course du chateau d'ecouen

Bonjour,
Un grand merci au club et tout particulièrement aux organisateurs de ce week-end sportif, c'était parfait...
Bravo à nos héros.
Malgré les conseils avisés de Daniel, je ne pourrai malheureusement jamais m'aligner sur un ultra... peut-être dans une autre vie..Je réserve le profil !
Nous avons démontré que « l'union fait la force » et avons ravi 34 kgs de fromage.
Prête pour une autre aventure avec vous tous.

Marie-Marthe

De : [Michel Delsart](#)

Date : 21/06/2011
13:00:21

Challenge

Bonjour

D'abord toutes mes félicitations à tous les participants des courses de l'Aubrac
Résultat exceptionnel pour un petit club comme le notre **tous sont allés au bout de leur effort ==> AUCUN ABANDON et en prime premiers au classement par points !!!!!**

Ci-joint classement après ces courses et celles de la Croix Verte
A bientôt
Michel

De : [Daniel](#)

Date : 21/06/2011 13:18:31

C'est pas du hasard : Challenge

Salut michel ,

Tu as écrit :
Résultat exceptionnel pour un petit club comme le notre **tous sont allés au bout de leur effort ==> AUCUN ABANDON et en prime premiers au classement par points !!!!!**

Eh oui michel mais ce n'est pas du hasard car même sans pré-disposition particulière => **Le processus mène au résultat**

Passion+gout pour l'effort
+curiosité+tenacité+rigueur +patience+solidarité
etc.....= Un team 100 % Finisher

Il faut renouveler ce type de sortie et garder ce super état d'esprit.

A+ et merci pour ta réactivité.

Daniel



De : [Frederic MICHIELS](#)

Date : 21/06/2011 14:07:35 Bonjour,

Pour commencer un grand bravo a tous les compétiteurs pour ces superbes performances du week end.

Encore merci de partager ces moments avec de très beau récit de course , on le vit pleinement et cela nous donne vraiment envie de se lancer dans ce genre de challenge.

Pascal, je serai présent le 11 septembre.

cordialement,

frédéric



De : [Daniel](#) Date : 21/06/2011 17:04:15

Un conseil pour les bénévoles aux ravitos => Retour d'expérience

Pour info ci dessous ce que j'ai envoyé à l'organisation de L'UTMB ...Ceci peut être aussi valable au trail d'ecouen si par hasard un coureur partait avec une poche à eau et qu'en plus au Kms 8 , il souhaite la remplir !!! :-).

Bonjour à tout le team.

Je m'enpresse de vous faire part d'un petit truc simple et sans impact financier qui aide à la fois les bénévoles et les coureurs lors du remplissage des poches à eaux.

Ai participé ce WE à l'ultra Aubrac et lors des ravitos la personne chargée de remplir les poches , avait dans sans main gauche un entonnoir et dans sa main droite soit une carafe soit une bouteille d'eau.

Donc l'entonnoire se fauille dans l'ouverture de la poche , pousse les parois et donc vous evite ainsi de déborder ,d'en mettre en dehors du sac (c'est plus écolo) , d'obliger le coureur à pousser avec ses doigts les parois pour les écarter (c'est plus hygiénique) c'est hyper rapide. Essayez vous allez voir !!

Voila , encore un grand merci et à bientôt à cham.

Salutations

Daniel GEREMIA



Sauf que...

From: [Pierre](#)

Sent: Tuesday, June 21, 2011 2:00 PM

Et puis aussi, 3 passagers clandestins qui nous ont fait enlever le classement... au nez et à la barbe du club de Laurent qui avait pourtant 23 participants. On dira ne rien 🏆



De : [Daniel](#)

Date : 21/06/2011 22:02:23

Oulla on a eu chaud , la deuxième équipe n'est qu'à 2 points de nous.

Oulla on a eu chaud 🏆 , la deuxième équipe n'est qu'à 2 points de nous. tous les pts ont compté , c'est une victoire collective à l'arrache !! voir résultats du challenge ci dessous.

Bonne reprise à tous .

<http://www.runinlive.com/newsletter/resaubrac2011/PtsAubrac.pdf>

Bonne nuit

Daniel

Félicitations à tous les coureurs dont on peut être fiers sauf que..... qui a servi de poids de référence dans la balance pour justifier les 34 kgs je veux bien que l'on s'affine en courant mais j'en connais certains (es) qui auraient pu nous en rapporter encore une plus abondante je ne pense à personne en particulier je laisse la responsabilité à chacun

2eme question....

aucune nouvelle de nos jolies bêtes à cornes je parle de ces si merveilleuses vaches locales n'ont-elles pas trop souffertes des conditions ce n'est pas rien de regarder passer un troupeau d'humains pendant des heures....

En fait un seul regret ne pas avoir été avec vous....

Et encore bravosssssssssssssssss

Gérard

Des bêtes à cornes ???



So !

what else ?

De : [Marc KURZ](#)

Date : 21/06/2011 20:31:00

re: AUBRAC Finisheuses et Finisseurs

Je ne trouve rien à ajouter.....un grand bravo à tout le club.

Marc

De : [Hubert](#)

Date : 21/06/2011 21:54:37

Re : Aubrac

Salut Gérard, Hello à TOUS, Chapeau bas aux FINISHERS !

Tu vois à mon avis les bêtes à cornes étaient plutôt préoccupées par la compagnie d'une autre bête à cornes et pas des moindres, le TAURAU. De mémoire de touriste, je ne me souvient pas avoir vu autant de mâles dans les pâturages, et impressionnants de surcroît ! A Laguiole, les habitants l'ont même placés sur un piédestal.

Je dois en être à ma sixième sorties avec l'USEE, club qui m'était totalement inconnu il y de cela quatre ans je crois. Cependant, je trouve qu' après chacunes d'elles, s'opère une certaine alchimie. Chacunes et chacuns des acteurs du moments contribuent à écrire l'histoire de ce club avec une certaine réserve et délicatesse envers ses amis et concurrents d'un jour. J'aimerais saluer cette convivialité sportive riche d'individualités et cependant unie par le même esprit sportif ... et festif.

J'espère que cette histoire est à son prologue, et que des chapitres plus riches en émotions sont à écrire!

Bises, Hubert.

Ah quand-même !

De : [anne benedite](#)

Date : 21/06/2011 22:13:05

Anne a partagé un album avec vous

Bonsoir à tous

Voici les premières photos
Merci à vous, j'ai passé un grand week-end trail avec encore cette année des souvenirs merveilleux en votre compagnie.
Bisous et excellente semaine à tous à dimanche midi
Bisous



[AUBRAC - NASBINAL WE TRAIL 19 JUN 2011 USEE](#)

Message de Anne :

Ces photos ont été envoyées avec Picasa, un logiciel de Google.
Pour l'essayer, rendez-vous sur : <http://picasa.google.com/>.

Si cet e-mail ne s'affiche pas correctement, copiez-collez le lien suivant dans votre navigateur :
<https://picasaweb.google.com/lh/sreDIR?uname=anne.benedite&target=ALBUM&id=5620765585927011377&authkey=Gv1sRgCJb-2vrK-a64Cw&feat=email>

Pour partager vos photos ou recevoir une notification lorsque vos amis partagent des photos, [créez un compte Picasa Albums Web gratuit](#).



Alors là...

Chapeau Nicky !

De : [Nicky](#)

Date : 21/06/2011 22:40:31

Mini reportage w-e Team USEE en Aubrac

A toutes et à tous

Voici quelques photos de notre week-end en Aubrac.

Quel Club extraordinaire....

N



De : [sandrine et pascal](#)

Date : 22/06/2011 00:58:23

Re: **Mini reportage w-e Team USEE en Aubrac**

très bien ce petit reportage pdf Nicky. Oui 'était un beau week-end, dans des paysages pas du tout tristes, qu'est-ce que tu racontes !

Depuis je me goinfre de laguiole et de sauciflard, en me traînant sur mes cuisses raides et vieilles, je les embrasse sur les genoux et je leur dis "bravo, petites marathoniennes, reposez vous maintenant"
C'est plein de good vibes l'USEE, on aime beaucoup
Pascal



De : [Catherine](#)

Date : 22/06/2011 11:13:49

Re : **Mini reportage w-e
Team USEE en Aubrac**

[Merci Nicky pour ce super reportage. Ce week-end, et vous... m'aurez beaucoup manqués... Que ne vous ai je toutes et tous imaginés sur les sentiers de l'Aubrac ! Vous êtes magnifiques encore un très grand et sincère bravo à la Dream Team ! bises,

Cath]

Attendez - attendez...

"Ouaiiii, on a en a chié... C'était trop dur" ????

Chiqué, tout-ça !

Aubrac
Suzanne 22/06

Salut à tous,

A mon tour de mettre quelques mots sur ce WE.

Tout d'abord, merci à Jean pour la logistique. Un seul gîte pour tous et un accueil extra de la part des proprios. Thé pour se réchauffer après avoir été copieusement rincés lors du retrait des dossards, apéro, petit déj... 😊

Ensuite, un superbe parcours dans une région magnifique aux paysages grandioses, où on peut quand même courir malgré le dénivelé. "Quelques vaches", je ne les ai pas toutes vues, car il fallait rester concentré pour ne pas se prendre les pieds dans les souches et les cailloux...

Même pas mouillée ! La sécheresse du printemps avait rendu les drayes praticables pour les humains que nous sommes !

Enfin l'arrivée, une super descente sur Nasbinals. Bon côté temps, j'aurai pu mieux faire, mais j'ai quand même rapporté mes 3 points... 😊

L'après-midi, tourisme à travers quelques villages perdus au bout du monde, vieux de plusieurs siècles, pour rejoindre les ultras. Au 69^{km}, ils étaient encore impressionnant de forme et de bonne humeur !

Et puis hélas il a fallu reprendre la route, et oui, des fois on bosse à l'éducation nationale... 😞

Juste un bémol ; ce pauvre type inscrit au marathon et que nous avons vu sur le côté après une quinzaine de minutes de course, il ne s'est pas relevé, ça fait froid dans le dos.

A dimanche

De : pre.stephane

Date : 22/06/2011 15:27:07

Sujet : Re: Aubrac

MERCI
Jean

De : pre.stephane

Date : 22/06/2011 15:24:03

Sujet : Re: Re : Aubrac

Bonjour à tous !

Suite à toutes ces félicitations, voici un tout petit résumé de ma course qui fut assez dure dure.

Sur les 23 premiers kilo (excusez-moi) je me suis vidé 3 fois avec des douleurs très ennuyeuses qui m'ont fait douter un peu de la suite.

Un gros merci à ma poulette (il va se reconnaître) qui ma emmené jusqu'au 1^{er} ravito. Après avoir bu de la soupe et mangé quelques trucs solides, je suis reparti avec Alain (ma poulette) sur quelques kilo. Au 27eme je suis parti tout seul et nous avons suivi chacun notre route. Les kilos passent parfois et certains mieux que d'autres, la fatigue et la difficulté se faisant ressentir.

A 5km du dernier ravito, j'ai vu toute la colonie ézanvilloise qui m'encourageait et là je peux vous assurer que cela m'a mis un bon coup de fouet pour aller jusqu'au bout.

En effet, dans des cas comme cela la seule chose qui nous traverse l'esprit, c'est de faire honneur au club et aux potes qui ont fait l'effort de venir vous voir après leur course.

Au 79eme kilo, le derniers ravito, je mange de quoi finir le parcours sans trop de mal, je déroule tranquille jusqu'au moment où je regarde ma compagne de course.

Cela fait environ une cinquantaine de kilomètres qu'elle est à mes côtés, et elle me dit « tu vois après cette dernière montée, il ne nous reste plus que 3kilo.

Je peux dire que c'était difficile mais en arrivant en haut, le plaisir de voir et entendre les bruits de l'arrivée nous a incités à mettre un petit coup histoire de finir en beauté.

Tout à coup, je vois Guillaume sur le coté de la route qui nous encourage et qui a encore la pêche de courir à nos cotés.

A l'arrivée, super !!! toutes les personnes du club sont présentes pour m'accueillir.

Quel plaisir de finir dans de telles conditions tout en tenant la main d'une compagne d'un jour pour franchir la ligne d'arrivée sous les applaudissements.

Trail en 14h02 et quelques secondes, gros ouf de soulagement en me disant c'est fini.

Une petite chose à rajouter : l'USEE est un club de potes avant tout et ce WE l'a vraiment confirmé

A quand le prochain déplacement ???

Merci à toutes et à tous ceux qui nous ont encouragé

Bises



De : [Daniel](#)

Date : 22/06/2011 15:54:24

Sujet : Le After !!! Aubrac

Salut stef ,

T'as oublié de signaler les supers petits pain aux noix ..hummm !!! c'etait bon ...j'en ai même emmené dans le sac.

Faudra que tu m'expliques l'histoire du doudou d'Alain ...ça a l'air émouvant !!! ...sniff 🍌

Donc sérieusement ..A quand le prochain déplacement ?? . Il y a le choix en france ..Il faut décider d'une période ,des critères recherchés (+ dur - dur + en immersion nature + urbain + de nuit + aventurier etc...) ensuite on choisira tous ensemble dans le menu, il y a vraiment de quoi faire dans notre beau pays. Quelque soit le choix je serais partant ...bien sur !! et puis à priori les changements de paradigme et de référence changent ...le team USEE à l'air de prendre gout à la difficulté donc on peut repousser les barrières ...non non je rigoles ..cool cool faut rester progressiffffffffffffff.

Ce soir , reprise pour moi ou plutôt reprise pour ELIOT ..sans courir depuis 5 jours , j'ai beau lui expliquer nos histoires de vaches et de fromage dans l'AUBRAC , ça à pas l'air de le calmer.

Daniel

De : [Michel Delsart](#)

Date : 22/06/2011 16:48:15

Sujet : Challenge 5-4-3-2-1

Bonjour

Dans tous ces commentaires il ne faut pas oublier de dire un grand merci à Stéphane BRICE

Je ne le connais pas mais grâce à lui nous avons gagné ce challenge de 2 points !

Sans lui c'était râpé

La triste nouvelle est confirmée : le malheureux coureur qui était en difficulté est décédé

Une pensée pour lui et ses proches

Michel

De : [Daniel](#)

Date : 22/06/2011
16:52:27

Sujet : Re: Challenge
5-4-3-2-1

C'est un
copain.....chutt !!!!

Je l'ai déjà remercié
..c'est un buveur de
biere.

Daniel.

De : [Nicole](#)

Date : 22/06/2011 18:11:59

Sujet : Re: Challenge 5-4-3-2-1

> bonjour

je remercie TOUT le monde (entre autre Jean qui m'a tout de suite conseillé de changer de dossard, Jean Marc qui m'a bousté!) pour m'avoir poussée sur le 28km.

je suis ravie de m'être dépassée grâce à vos chaleureux encouragements!!! La

collaboration de tous me font apprécier de plus en plus l'esprit du club;

je me sens un peu plus proche de la cour des "grands" avec lesquels je

prendrais volontiers un morceau de fromage de Nasbinas sans trop de complexe;

encore bravo à tous!

> à dimanche

nicole



De : [christine peneloux](#)

Date : 22/06/2011 22:53:22

Sujet : retour d'AUBRAC

Bonjour,

Un grand merci à tous, au club, à Jean pour cette merveilleuse aventure.

Je ne pensais pas être capable d'effectuer cela, surtout après quelques blessures.

Merci au sac de Jean, au gel express de Hubert, à l'entraînement de dernière minute (Suzanne, Marie Marthe), au conseil de tous. Merci à la fille de m'avoir supporté pendant tout le trajet (débit permanent) et de véhiculer. Merci à Pascale et Nicky de m'avoir kninapé pour la nuit.

Merci et à dimanche.

PS quelques photos

Un peu de technique ???

De : [Hubert](#)

Date : 24/06/2011 11:35:52

Sujet : Départ Ultra Aubrac le son à FOND !!!

hEllo eVerybOdy hEllo !

pour Celles et Ceux qui désirent voir nos guerriers au départ de leur UltraAubrac sont priés d'aller à l'url suivante

(soit en cliquant le lien si surlignée bleue / soit en copiant/collant le lien dans la barre du navigateur internet)

... <http://dl.free.fr/dLgoXf3gP>

et lorsque la fenêtre du navigateur s'ouvre cliquez sur " Télécharger ce fichier"

(voir pièce jointe)

Biz, Hubert.

Certains auraient-ils fumé l'herbe des plateaux de l'Aubrac ?

En tout cas, ils voient la vie en rose...

De : Guillaume

Date : 26/06/2011 10:51:13

Sujet : Aubrac J + 7

Bonjour @ toutes et à tous,

Il y a Une semaine jour pour jour, nous étions Jean et moi au premier ravito, au 25,8 km, en 2h55 tout allait bien c'était plutôt roulant et puis nous étions bien accompagnés, deux demoiselles de l'Aveyron, qui prenaient le rythme et l'envie de les suivre. Ensuite j'ai retrouvé un pote d'un autre club, celui qui fini 2ème au challenge 5.4.3.2.1.... Et nous voilà reparti, Jean en vieux briscard de la route décidée de être Jean !!

A partir de là on rentrait dans le dur, des côtes, moi qui adore ça! de la boue et des côtes... Et puis ensuite vient les questions "que fais je ici?, un peu long quand même, c'est quand qu'on arrive?" Et puis les kilomètres passent assez rapidement, mais il est vrai que j'ai beaucoup marché entre les 2 ravitaillements. Jean m'a doublé comme une fleur, et moi carbo, je ne'ai pté le suivre... Quand je serai vieux je veux Au 35ème kilo, on mange bien, de la soupe, des bananes, du gâteau, des pâtes de fruits, dans n'importe quel sens, on recharge les gourdes, et c'est reparti, on profite du paysage, on quitte les pistes de ski pour se retrouver sur un nouveau territoire sans arbre, un peu plus sec aussi.

Le soleil pointe le bout de son nez, et là on relance la machine jusqu'à une petite côte au 44 ème, ça passe et là je viens de battre mon record de kilomètres, je n'ai jamais couru plus de 44 kilos (Ste Express en déc 2010 par -10°). Et après on déroule, ça redescend, c'est pour ça et puis on veut finir en moins de 7 heures.

On cartonne, on double 5 types carbo dans les 800 derniers mètres et là c'est la délivrance, objectif atteint en 6h55'40. Je retrouve toute l'équipe de L'USEE, on se congratule, on se dit que tous les marathoniens sont arrivés, et qu'il nous reste que les 4 fous sur l'Ultra... A savoir que quelques minutes après mon arrivée, le premier Ultraman arrive frais comme un gardon....

Après la douche, nous sommes revenu pour encourager Stéphane, Daniel, Alain et Bernard, qui se sont graves amusés sur ce parcours champêtre. Bravo à toutes et à tous pour ce beau week-end, une spéciale dédicace à Nicole qui à l'écoute de Jean (encore lui) est passé sur le 28 kms.

La seule petite déception c'est que nous n'avons pas vu courir le 28 kms, Nicky, nicole, Roberto, Hubert, Christine, Marie Marthe, Suzanne, Françoise, Isabelle et Anne Marie.

A la fin de cette folle journée, nous sommes tous arrivés sans bofos, et que nous avons gagné le challenge au point des clubs, et oui nous avons mis le club TTe de mon frère à 2 longueurs. C'est beau la Famille!!!

Bon dimanche et bonnes vacances. @+ Guillaume



Aubrac J + 7

De : Guillaume A :



Certains veulent toujours avoir le mot de la fin...

De : [SEUX Alain](#)

Date : 29/06/2011 18:56:05

Sujet : RE: Mini reportage w-e Team USEE en Aubrac

Du réchauffé !

C'était resté dans le bac...

Résumé de la longue journée de dimanche :

Réveil 2h45, pas de soucis nous nous levons comme des ressorts (avec Stéphane).

Une douche « réveil total », et nous sautons dans nos fringues car tout est fin prêt.

Le petit dej copieux est englouti (miam, miam le gateau de riz). Nous sortons la température est fraîche mais pas vraiment froide.

Hubert (et oui !) nous accompagne et nous soutien jusqu'au village.

Il se perche à l'église pour photographier / filmer. Nous descendons et rentrons directement dans le sas un petit quart-d'heure avant l départ (très vite passé à bavasser) et c'est parti ... Les flambeaux, Era... ça frissonne de l'échine.

Le raidillon de l'église et tout droit dans la nuit. Elle (la nuit) peine à laisser sa place à une aube grisaille. Dans la brume le premier ravito au 25km avec Steph semble n'être qu'une montée en température, on est bien..

Le ravitaillement à peine passé on escalade un talus. Plus loin Stephane en haut d'une côte s'éloigne, 2 / 3 mots d'encouragement. Je ne force pas et je suis à l'écoute. le 2^e ravitaillement arrive tout des suite au 35^e en haut d'une piste de ski. J'en prend une au passage

d'un tronc luisant : heureusement plus de peur que de mal. Je suis décalé ça fait 4 / 5 heures de course et il est encore très tôt.

Au moment de repartir Bernard arrive, je l'attends et nous repartons ensemble jusqu'au ravito de Prades au 62^e (+ les années de nourrice !).

Le beau temps c'est installé et il fait bien chaud et soif à 13h00. Pendant ce long moment passé ensemble Bernard me corrige en descente et je passe de boulard à descendeur niveau... débutant :

Je double pour la première fois en descente ! yes ! Au fil des kilos le pied en passant une vingtaine de coureurs...

Arrivés au ravitaillement Bernard souffre du dos et me demande de ne pas l'attendre car il a un petit programme en tête : étirements, déjeuner et sieste. Daniel est ici : il picole comme un trou au zinc ! et repart très vite dans le cagnard.



Je suis un peu inquiet mais Bernard me dit qu'il continue. « tu me reprendras avec les descentes... » lui dis-je... je sors et escalade le village. Un bénévole nous demande bizarrement d'attendre et de former un groupe (à cause des loups?) sans explication.

Personne ne s'arrête.

Il est 13h30, nous avons 2 heures d'avance sur cette barrière (15h30) et la prochaine du ravito de la Croix des Verghnes éloignées de 18km est à 18h30... Tranquille... En haut d'une côte au 70^e le fan club nous encourage : c'est super top vous pouvez pas imaginer même si on

semble peu expansif et plutôt fermé ! Plus loin dans un hameaux encore le team ! ça cartonne ! mille merci pour le baume !

Reprenons : tu parles Charles : je mets 4h15 pour ces 18km. j'y parviens à 17h45 à 3/4 d'heure de la limite, j'espère du coup que Bernard n'a pas trop traîné car je ne l'ai pas revu ... Beaucoup géraient en marchant en récup. sur des portions plates ... Ces coureurs font

certainement fait partie de ceux stoppés hors délais au dernier ravitaillement ...

On sort à 5 du ravito mais il ne peuvent plus courir. Bon il reste 15km de plaine avec un puech terrible (dixit les bénévoles) à passer : pouf, pouf , on se gausse après le festival de la journée. Les jambes ont du mal à suivre, je ménage un max. En sortant d'un champ 2/3 km de

bitume : ça change !

On passe ce fameux puech, pfuuu : rien de terrible et plus que 5km. Dans le dernier km le fan club encore là me remet la dernière couche et c'est l'arrivée : un bien-être intense me submerge quelques secondes, je me délecte ... C'est passé !

Je rentre au gîte à pied pour me détendre, des bagnoles s'arrêtent pour m'avancer : sympa mais je décline gentiment et explique que ça me fait le plus grand bien de marcher. Une douche... On retourne au village récupérer la tome du top team !

Voilà... Un super week end de « course club » tout y était – gîte, ambiance, tous à l'arrivée... Le top team quoi !

Bises Alain

Oui mais voilà, l'aventure continue...

Et c'est Suzanne qui aura le mot de la fin !

(T'aurais quand-même pu éviter le bras d'honneur, Suzanne, mais bon...)



Nah !

De : [suzanne lavarenne](#)

Date : 29/06/2011 12:14:08

Sujet : course de rentrée

Bonjour à tous,

Je vous ai trouvé un petit échauffement pour reprendre en septembre :

La course des terrils.

Pour les courses du dimanche c'est faisable dans la journée. Les échos que j'en ai sont positifs et le 23 km grimpe bien !

Petit point négatif :

Il y a un 65km, mais c'est le samedi ; il faut que nos ultras acceptent de faire bande à part à moins de les rejoindre pour l'arrivée.

Voilà l'adresse : www.coursedesterrils.org

à voir !

Bonne fin de semaine

