

# Le Trail du viaduc des Fauvettes Gometz le Châtel, le 11 octobre 2009

Le Trail du viaduc des Fauvettes est organisé par l'association « Castel Trail » dans le charmant village de Gometz le Châtel et ses alentours. En utilisant les sentes et les chemins, nombreux sur les flancs pentus et boisés des deux vallons et les ruelles du village ainsi que le majestueux viaduc de pierre et le tunnel, vestiges de l'ancienne voie ferrée de Paris à Chartres, Castel Trail a tracé un circuit complexe et difficile de 10 km de long et d'un dénivelé positif cumulé d'environ 230 m. On y trouve donc de longs vrais et faux plats de sable dur, d'herbe et de bitume, des pistes de terre grim pant et dégringolant dans la forêt, d'autres pistes zigzagant entre les arbres et sous le couvert souvent bien bas, un lit de ruisseau boueux, une piste de bitume noir grim pant à 25 % et des escaliers de rondins de même pente. On y traverse aussi, de paisibles et champêtres paysages, un vaste parc aux arbres élégants et majestueux, des ruelles bordées de jolies, vieilles et dignes maisons.



140 coureurs et marcheurs étaient venus faire à leur choix pour être classé, de 1 à 5 tours.



Toute la famille participe à l'organisation à Gometz. La plupart des postes de contrôle était tenu par des enfants du village.



Des JDM avaient relevé le défi. Sophie, Emmanuelle, Frédéric...



Jean-Pierre.



Monique.



Robert et votre reporter.



Je ne savais pas encore que Daniel était là aussi.



Nous sommes partis à 9h30. Il faisait gris et doux.



Ah ?



A 500 m du départ, première difficulté : le toboggan du vallon de la petite école.

La forte pente de terre lisse n'a pas gêné Frédéric.



Fond du vallon, la piste est bordée d'orties et de ronces. Attention aussi aux basses branches !



Mur de la rampe. Bien forts et bien rares étaient ceux qui pouvaient le franchir à la course.

Quartier de St Claire, vers la piste de cyclable qui va aux Ulis. J'ai du forcer l'allure pour devancer assez Robert et Emmanuelle pour les photographier.



Pascal (27) a fait un tour tandis que Valessa (72) a couru 3 tours a bonne allure.

Juste avant de quitter la piste cyclable pour plonger dans le bois à gauche de Robert dans le vallon du ruisseau d'Angoulême.



Tu vas t'épuiser, JF, à sprinter comme cela !

Ils ont du tailler une piste dans les broussailles.



Jean-Pierre courrait juste derrière les 2 JDM.

JP était aussi à peine devancé par Daniel quand nous sommes passés sous le viaduc.



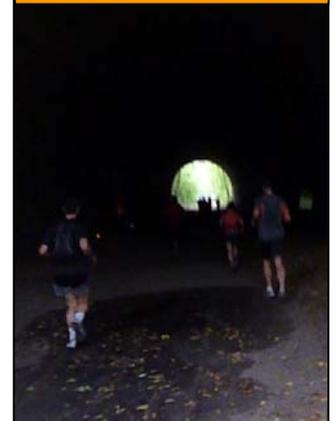
Je suis juste venu faire 2 petits tours.

1km plus loin, il fallait remonter, à droite, du fond du vallon jusqu'à l'ancienne voie ferrée.



C'est la côte qui a le plus de dénivelé.

Le tunnel.



Le Trail du viaduc des Fauvettes  
Gometz le Châtel, le 11 octobre 2009

Suivi 500 m plus loin du fameux viaduc des Fauvettes.



Encore 500 m et nous quittons la plate forme de la voie ferrée par une de ses passerelles.



Nous avons ensuite traversé des prairies en friche par d'anciennes pistes agricoles pour revenir vers le vallon d'Angoulême.



Castel Trail a même du faucher l'herbe haute sur une cinquantaine de mètres.



Elsa qui est allée au bout (bravo) était alors suivie de Stéphane qui a fait 2 tours.

Le parcours a tourné 2 fois à gauche pour nous ramener dans une ruelle pentue conduisant en haut du village.



Franck, à côté de Daniel a été au bout du trail. Super!

Parc du château du joaillier de Napoléon III. A peine arrivé sur le plateau de St Claire, nous avons descendu vers le bas du village par les pelouses et les larges allées de ce magnifique parc vieux de 140 ans.



Dont les propriétaires ont ouvert l'accès au Trail.



Beau cadeau fait aux traileurs aimant le patrimoine humain et naturel.

Chemin du bord du ruisseau du Boubonnais, Castel Trail nous a ramené vers le vallon d'Angoulême en nous faisant tourner à gauche à la sortie du parc (et non à droite comme les gens qui étaient devant moi).



Patricia a fait 2 tours et Alexandre en a fait un de plus.

Bois de la Coudraie. La aussi, les défricheurs de Castel Trail ont du dégager une sente se faufilant entre les arbres. Gare aux orties et aux ronces du bord !



Le Trail du viaduc des Fauvettes  
Gometz le Châtel, le 11 octobre 2009

Fond du vallon d'Angoulême en remontant vers le Viaduc. Comment peut-on se douter dans ce lieu paisible et champêtre, qu'on se trouve si près de Paris ?



Le Viaduc. Des accros de l'escalade des piliers en meulière avaient passé la nuit sur place pour ne pas perdre un instant de journée de pratique de leur sport.

Le ruisseau d'Angoulême était à sec mais son lit, à traverser, était recouvert de boue bien glissante.



Retour vers le village depuis le vallon.

Les zig zag en montant dans le sous bois plein d'arbres couchés à enjamber m'ont flingué.



Daniel suivait alors Bernard qui fera 3 tours. Bravo !

Le long du stade du quartier de St Claire. Les premiers passaient déjà de l'autre côté du chemin.



La petite école, juste avant le sentier de la rampe. Démoralisant de voir autant de gens avec autant d'avance sur soi.



Je croisai alors Pascal (30) qui est allé au bout du trail en 5h05. Chapeau bas !

Début de la montée sur la butte par des ruelles.



Et sa terrible suite par l'escalier de rondins.



Combien de marches ils nous ont dit qu'il y a là ?

76

J'ai terminé le deuxième tour en compagnie du jeune Grégoire. Il en a fait deux. Bravo !



Grégoire au départ du deuxième tour.



Prendre des photos et des bouts de film mange du temps et des forces, aussi j'avais décidé de ne photographier que juste ce qu'il faut pour raconter la course.

Le Trail du viaduc des Fauvettes  
Gometz le Châtel, le 11 octobre 2009



Je constate JF que la retraite t'a donné du temps pour t'entraîner.

Robert dans la côte de la butte. A ma grande surprise je l'avais rejoint dans le bas du village à la fin du 2<sup>em</sup> tour.



Ca va ?

Je prends le temps de bien me nourrir pour aller plus loin.

Robert au ravitaillement avec Gérard qui a fait 4 tours.

Ravitaillement de Maëlle sur le viaduc au troisième tour. C'était la mi course : 25 km.



Nouvelle surprise : j'ai rattrapé Frédéric au km 28, sous le viaduc.



Florent (113) terminait son troisième et dernier tour.



Un mois et demi après, j'ai encore l'Ultra Trail des Pyrénées dans les cuisses.



Troisième montée infernale sur les talons de 2 copains rattrapés au bas de la descente de la rampe.



Ca à l'air de bien se passer Atomic !

Le bagnard était à l'arrivée, encore en grande tenue.

Pas de photos pendant le quatrième tour. Ne voulant pas être doublé par le premier et cela risquant d'être très juste, je n'avais pas une seconde à consacrer à autre chose qu'à courir.



Ah non qu'est-ce qu'on va dire de moi !

Au bout du fameux quatrième tour bouclé avec 3 min d'avance sur le premier, j'ai surpris, Sophie qui s'était arrêtée au troisième tour, s'en allant avec son butin.



Plus mal aux cuisses maintenant.

Personne en vue devant et derrière moi, je trottais tranquillement dans mon dernier tour quand un tourbillon me décoiffa à la sortie du tunnel : c'était Frédéric, revenu en bolide de l'arrière.



Merci les jeunes d'avoir été là pour nous.

Je l'ai revu brièvement au ravitaillement du Viaduc avant qu'il ne détale à l'allure des premiers. Il m'a mis 7 min en 5 km. Dans l'élan, il a même coiffé Bottle sur la ligne.



Au stade de St Claire, j'ai croisé Jean-Marie du GAG partant courageusement faire tout seul son 5eme tour.



Bravo, il ne reste plus que quelques marches à gravir.

Sympathiques encouragements d'une petite famille au pied de la montée au septième ciel. Les crampes menaçant de me bloquer dans l'ascension, j'ai préféré monter pas à pas très lentement. Pas bon pour le chrono.



Voici, JF le traileur photographe qui en termine en 5h33.

Même après 37 années de carrière, l'arrivée d'une course assez bien maîtrisée m'est encore un grand moment.



Parcours très varié et difficile. J'ai un peu coincé dans le dernier tour.



Les changements d'allure étaient trop fréquents pour moi : j'avais du mal à me relancer. J'ai accompagné Emmanuelle dans son 4 eme tour. J'étais très bien dans le dernier tour.



Alors ?

J'avais surtout une très grosse ampoule sous le pied très gênante pour courir.

Emmanuelle nous a appris la raison des vives douleurs au pied qui l'ont conduite à renoncer à faire le dernier tour.

L'acharnement à bien aller au bout du trail des 3 anciens du JDM (Robert, Jean-Pierre et JF) a été récompensé par la deuxième place par équipe. Très beau cadeau pour les amateurs éclairés que sont la plupart des JDM.



Dire qu'il y avait encore meilleur à gagner par les JDM si Emmanuelle n'avait pas été trahie par ses pieds, si Frédéric n'avait pas préféré courir pour un manufacturier d'articles de sport et si les autres JDM de «vins sur vins», restés au repos, avaient su, à l'avance, quel était le prix de l'équipe gagnante.

Félicitations à Sophie (3 tours), à Daniel (2 tours) et à Monique (1 tour) et, bien entendu aux vainqueurs et à tous les coureurs. Félicitations à JP pour sa deuxième place chez les papys (le premier des papys étant votre reporter). Merci au JDM pour être venu de Chabrat nous encourager.

Grand merci et mille félicitations à Castel Trail pour la belle aventure qu'il nous a permis de vivre. pour les beaux et paisibles paysages, pour l'accueil, pour la joyeuse ambiance, pour le dévouement, la bonne soupe, les bons soins, la bonne bière et...le bon vin.

Atomic Abuel JF,

Les Ulis le 12 octobre 2009.

