Ce qu'en dit Laurent :

Aaaaaaaaah les 3 pics.... aie aie aie !

On s'en souviendra du trail des 3 pics qui s"est tenu ce samedi dernier dantesque !

Il s'agissait d'un trail de 51km pour 3200m de dénivelé positif, très typé montagne même si le parcours
gros dénivelés, belles pentes et descentes techniques et généralement peu roulantes.

Au programme, 3 pics, avec dans l'ordre

- passage au Tuc de la Casse (1200mD+),
- descente sur Cazaril,
- montée au Cagire (1200mD+, dernière partie à partir de la cabane de Lareix jusqu'au Pic Poque « sou
- descente sur la Couage
- pour finir montée au pic de Gard (800mD+, idem les 300 derniers mètres D+ sont très soutenus, un be

Michel, Jean-claude et moi avions eu la sagesse de nous inscrire en relais, car nous sommes en "prépa

J'étais sur la 3° et dernière étape du pic du Gard, et la plus roulante avais-je analysé en regardant la

Parti quasiment en dernière position des équipes (Jean-claude n'a voulu courir son relais que sur un pie

Quelque peu aguerri par 220 courses au compteur, je pensais avoir tout vu et enduré, surtout après cer

Mais je n'avais pas tout vu.....

Une fois passés le gâteau, 4 kilos de montée régulière sur une piste forestière propre et sans pluie, la

Il s'agissait majoritairement d'une course de montagne hors des sentiers, sur des pentes abruptes parfo

Bien qu'ayant eu d'honnêtes sensations et bien géré l'effort, je termine mon relais de 17,4km dans le te

Par contre un peu de beau temps n'aurait rien gâché, histoire de voir un peu de panoramique sur les py

A l'arrivée, petit malaise et 4 heures à grelotter.

Les 3 pics ? Pas sur d'y revenir...

Laurent

Ce qu'en dit Michel :

Mes souvenirs sur ce trail des trois pics ce sera mes pieds, rien que mes pieds pataugeant dans l'eau d

Je savais les Pyrénées très orageuses mais un orage qui éclate par 13°, alors que l'on attaque une pe
Surtout que la veille la météo n'avait annoncé les orages qu'à partir de 17h!

Cet orage a commencé par des grondements au loin alors que l'on montait une pente dure en sous-bo
Je regardai mes pieds grimper, grimper....
Hélas de la pluie et du grésil se sont abattus puis cela s'est transformé en pluie torrentielle jusqu'à l'arr
Pas question de profiter du paysage dans ces conditions abominables!

J'ai pensé à Chanac où le temps avait été si clément durant la course, avec de superbes panoramas !
C'était un déluge et mes pieds pataugeaient, avançaient sur terrain glissant, parsemés de cailloux, de
Parfois je partais en dérapage dans les descentes techniques m'accrochant à tout ce que je trouvais, r
je ne suis pas tombé une seule fois, et mes chevilles ont tenu !
Pour moi, pas aguerri dans ce type d'épreuve de montagne avec ces conditions difficiles c'est chanceu
J'ai souvent pensé à Jean-Claude qui avait strappé sa cheville bien serrée en raison d'une entorse qui

Ce qui explique tout sur notre longue attente pour son arrivée, surtout pour Laurent qui s'est échauffé p
Il a fallu regarder ses pieds encore à l'arrivée à Saint Pée d'Adet, car située près d'un lac magnifique s
Le flic-floc jusqu'à la boue sous les pieds pour prendre un plateau repas pas bien fameux, pour le pren
Là nous attendait Jean-Pierre qui avait fait la randonnée après s'être perdu sur la route (Ah ce GPS!),
Un brin de soleil est venu accueillir l'arrivée de Laurent fatigué et.....la bière bien méritée!!!!!!!

Michel

Résultats : 35ème équipe sur 45 en 8:48:42 "LES COUSTALATS"

- Relais 1: 18,2 Km et 1200 m de dénivelé + / 805 m de dénivelé - Michel 2h38
- Relais 2: 14,2 Km et 1200 m de dénivelé + / 1030 m de dénivelé - Jean-claude 3h31
- Relais 3: 17,6 Km et 800 m de dénivelé + / 1100 m de dénivelé - Laurent 2h38

Les photos ci-dessous donnent une impression de l'humidité ambiante. Le ruisseau gadoueux est en réalité la "partie roulante" de la course !