

Ultr'averne 800
781km 14500m d+
delai 69h



Du 30 juin au 3 juillet , c'est la grande fete des cyclos à Ambert avec une grande variété de courses proposées. L'organisation **Les Copains Cyfac** innove cette année avec une formule « ultra » ou Ultr'averne , 69h pour réaliser au choix 4 parcours (781, 715, 639, ou 573 km). Je me présente au depart d' Ambert , jeudi 30 juin 19h, pour le grand parcours Ultr'averne 800 14500m d+. Une première participation pour ma part sur ce type d'épreuve d'endurance ... gloups !

Cette épreuve va se dérouler en 3 temps ...

L'ULTR'ARVERNE

L'Auvergne par ses sommets

30 juin, 1^{er}, 2 et 3 juillet 2022

570 À 785 KM

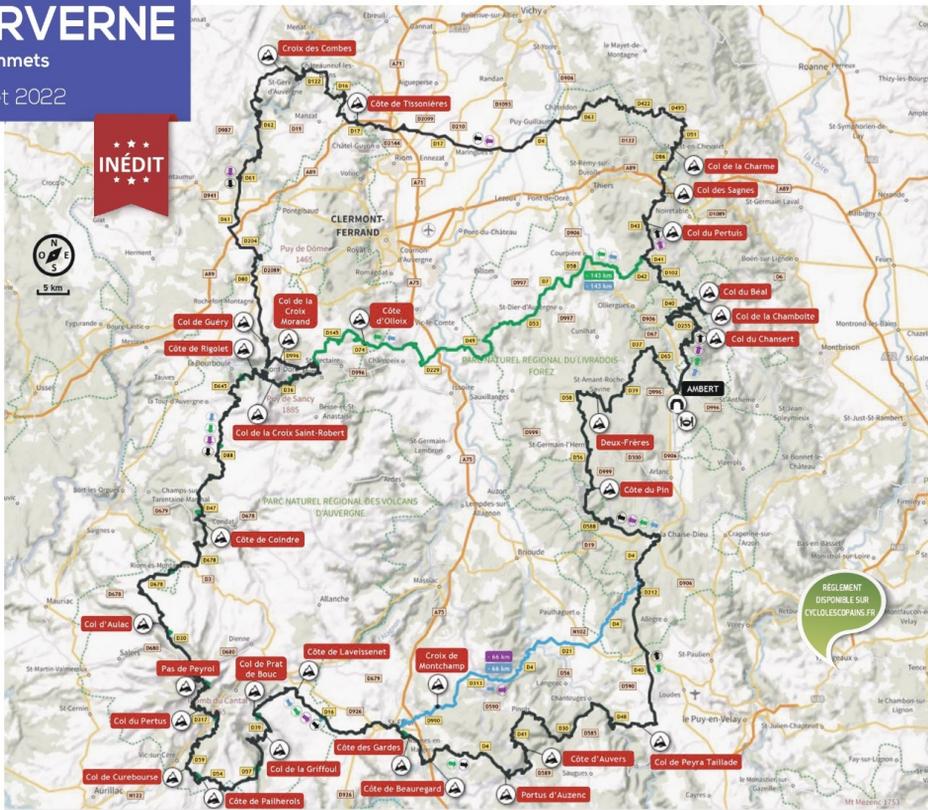
selon le parcours que vous choisirez en cours de route.

Retrouvez les parcours détaillés sur www.openrunner.com (auteur : LesCopains-Cyfac)
www.stava.com (athlète : 46806873)

LEGENDE

- Parcours référence - 701 km
- Variane 1 - 795 km
- Variane 2 - 639 km
- Variane 3 - 573 km
- Départ
- Ascension notable
- Repas

Deux bases de vélos, conseils et rassemblements seront proposés sur les portons communaux.



Parcours Openrunner : <https://www.openrunner.com/route-details/13855724>



Départ Jeudi 30 Juin - 19h

1ere portion : 400km 7300m d+ - Ambert (jeudi 19h) > Riom ès montagnes (vendredi 17h30 - base de vie)

Nous avons le choix entre 2 départs (jeudi 19h ou vendredi 7h30) , j'opte pour celui qui me donne le plus de chance de réussite par rapport au délai. La météo de début de nuit est défavorable avec le passage d'une perturbation. Le départ et le col de Chansert passe au sec mais ensuite c'est le début des précipitations dans la descente. Le temps fort de ce début de course se déroule après le CP1 de Pierre sur Haute dans la descente du col du Beal, en mode frigorifié et freinage inefficace. Ma frontale ne fonctionne plus , probablement à cause de l'humidité. En bas de la descente du Beal apparaissent les premiers questionnement ... il faut tenir la pluie va s'arrêter et il sera possible de se réchauffer sur les prochains secteurs à plus basses altitudes. Et en effet, la pluie s'arrête, et la pression redescend d'un cran. Je rencontre à ce moment un concurrent (Jean) qui se présente également sur le grand parcours et à partir de là , nous ne nous quitterons plus. La nuit déroule sans encombre avec les passages des cols du Pertuis, des Sagnes et de la Charme, puis ensuite la traversée de la plaine de la Limagne.

Il fait assez froid sur le matin avant le lever du soleil et nous recherchons une boulangerie/café pour un arrêt. Petite pause café à Ancize et arrêt boulangerie à la Goutelle (km256).

Nous entrons ensuite dans le massif du Sancy par le col de Guery, enchaînement des cols de Croix Morand, Croix Saint Robert en avec un arrêt restaurant réconfortant et solide, spécialité locale « Truffade », au Lac du Chambon.

Un ami cyclo de Jean (club BIKE SPIRIT 63) nous à rejoint au pied du col de la Croix Saint Robert pour un bout de parcours ensemble, un moment sympa d'échange. Nous atteignons la base de vie de Riom à 17h30. L'ouverture de base de vie était prévu pour 20h , mais l'organisateur arrive un peu plus tôt et nous propose la douche , un repas chaud (lasagnes) et nous met à disposition un dortoir. Difficile de refuser ! 3h de sommeil plus tard , nous sommes prêt à repartir , il est 23h30



2) 2ème portion : 310km 6800m d+ - Riom (vendredi 23h30) > Chaise Dieu (samedi 21h30)

Mise en route tranquille par les pentes douces du col de Besseyre et Col d'Aulac. On enchaîne ensuite par la montée du Pas de Peyrol avec sa difficile pente terminale , 2 derniers km à 13 % ! Dur ! Une petite alerte dans la descente avec un chevreuil à éviter. Les premiers signes d'endormissement se manifestent (3h du matin), nous décidons de faire une pause à Mandailles dans un local technique pour une heure environ. 4h, redémarrage par le Col de Pertus et ses belles ruptures de pente. Ça réveille !

Nous rejoignons le petit village de Lacapelle-Barres pour un petit déjeuner copieux puis nous entamons les derniers cols du massifs du Sancy (col de la Griffoul et col de Prat de Bouc) avant de rejoindre Saint Flour pour la pause déjeuner (11h).

Une petite sieste sous le viaduc de Garabit avant d'entamer la longue traversée dans la forêt du Margueride sous la chaleur. Les pieds commencent à chauffer, nous profitons des arrêts fontaine pour faire refroidir nos carcasses. Une halte sympathique dans le petit hameau de Pebrac à l'auberge participative d'Aurélie, nous savourons une eau minérale bien fraîche.

Nous remontons ensuite les gorges de l'allier ombragées jusqu'à Prades avant d'attaquer le dernier gros morceau du parcours , le col de Peyra-Taillade (HC tour de France) avec ses pourcentages redoutables à 14 % sur 2km. Il est 19h15 en haut du col , je passe un appel à l'hôtel du Lion d'or à la Chaise Dieu pour réserver une chambre avec 2 lits simple , le gérant nous propose même de nous faire livrer des pizzas et eau minérale. On tombe presque dans la luxure ! Il est 21h30 , nous prenons conscience du chemin accompli et nous entrevoyons sereinement la fin de parcours avec la pause confortable prévue cette nuit. Il y a peu d'enjeu à vouloir rallier Ambert au plus vite. Nous profitons de cet arrêt.



3ème portion : 85km 1200md+ - La Chaise Dieu (samedi 6h) > Ambert (dimanche 10h30)

Au petit matin , l'odeur du pain chaud et viennoiserie se fait sentir dans les ruelles désertes de la Chaise Dieu. La boulangerie n'est pas ouverte mais le propriétaire nous permet de savourer pains au chocolat et café. Ce matin pas besoin de frontale , nous apprécions de rouler avec les premières lumière du jour.

A partir de Saint Germain de L'Herm, nous rejoignons le parcours final de la Lozérienne, et l'ambiance de la cyclosportive qui part ce dimanche se fait sentir à chaque village traversée.

Nous sommes en avance par rapport à la tête de course , et nous pouvons profiter des ravitos 5 étoiles déjà en place (avec du « fait maison »)

Il est 10h30 lorsque nous franchissons le portique d'arrivée à Ambert. Un grand relâchement et une satisfaction d'avoir pu mener à bout sans encombre cette traversée de l'Auvergne.

Une chance d'avoir pu partager cette aventure avec Jean sur la totalité du parcours ! C'est plutôt rare sur un ultra.

Donnée strava : 790 km / 15300m d+

Temps de déplacement : 40h30min

Temps global : 63h20min



L'Ultr'Arverne

Arrivée

	.	8038	DEDECKER Irvin		40:13:39		L'Ultr'Arverne 14 500 : 781 km	
	.	8058	BAILLON Nathalie		40:45:49		L'Ultr'Arverne 14 500 : 781 km	
	.	8049	ARNAUD Florent		45:58:09		L'Ultr'Arverne 14 500 : 781 km	
	.	8068	LAURENCERY Elie-Naël		47:35:19		L'Ultr'Arverne 14 500 : 781 km	
	.	8025	GROSLIER Philippe		49:07:49		L'Ultr'Arverne 14 500 : 781 km	
	.	8042	LORBLANCHET Thomas		49:09:29		L'Ultr'Arverne 14 500 : 781 km	
	.	8070	VOLDOIRE Anthony		51:39:19		L'Ultr'Arverne 14 500 : 781 km	
	.	8052	LALANDE Simon		55:12:19		L'Ultr'Arverne 14 500 : 781 km	
	.	8072	LOURENÇO Jean		63:08:19		L'Ultr'Arverne 14 500 : 781 km	
	.	8063	ROMEYER Olivier		63:13:49		L'Ultr'Arverne 14 500 : 781 km	
	.	8067	ROUXEL Élisabeth		64:32:29		L'Ultr'Arverne 14 500 : 781 km	
	.	8034	CASENAVE Romain		65:41:09		L'Ultr'Arverne 14 500 : 781 km	
	.	8051	ROME Corentin		65:48:49		L'Ultr'Arverne 14 500 : 781 km	

13 finishers sur cette 1ere édition du grand format Ultr'averne