

Bernadette – Médéric

Semaine à Murol – Lac Chambon (AUVERGNE)



PROGRAMME : VELO ... À GOGO !

Aux alentours de Murol : col de la Croix Morand, col de la Croix Saint Robert, col de Guery, Super Besse... entre autres et du faux plat partout ailleurs (ce qui veut dire pas besoin de prolongateurs !).

Bernadette et moi-même sommes donc partis pour une semaine dans ce beau département pour se faire les cuisses !

Partis à 8h (en ayant oublié le poulet...), arrivés 12h... le temps de s'installer vite fait et grignoter un morceau, nous voilà sur le vélo ! Direction le Mont Dore en passant par le col de la Croix Morand.



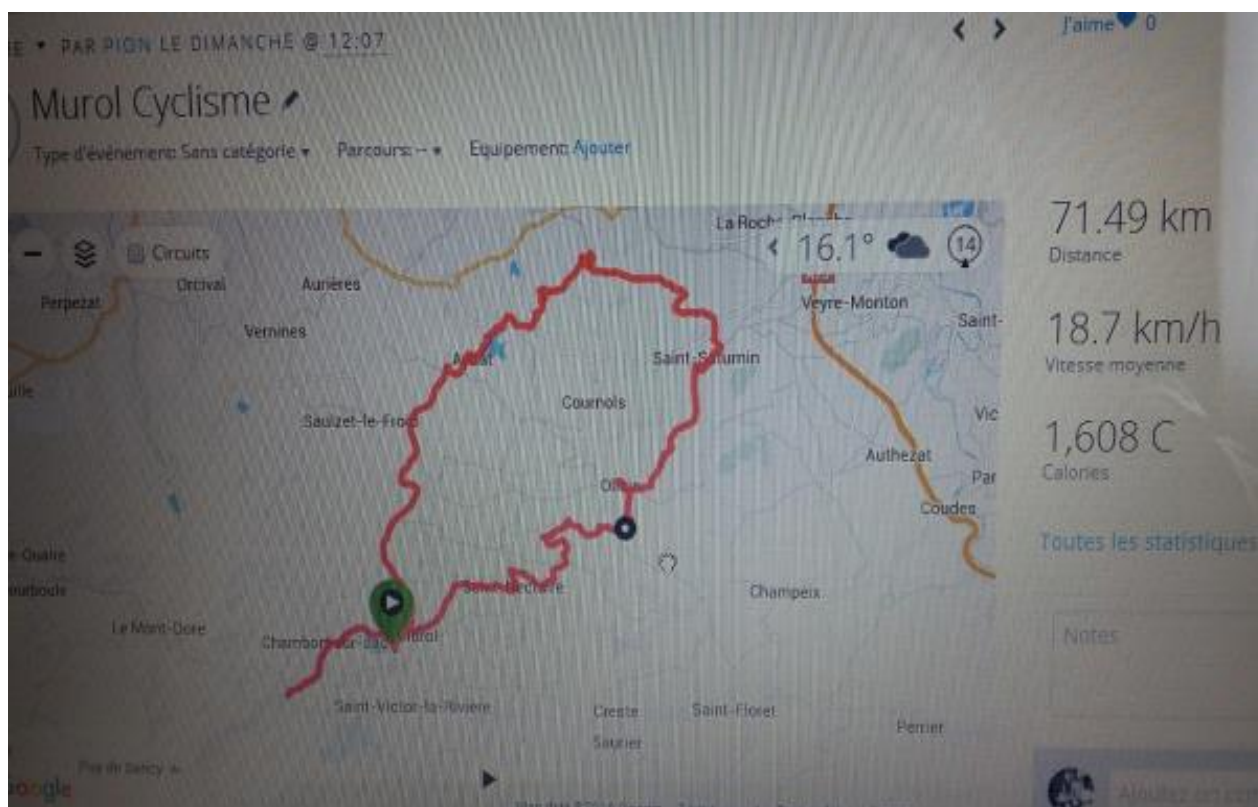
Il ne fait pas beau, y'a du vent mais on est motivé (on est des triathlètes... lol)
Le temps de descendre et nous voilà au Mont Dore, petit passage par la Bourboule et hop, on remonte la Croix Morand pour rentrer... 57kms pour se mettre en jambes pour les jours suivants !

Jours 2 : petite course à pied le matin (surtout pour moi) autour du lac Chambon



(Y'avait pas autant de monde !) Et personne n'était en maillot de bain !

Et après midi c'est reparti pour 71kms de vélo. Et ça monte et ça descend.... On n'est plus en Indre et Loire, là ! Bref belle balade coté nord-est de Murol



Lundi arrive ! On nous dit (enfin météo France...) correct le matin et ça se gâte l'après-midi ...

Donc vélo le matin ! Et au bout de 20kms, en arrivant à Besse direction Super Besse, quelques gouttes commencent à tomber, puis les grosses gouttes... et pis ça commence à cailler ! Et pis direction le 1^{er} magasin pour s'équiper car là, maintenant il neige carrément !!! Nous sommes à Picherande et nous avons fait 40kms...

On repart bien couvert et nous rentrons tranquillement ! En faisant ce parcours nous avons fait le tour du Sancy ! Youpi !

Météo France annonce un mardi pourri... Ba il est bien pourri !
Donc sortie piscine avant de s'en mettre plein la panse avec la spécialité du coin :
La truffade !... un plat composé de fromage par-dessus du fromage des patates et une tranche de jambon de pays



Avec une petite bouteille de vin rouge, on anéantit les efforts d'1h30 de piscine !
Bref c'était super bon !!!
De toute façon il fallait prendre des forces pour le lendemain. Le beau temps était annoncé pour toute la journée ! Bon ok 500 g de fromages dans l'estomac ce n'est pas les meilleures conditions pour se faire une longue balade le lendemain !
Sur la route du retour, petite frayeur ! Une biche a traversé juste devant notre capot...

Mercredi = **grande sortie** !

Nous voilà partis de bonne heure pour une belle journée, direction col de la Croix Morand, col de Guery et quelques côtes non mentionnées sur les cartes mais qui font bien chauffer les jambes ! Au bout de 4h de route, nous revoilà à Murol, Bernadette rentre recharger un peu les batteries pour repartir un peu plus tard dans l'après-midi. Moi je continue ma route pour me refaire le tour du Sancy en passant par les cols de Super Besse, col de la Geneste et Chastreix que je n'avais pas encore fait. Et finir par le col de la Croix Saint Robert qui venait juste d'ouvrir !... une bien longue et dure balade pour commencer à me mettre dans les conditions d'un éventuel ironman... au total 178kms et 3350m de D+... On s'était donné RDV avec Bernadette en haut de la Croix Saint Robert... Donc grosse sortie pour Bernadette aussi car elle cumula 120kms sur la journée !!!!!
Autant vous dire que le soir on n'a pas fait long feu !!!

Jedi : mon tendon me fait mal donc ce sera repos malheureusement pour ce dernier jour, mais Bernadette, en pleine forme, part courir puis prend son vélo faire quelques kms encore !! Avec une météo très incertaine... pluie neige vent... et revient bien frigorifiée !... mais avec le sourire !...

Et puis est venu le temps du retour... à la base nous devons rester jusqu'à vendredi mais comme la météo annonçait un temps vraiment cata on décide d'anticiper notre départ d'une journée ... pour pouvoir rouler vendredi matin en Indre et Loire car un temps correct était annoncé !! Ah ah !... (93kms ce matin-là)

Bilan à la louche 400km chacun, du D++++++ en veux-tu en voilà !
Un camping sympa, un super lieu d'entraînement surtout quand les températures permettent la baignade dans le lac (un peu plus tard dans la saison) à 4h de route...
Du fromage, des côtes et plein de beaux paysages !

