



PIED LIBERE N°86, 1^{er} semestre 2022

GAZETTE DU SPIRIDON AURILLAC

Rédacteur : Christian.trémoulière

Enfin voilà une année qui semble bien démarrer, et déjà un bon nombre d'épreuves la jalonnent ! Le Spiridon se porte bien, merci docteur, - bon poulx, bonnes articulations- et le nouveau bureau avec Corinne Roudeix en leader, a déjà décidé du programme à venir : Aurillac Salers le 3 juillet, marathon de La Rochelle...

A chacun maintenant de participer ou non, de se faire plaisir, en course ou ailleurs !

ECHO DES SAVATES.

ULTRA : Lydie Besson, notre nouvelle star du long (kilo) métrage, enchaîne les épreuves : 51 km au Natura Sioule, puis 160kms en 34h au TARN TRAIL VALLEY ! Ça donne le tournis, bonne récupération Lydie jusqu'à la prochaine.

LES CITADELLES EN ARIEGE : Thibault et David pour un 40km, c'est du costaud ! Et Catharément bon.

Hossegor : 60kms pour William, c'est juste une formalité je suppose.

Annecy : 21kms sur route, là c'est réservé à Corinne bien sûr, alors que notre deuxième Corinne, elle, traversait le pont de Millau pour la course Eiffage. Pas le vertige ?

Et bien d'autres courses depuis les trails hivernaux déjà loin : Maurs, Condat, Gabariers, Laroquebrou, et pour le globe- trotter Kiki, un peu de Corrèze, d'Aveyron, de Cévennes, souvent accompagné de Vincent et Sandra.

Sorties amicales ; font aussi partie du « paysage » : sortie stockfish avec les amis de Decazeville, sortie Aubrac de burons en burons par un temps hivernal !

SPIRIDON FRANCE : depuis les rencontres à Limoges, et suite au décès de Pierre Dufaud, Kiki et Nelly continuent la parution des potins et assurent le suivi du compte face book. Découvrez tous les mois les potins sur le site Spiridon Aurillac (rubrique en bas à droite : « en téléchargement »). N'hésitez pas à commenter ! Les prochaines rencontres auront lieu à Aurillac, courant septembre 2023. Ce sera l'occasion de réunir le plus possible de Spiridons, de débattre, partager de bons moments autour d'une table bien garnie et lors d'un entraînement (course ou marche) sur nos chemins de montagne.

LA PASTOURELLE. Moment incontournable de la course à pied dans le Cantal, qui attire dans notre beau village des coureurs de toute la France et d'ailleurs, championnat de France des trails cette année ; donc, Salers et le Cantal offrent une vitrine incomparable à nos sites les plus emblématiques ! Il n'y a bien que le tour de France pour faire mieux. A ce dithyrambe, et à ceux qui me disent « tu fais la pastourelle » je répondrais néanmoins : « non, je préfère à ce grand cirque, les petites courses villageoises où je retrouve la spontanéité, la simplicité, et des valeurs plus proches de celles du Spiridon ». Mais ceci est mon avis personnel et il m'arrive aussi de participer à des gros événements et y trouver du plaisir ! « Mais loin de la foule...je vais d'un pas léger et, l'âme sereine ». Voir les résultats sur le site.

Nauviale : et voilà bien sûr un petit village Aveyronnais non loin de Conques, où il fait bon vivre et courir... pour un petit trail, plutôt course nature, de 12kms ! Avec Raymond, un quasi local (Cassaniouze n'est pas loin) nous trustons les places de m6. Mais nous n'étions que deux dans la catégorie ; oui mais nous étions là ! Toujours de bons ravitos nous attendent, les restes sans doute de la rando vtt de la veille, réputée pour cela ! Merci Claude, Henri...d'en avoir laissé un peu.

Gaillac : une nouvelle course dans le vignoble avec ravitos autour du vin bien sûr, mais aussi l'ail de Lautrec et les charcuteries de Lacaune ! Sous un soleil de plomb, Sandra, Vincent et moi, avons visé un podium final mais raté le coche, il y avait plus fort dans la dégustation ! 155 sur 171 ! En 3h27 pour 22 kms, on a quand même bien profité du paysage et du reste. Dommage, départ dans la « zone urbaine gaillacoise » mais vite oubliée dès le premier km. Et arrivée au stade dans une ambiance festive très rugby, qui annonçait une autre belle journée pour nos espoirs aurillacois que je n'ai pas manqué de citer pendant la course, et bien sûr le Spiridon connu aussi dans le Tarn.

UTPMA : le nec plus Ultra du Cantal, désormais connu hors des « frontières » : tous les coureurs peuvent se mesurer sur 105, 52, 24, chacun sa distance ! Grosse chaleur et difficultés donc, en témoignent les temps : Fabien 19h23 ; Arnaud 22,09 ; Gérard 22,59 ; Jean-Luc 25,26. Gros Challenge aussi pour Daniel sur 52km, et bravo Virginie pour son premier trail de 24kms.

ULTRA MARIN, oui ça existe mais pas dans nos montagnes ! Dans le Morbihan, David Motreuil et Christophe Faliès ont bouclé le tour du golfe en 39h pour 175kms ! Ont-ils eu le temps de ramasser des coquillages, j'en doute...et d'aller se baigner ! Surement à l'arrivée pour décompresser !

AURILLAC SALERS

3 JUILLET : non la célèbre épreuve de 50kms créée par le Spiridon ne renaît pas de ses cendres tel un phénix mais un remake a bien eu lieu, certes dans des formes différentes mais le parcours reste bien le même : toujours départ au gravier devant le kiosque où l'on remettait les dossards, puis route des crêtes en passant par St Jean de Dône et son premier ravito, ensuite on enchaîne vers la croix de Cheules, Houade, col du Bruel, Légal, St Georges, Boujard, Fontanges et final sur Salers par la côte de la Pierre.

Evidemment on ne peut que féliciter les deux « phénomènes » (mais pas de foire !) qui ont fait le 50kms complet : Vincent Moulène et Karine Robert ! 4h30, chapeau vu la chaleur. Il a fallu fournir en eau tout au long du périple et les autres non plus n'ont pas démerité : relais à vélo ou à pied, et même un vélo poussette conduit par Marie Line et William avec comme passager le célèbre Gaby, qui fut l'objet de tous les attentions et garda son flegme malgré les changements de rythme et la longueur du parcours !

Un tel événement ne saurait avoir lieu sans l'assistance nécessaire, donc, remercions les ravitailleurs « en vol » qui ont choyé les coureurs : Claude, Georges, Patrick, Kiki...et monté un ravito spécial au Légal, avec saucissons et canons de rouge ! La tradition quoi !

Les sensations furent bonnes toute la journée, le temps idéal, la route peu fréquentée, et le final au restaurant « les Templiers » vint clore cette belle journée, comme dans un album d'Astérix autour d'une bonne table : pounti, saucisses et truffade en parfaite illustration d'un repas auvergnat pour couronner un mythique parcours au sein du Volcan !

Alors Aurillac Salers, un entraînement à refaire ? Des améliorations à apporter ? On attend vos avis, vos suggestions et des idées, non pas de Salers Aurillac ! Marvejols Mende, Marseille Cassis...on reste dans le même sens, sinon ça n'a plus de sens !

Farci trail : fallait se le farcir !

C'est en Corrèze, à Ste Fortunade, que fut inaugurée cette première épreuve qui allie gastronomie et sport ! Sandra, Vincent et moi-même, votre serviteur, avons découvert ce qu'est le farci mis à l'honneur ce jour là. Après la remise des dossards, nous approchâmes des chaudrons en ébullition, derrière lesquels un Panoramix moustachu, s'activait de belle manière avec effets de manche et savoir faire évident.

Mais qu'est ce donc qui mijote de la sorte et attise notre curiosité ? De petites boules de patate frémissent dans un jus aromatisé et y flottent pour ainsi dire ! La farcidure, donc, nous l'apprenons ce jour là, est une patate râpée et recomposée, garnie d'une farce et accompagnée de petit salé et d'andouille ! Miam ! A mon avis le secret du met réside dans ce bouillon qui mijote et nous fait saliver.

Mais il va falloir, avant de déguster, se farcir un 15kms ! Petit pas de danse au son de la country avant le départ et tout le monde se retrouve devant Mr patate, la mascotte du jour qui aura du mal à contenir le flot des participants ! La meute est lâchée, libérée enfin, dans la bonne humeur, avec la bénédiction de la confrérie du farcidure !

Le repas qui suit, dans le parc du château, est ...comment dire, un moment inoubliable, festif, très sympathique ! Voilà bien une course à refaire, dans cette Corrèze qui m'est chère et qu'une chanson célèbre met en valeur de la plus belle façon !



Vive le farci trail !

Et après le repas on peut repartir...car alors on a la patate !

