

# Thur Trail – les 3 Vallons – Edition 2023

Mitzach (Haut-Rhin)

50 km | 2200m D+

7h10'38"

118ème sur 137 finishers

Je récupère Laurent au vol pour passer de l'autre côté du col de Bussang : rendez-vous à 2 pas de Saint-Amarin et son boucher-traiteur Sonnelitter, réputé dans mon guide rouge personnel pour ses fleischschnacka.

Hélas c'est dimanche, la boutique est fermée, mais j'ai tout de même réservé l'allure escargot !

Nous traversons la Thur, rivière qui donne son nom à la vallée et au menu du jour ! Il est 6h, nous voici garés dans le joli village encore endormi de Mitzach : le stade se réveille chaleureusement avec les sourires de bénévoles qui nous accueillent pour la remise des dossards et la dépose de nos sacs de change à la consigne. Dernier check, je retrouve mon deuxième gant, Alléluia.

On retrouve Marc qui semble avoir les gambettes pour un beau dimanche (spoiler : il avait les gambettes). D'ailleurs, on s'échauffe avec lui, de quoi faire les hectomètres suffisants pour franchir les 50 bornes aujourd'hui. En effet, ce sont 49km annoncés par les organisateurs, l'associateur centenaire du Ski Club Nordique Markstein Ranspach avec l'appui des villageois, petits et grands.



Crédits photo : Laurent VOLET

Le départ va être donné ; Jérémy est présent, il a remonté la vallée, nous l'avons descendue. A présent, nous allons gagner les vallons (3 paraît-il) et les crêtes. On quitte le village en le longeant par le sentier des Poètes.

Pas le temps de s'arrêter lire les textes, mais ils doivent être plus riches que le caca de la peur (déposé dans les confortables sanisettes d'avant course) ou la météo à pleuvoir comme une vache qui pisse qui a pu hanter les moins optimistes (et plaire aux quelques lecteurs scatos de ce blog).

On sillonne à travers les parcs et on se retrouve aux pieds de la fâckel : heureusement j'ai fait tomber la veste depuis quelques hectomètres, au risque de me consumer comme le sera un jour ce bûcher.



On poursuit par un sentier assurant la jonction vers l'iconique GR532 et on parvient au col forestier du Dreimarkstein. 770m d'altitude soit à peine 350m en 4km500. La pente n'est donc pas raide, mais la route est encore longue. Les calculs arithmétiques de notre progression m'occupent l'esprit, mais sagesse avant tout : un pas après l'autre !

La suite est insolite tout comme les hébergements qu'on croise : des nichoirs sont régulièrement fixés aux sapins, avec au loin le fond de la vallée qui s'écarte.



On sort de la forêt et nous voilà à la ferme-auberge du Belacker, porte vers les chaumes des Hautes-Vosges.

L'équipe bénévole est joviale et appliquée à remplir mes flasques déjà bien vidées (j'ai rarement autant bu). Bretzels, pain d'épices, abricots secs et sauciflard tranché minute sont les plats de résistance.



Un peu plus et on serait repu à aller microsiester à l'auberge si on prenait les consignes des bénévoles au premier degré. Heureusement il en fait 6 d'après Mercure, et toutes les bonnes conditions sont réunies pour poursuivre en si bon chemin : l'eau de l'abreuvoir est paisible, la météo se confirme au beau fixe. Par Jupiter !



En face, les sommets du massif se devinent, s'inventent puis laissent place au champ des possibles. A mes pieds, des sentiers pas impossibles au milieu des hêtraies.



On va ainsi faire une petite boucle bucolique de 12Km dans le massif du Rossberg.

C'est le Yin et le Yang ou plutôt le Gin et le Gsang, du nom de l'auberge devant laquelle on trotte (d'après les organisateurs) ou marche (d'après la police Strava) : la brume s'intensifie au gré des mètres pris sur les chaumes.

Les paysages ouverts sur les sommets vosgiens et européens au loin seront pour un autre jour. Un prétexte pour revenir s'y promener.







La vue est panoramique sur la plaine alsacienne au-delà de Thann.



A date, nous arrivons alors au téléski du Thanner-Hubel, la plus petite station des Vosges dit-on.

Un poteau est sponsorisé par Milka qui fait l'apologie de la pause qui s'impose...



Comme les Manalas, pas de bras, pas de chocolat ! Ne saisissons pas encore la perche et attendons encore 1 heure avant de repasser une seconde fois au Belacker.



Sur ce segment, je serai souvent dans les baskets, ou plutôt les Altra MontBlanc (de circonstance) de Cédric qui connaît le parcours. Un moment sympa, le dénivelé globalement négatif aidant, nous ramène ainsi au deuxième ravito : des têtes déjà connues et cette fois, craquage dans le chocolat obligé (j'avoue en avoir déjà pris au premier passage). Je repars !

Quel belvédère sur ce qui est sans doute au loin la vallée de Masevaux, et peut-être au très loin le Sundgau.



21km. 3 heures de course. Bref ce n'est pas la forme olympique, mais au fond je n'ai jamais été aussi régulier, 7 km/h. Allez, visons le maratrail en 6h, et flirter avec le negativ split.

Je pourrais presque prédire mon horaire d'arrivée . L'oracle.

Entre temps, nous passons une première fois au col de Rimbach.



Crédits photo : organisateur / thur-trail.com

Une route forestière digne de la Forêt Noire permet de se refaire la cerise... avant qu'un chalet 4\* (cheminée, et tout ce qui faut pour cuire des flamm') nous fasse mettre le

clignotant (juste pour tourner, pas nous arrêter, quoi que ça mériterait !!) : nous poursuivons sur un magnifique single plongeant vers Mollau.



On ira donc mollo mollo, c'est pas encore le moment de saigner les cuisseaux. A point, l'onglet prend au bout des doigts.







Ensuite, c'est presque avec des tremolos qu'on change de cap, direction le Gazon vert.

Début sympathique le long d'un ruisseau, mais ça devient vite gazon maudit... sacrée mise en bouche du 3<sup>ème</sup> ravito : le chemin carrossable devient plus que pentu.





L'allure est inversement proportionnelle d'il y a quelques kilomètres. Je la lis à 2 chiffres sur la montre avant que le première chiffre n'affiche un 2...

Cédric a la patate avant même de goûter la soupe de légume du 30<sup>ème</sup> et me dépose sur place.



Le mental tape un caillou, heureusement le pare-pierre des Lone Peak résiste et finit par me hisser au gîte du Gazon vert.

Les bénévoles font un feu, à proximité la sécurité civile. Cocktail party derrière la couverture tendue pour s'abriter du vent : « Always Coca-Cola ». Je prends le temps de me sustenter.

Hervé, compagnon d'aventure du jour de Cédric le rejoint. Tout comme un homme et une femme qui courent ensemble et qui ne feront qu'un arrêt express. Je ressors transitoirement la veste avant de repartir.



Nous sommes sauf erreur sur le GR5, à une centaine de mètres à vol d'oiseau du Rouge Gazon, quelques centaines du lac des Perches (le poisson, pas la remontée mécanique cette fois).





Pour me prémunir du mur du 40<sup>ème</sup> kilomètre, et ne pas réitérer le désastre de celui du 30<sup>ème</sup>, dame Nature m'offre 2 bâtons surmesure.

1m20, les 2/3 de ma taille, ils respectent ainsi la courbure du coude à 90°, ...



Ce ne sont pas des brins en carbone, ils me lestent et me permettent ainsi de rattraper en descente Cédric et Hervé, mes lièvres dans ce single ludique. C'est fendard. Je touche du bois.

Le remarquable balisage sans faille depuis près de 35 km (marques roses et flèches jaune) prend une trace du club vosgien : Storckensohn par Kuttelmatt (de souvenir approximatif).

Il faut relancer sur la petite route au cœur du vallon. A ce jeu, et au franchissement de portillons, je finis par être décroché de mes acolytes. Je fractionne.

30 / 30.

Alternance course / marche / course / marche.

Qui va piano va sano.





Belvédère sur Mollau. L'église est bien au centre du village. Tous les voyants sont verts. Je suis prêt à vaincre le Mollause. 3km estimés, quasiment 400m de dénivelé positif à se goinfrer. Mes bâtons de fortune cadencent. Je reprends des coureurs. La route devient sentier en lacets une fois franchi un petit pont.



Là-haut la lumière du ciel apparaît. On y est. Ultime ravito intermédiaire au col de Rimbach.

Je savoure la soupe « touillée » généreusement par la dévouée bénévole, fais recharger une ultime fois mes flasques. Le dernier tronçon sera saveur grenadine.



Encore une petite grimpe avant de rendre mes bâtons avec émotion.

Coup de fil de ma chérie et des enfants qui motive le gaillard. Dring, à l'attaque ! Single anthologique, avec de jolies relances et une sacrée perspective.



Je me cale derrière Aline, meneuse d'allure de luxe avant de remettre le pied sur le champignon. Descente avec des pointes à 4'15 au kilo jusqu'à ce que des petites montagnes russes cassent le rythme.

Je double l'heureux serre-file d'une des autres épreuves du jour.



Crédits photo : Laurent VOLET

Mitzach s'annonce. Avec son banc pour contempler, mais l'ambiance au stade est plus forte.



Je franchis la ligne 7h10 après l'avoir quittée ce matin.

L'ironie : avec brio, Laurent sera arrivé la minute avant moi sans nous être croisés pendant la course.

C'est autour d'une bonne bière locale (brassée à Fellingering) qu'on refera justement cette incroyable journée sans pression !



Je trouve que le mot *authentique* est généralement galvaudé : mais assurément à Mitzach, les organisateurs ont saisi tous les ingrédients pour la recette parfaite. Bravo et merci à tous les bénévoles.