

# **Sortie Trail Aber Wrac'h, la course des légendes**

**Le 7 Avril 2024**

Participants : Bernard Martin, Geoffroy Demassieux et Christophe David

**Il était une fois... un drôle de groupe de 3 coureurs partis explorer en courant le pays des légendes vers fort fort lointain. Arrivés après 5h30 de route paisible, les voilà au Folgoët pour retirer leurs dossards et faire une photo souvenir collective sur la ligne d'arrivée de la course du lendemain...Il y a un sentiment étrange qui émerge, le temps est sec et il y a grand vent, c'est inhabituel ici et cela présage des surprises...Nous poursuivons tranquillement en voiture jusqu'à la côte des légendes, la bien nommée, au site de Meneham où il y a des veilles bâtisses en granit gris enchâssées entre 2 rochers et une côte belle et sauvage clairsemée de rochers qui sont une invitation au voyage mais également à la prudence pour les marins.**

**Nous repérons les lieux et le fameux bistrot des légendes où j'ai réservé pour le repas d'après course du dimanche soir. Le vent souffle fort, entre 60 et 80km/h ce qui est tout à fait raisonnable avant la 8<sup>e</sup> tempête de la saison attendue pour le lundi ! Bref on respire !!!**

**Nous arrivons au camping des légendes vers 17H30 avec un accueil et un sourire lumineux de l'hôtesse, ce qui nous met de bonne humeur. De plus, nous avons été surclassés dans un mobil home avec spa car celui prévu avait subi un dégât matériel par quelque branche tombée du...ciel !**

**Nous voilà au calme et à l'abris du vent. Un petit apéro léger suivi d'une pasta party « réglementaire » préparée par Bernard**

**puis les préparatifs d'équipements pour la course et dodo à 22H30 pour un réveil prévu à 6H. Nous prenons un coureur supplémentaire dans notre voiture et Bernard et Geoffroy nous déposent à Guissény sur la côte pour le départ de l'extrême trail (60km) puis ils gagnent le Folgoët pour le Half trail (30 km en boucle dans les abers pour un départ synchrone à 8H.**

**En attendant le départ, je me réfugie à l'abris du vent fort dans le bâtiment du SNSM. Et là, je fais une belle rencontre avec mon journaliste sportif favori, Patrick Montel ! Je lui dis qu'on l'aime et il me répond qu'il nous aime aussi et que c'est ça qui l'anime. C'est un homme passionné par le sport et les humains qui le pratiquent et ça se voit ! On fait une photo souvenir et il part interviewer d'autres coureuses...**

## **« La promesse de l'aube »**

**On se positionne sur la plage et le départ va être donné sous un magnifique lever de soleil suivi d'une haie d'honneur de torches rouges incandescentes. Ca a de la « gueule »!!!**

**Nous voilà parti pour 25 km de longe côte entre chemin du littoral et traversées de baies par l'estran bien humide avec parfois des algues parfois des rochers, parfois les 2 ! Cette partie ne présente pas beaucoup de dénivelé et est qualifié de roulante mais...avec un vent de 80km/h souvent de face et un terrain plutôt mou et humide, on dépense des calories ! Je suis parti très très lentement en queue de peloton car une malédiction s'était abattue sur moi la semaine précédant la course : Dos bloqué une semaine avant le départ et fièvre 2 jours avant la course. Bref c'était déjà un miracle que je sois aligné sur cette course même si j'avais l'impression d'être un escargot sous sédatif ! Le parcours côtier est somptueux et l'organisation de course minimaliste : juste 3 points d'eau pour 60km et puis c'est tout. On est revenu aux sources du trail et c'est « comme j'aime ».**

**Mais avec mon allure de sénateur à la Gérard Larcher qui revient de la cantine, je me mets la pression pour arriver avant la première barrière horaire du 32<sup>e</sup> km et je dois faire les 2 km à bloc pour passer à 1' de marge, ouf !!!**

**Je n'aurai même pas droit de traverser le bistrot du pont et d'avoir la bière prévue car ils ont fermé 10' avant mon passage. Ils ne rigolent pas les Bretons avec les horaires !**

## **« Ja, Aber ! »**

**Je repars aussi sec le long de l'Aber Wrac'h et me dis que je vais me faire éjecter à la deuxième barrière au 47<sup>e</sup> km car cette partie de 28 km dans les abers présente plus de dénivelé donc je me mets en tête de donner mon dossard au 47<sup>e</sup> km et de finir sans dossard car même si je suis lent je ne suis pas si fatigué. Mais je jardine à 2 endroits exempts de balisage ou de commissaire de courses absent. J'accumule du retard et me retrouve tout seul. La progression est lente car nombreux sont les passages gras, très très gras qui enfoncent parfois jusqu'aux mollets et des côtes... de légende. C'est carrément physique et il faut sortir les pieds doucement de la boue, au risque de perdre ses chaussures !**

**Puis je vois les 2 serres files qui me rattrapent avec un autre coureur et qui débalisent dans la foulée. On finit sereinement ensemble jusqu'au 47<sup>e</sup> km où je me sens mieux pour finir les 12 derniers Km.**

**Mais on me dit : « retour à la base en voiture » donc pas le choix !**

**Je n'ai pas eu le plaisir et le privilège d'une rallonge de 12 km dans la bouillasse.**

**Je retrouve mes 2 comparses du 30 km qui ont eu le temps de prendre une douche et de manger.**

**C'est le temps du podium, des retrouvailles et des « retours d'expériences ».**

**Geoffroy s'est « bien amusé » et à bien géré en 3H33. Bernard s'est attardé dans les bains de boue qu'il affectionne particulièrement pour prendre soin de sa peau fragile**

**en 4H19 !**

**Leur seul regret est de n'avoir pas vu la côte magnifique. Ils auraient du comme certains s'inscrire sur le 60km pour ne faire que les 32 premiers kilomètres sur la côte et finir au début de l'Aber.**

**« Ja, Aber... »**

**En conclusion : un vrai weekend plaisir de course à pied dans un environnement magnifique et une promesse pour moi de revenir courir sur des distances longues ? Car c'est la première fois que je suis moins fatigué à l'arrivée d'une course qu'au départ...**

**Christophe David**

## Le Reportage Photo de l'Aber wrac'h :



La ligne d'arrivée ensemble, la veille !



## Meneham



## Plage du Mobilhome



Avec Patrick Montel avant le départ du 60 km



Juste avant le départ du 60 km



**Sur le 60 km**



**A l'arrivée du 60km (47 km puis voiture !)**



**Arrivée des 2 compères du 30 km**



## **Épilogue au Bistrot des légendes**