



LANDES ET BRUYERES

CAP FREHEL CAP D'ERQUY

□ *Par Christiane Girème*

Le casting :

Marine à voile, marché d'Erquy et encouragements : Gérard (Sarrazin)

Photographie, encouragements et une partie du parcours : Jean-Pierre (Gireme)

15 km : Anne-Laure

32 km : Catherine, Pascale, Françoise, Christiane, Gérard (Diolez), Philippe (Laurent) et

Stéphan

Chacun son tourisme préparatoire : sortie sur un vieux gréement pour les uns, retrouvailles à Dinard avec des amis du club pour d'autres, festivités rhum-champagne et triple dessert pour..., visite du Haras national de Lamballe pour les derniers. Après une pasta party 3 étoiles : accueil charmant et sourires à volonté, apéritif, hors d'œuvre variés, brochettes de coquilles Saint-Jacques ! pâtes, dessert et café, rendez-vous est pris pour samedi 13 h, sur un petit parking le long de la plage d'Erquy.



Les 32 kilometreurs doivent abandonner de bonne heure Anne-Laure qui prendra sur place le départ de sa course et Gérard qui prendra à la même heure celui de sa course au large. Deux voitures, donc, partent pour Plévenon, sympathique bourg où sera donné le départ du 32 km. Le soleil est au rendez-vous – trop, à notre goût -, il fait chaud. 8 à 900 personnes s'élancent dans les rues de Plévenon pour rejoindre des chemins de campagne quelque peu boueux, vestiges des pluies et orages de la semaine écoulée. Philippe et Stéphan ont pris leur rythme tout de suite, Gérard a choisi celui des filles pour son début de course. Cap Fréhel et son phare, les chemins étroits et pierreux dont nos orteils se souviendront, les ajoncs qui colorent la lande tout de jaune et nos mollets d'éraflures, la mer en contrebas, à perte de vue. C'est magnifique ! La première heure est très chaude, aucun passage abrité à l'horizon. Se succèdent montées et descentes, harassantes traversées de plages, volées de marches et plusieurs « répits » bitumeux. 1er ravitaillement, Gérard prend son rythme, Françoise et moi faisons route ensemble, Catherine et Pascale ne sont pas loin, ce qui me vaudra une grosse frayeur lorsque j'ai cru bon de courir en arrière pour leur faire coucou. Jean-Pierre, qui a fait le début du trail moitié en voiture, moitié en courant pour nous filmer et nous encourager s'engage dans la course au point convenu. Il la quittera comme prévu vers le 27ème km, malheureusement accompagné de Françoise, statufiée par les crampes et contrainte d'arrêter l'exercice avant l'heure. Inattendu encore, je rejoins Gérard dans les tous derniers km ! lui aussi attaqué par d'inhérentes crampes. Derniers chemins en surplomb de la mer, une surprenante décharge électrique en longeant un champ et ce sont les ultimes

1 500 m de descente sur le port d'Erquy où une sympathique foule nous accueille chaleureusement.

Ca fait mal, ce panneau d'arrivée ne veut pas se montrer, mais c'est bon quand même. Gérard (Sarrazin) et Jean-Pierre sont chacun à leur poste pour nous encourager et nous féliciter. J'ai loupé l'arrivée de Pascale, trop près de moi. Nous surveillons l'arrivée de Catherine qui, malgré un finish pimpant, devra plus tard être prise en charge par les secours. Livide, épuisée et gelée – déshydratation, nous expliqueront les pompiers – elle sera conduite par sécurité à l'hôpital de Saint-Brieuc. Après un dîner crêperie pour les rescapés, nous la retrouverons, enfin parfaitement remise de son effort, en toute fin de soirée en compagnie de Philippe bien sur, 1^{er} du club, bien placé aussi pour les crampes. Même Stéphan en a souffert, fort heureusement après la ligne d'arrivée. Pascale, même pas mal ! a trouvé l'épreuve moins difficile que la Bouillonnante, mais nous n'aurons pas le temps pour d'autres commentaires car elle doit tout de suite rejoindre Paris avec Gérard pour cause de départ en vacances dès le lendemain.



Anne-Laure, notre unique 15 kilométreuse, est à l'arrivée, depuis longtemps certainement. C'était sa 1^{ère} course et, si j'en crois les photos, elle l'a remarquablement gérée, en témoigne son aisance comparée à celle de ses compagnons de route. Partie à son rythme dès le départ et contrainte parfois à marcher sur les portions étroites derrière de trop nombreux coureurs elle en a profité pour faire le plein de somptueuses images de sa Bretagne natale.

Prochain rendez-vous : le célèbre Trail des cerfs.

Voici nos résultats :

15 km : (59' pour le 1^{er}, 2 h 24 pour le 900^è)
Anne-Laure en 1 h 44, 42^{ème} SF sur 88

32 km : (2 h 11 pour le 1^{er}, 4 h 57 pour le 785^è)
Philippe en 3 h 16 102^{ème} V1H sur 304
Stéphan en 3 h 23 82^{ème} SH sur 177
Christiane en 3 h 38 5^{ème} V2F sur 24
Gérard en 3 h 38 188^{ème} V1H sur 304
Pascale en 3 h 40 12^{ème} V1F sur 50
Catherine en 3 h 59 32^{ème} V1F sur 50

