



Journal ASR Trail n°5
Novembre / décembre 2017

Sommaire

Tavignanu Trail du 8 Juillet 2017 (Oliv')	2
UTMB 2017 (Soffian)	12
UTMB 2017 (Roger)	38
Prochaines sorties	46
Prochaine réunion club	46

Tavignanu Trail du 8 Juillet 2017 (Oliv')



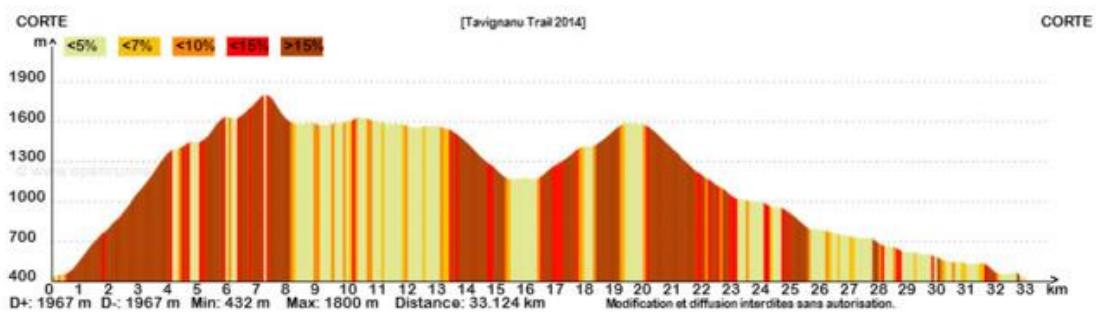
Courant novembre décembre Alexandra commence à parler des vacances d'été. Alors quitte à s'y prendre tôt autant aller en Corse (n'est-ce pas Jean Marie☺)!

Un coup d'œil discret au calendrier des trails de l'île et c'est décidé ce sera la Restonica qui est d'ailleurs le seul trail en juillet...

Reste à choisir la distance car ayant déjà testé le trail en corse, je sais que c'est plutôt du sévère. Et puis ce sera le début des vacances donc pas sûre que ce soit raisonnable de se cramer tout de suite... Bien sûr, ce ne sera pas l'ultra, alors reste la Restonica (69km 4000D+) et le Tavignanu trail (30km 2500D+).

Mais là j'ai largement le temps de voir et je ferais en fonction de la forme et du déroulement de l'année.

Quelques mois plus tard, des malades m'ayant entraîné sur le Raid73, je comprends qu'au vu du D+ et de la distance, le choix du Tavignanu sera plus que raisonnable ...



Arrivés à Ponte Leccia (à un quart d'heure de Corte) le mardi 4 juillet, il reste quatre jours où il ne faut pas courir et avec les montagnes corses à portée de basquets ... difficile de résister 😊

On profite du samedi pour reconnaître les lieux à Corte, l'organisation est bien rodée et ils ont « privatisé » la galerie du super marcher du coin pour la distribution des dossards.



Comme dira Alexandre : avec ça plus besoin d'aller courir...

Le départ est en centre-ville et ça va grimper direct dans la citadelle pour ensuite attaquer les 1500D+ dans les 7 premiers kms.

Avec la température qui frôle les 30°C et les 35°C annoncés pour le lendemain il va falloir être rentré pour midi !

J'ai une pensée pour les ultras qui y sont déjà et vont y passer la journée ...

Dimanche matin 6h30, départ aux flambeaux et à l'heure après le petit laïus habituel dans une ambiance bonne enfant .Il y en a même un déguisé....



Habillé comme ça on est sûr de finir dans le journal...

T : 0h00

Ca cavale vite dans les ruelles où on croise quelques finisseurs de l'ultra qui n'ont pas l'air de comprendre de suite d'où vient cette horde de fous furieux qui se précipite sur eux ... après deux nuits blanches dans le maquis et une fin de course au petit matin ça peut se comprendre !

Sorti de la ville ça bouchonne un peu mais ça tombe bien car j'ai décidé d'y aller très tranquille. Quelques fous furieux tentent de doubler mais vu la technicité du terrain c'est plutôt aléatoire et ça ne dure pas.



Corte s'éloigne petit à petit et à mi-distance il y a un à plat j'hésite et puis décide de trottiner un peu comme la plupart des autres coureurs. Pourtant je m'étais promis... Et là, parmi les quelques supporters encore présents sur le bord du sentier, une mamie hors d'âge qui nous regarde passer (je me demande encore comment elle est arrivée là ... improbable mais c'est la corse...), s'exclame avec un accent corse à couper au couteau : « Non mais regardez-moi ces idiots qui se mettent à courir ! Ils croient quoi ? Que la course elle est finie ? »... Bon d'accord je marche et m'y tiendrais jusqu'en haut ☺.



Ce que je croyais être le sommet n'est en fait qu'un épaulement, passé une descente bien raide dans les racines et les éboulis, on repart pour un dernier bon raidillon où ça commence à bouchonner, certains coureurs ayant atteint leur limite. Je me sens étonnamment bien mais pas question de m'arracher pour doubler même si c'est déprimant d'être en sous régime.

T : 2h20/7km

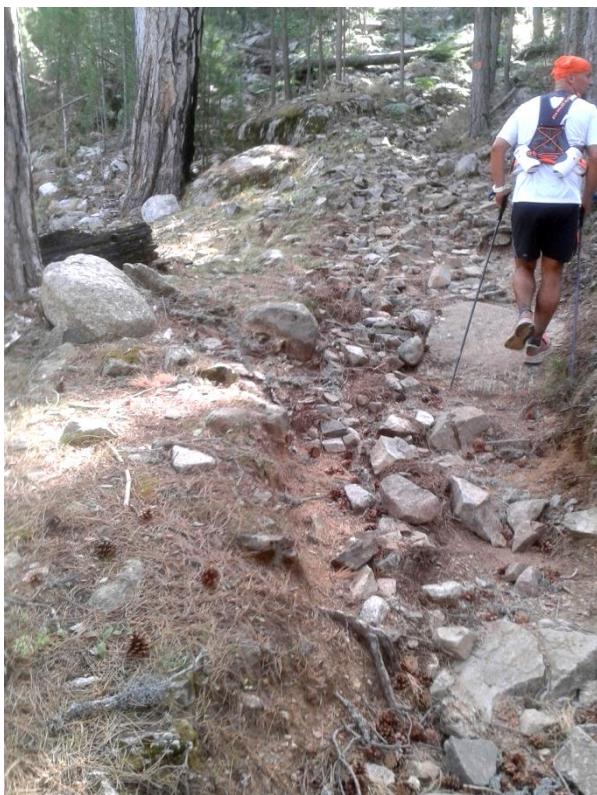
Arrivé enfin en haut, des bénévoles nous chambrent, d'après eux on vient de passer la partie la plus roulante...

Mais enfin le premier ravito est en vue et ça descend sur un vrai chemin, on peut courir !



Finalement le premier obstacle que je redoutais est très bien passé et même si il commence à faire chaud je suis plutôt confiant et les paysages sont grandioses !

Je me permets d'accélérer un peu et pendant quelques temps je double un coureur dans les côtes et il me reprend en descente. Arrivé au deuxième ravito on discute un peu : il me raconte qu'il y va cool car c'est son premier 30km, comme son rythme me convient on fera un bon bout de chemin ensemble. Pour l'histoire c'est un corse, il a un bon passif en vtt et surtout il m'apprend qu'il revient d'une tournée à Paris car il est danseur professionnel dans un groupe corse de ... salsa (improbable, mais c'est la corse) !



Les sentiers corses et leurs cailloux à l'envers...

Finalement il préférera ralentir pour assurer tout en me certifiant que les derniers kms le long du Tavignanu sont très roulants (ce que j'avais déjà entendu sur la ligne de départ). Et là je n'aurais pas dû le croire...

T : 4h28

Dernier gros ravito en vue (mais je n'arrive pas à manger) et après on enquille 10 km de descente dont 4km où je vais me lâcher ! Même pas peur puisque la fin c'est un le GR tout plat !



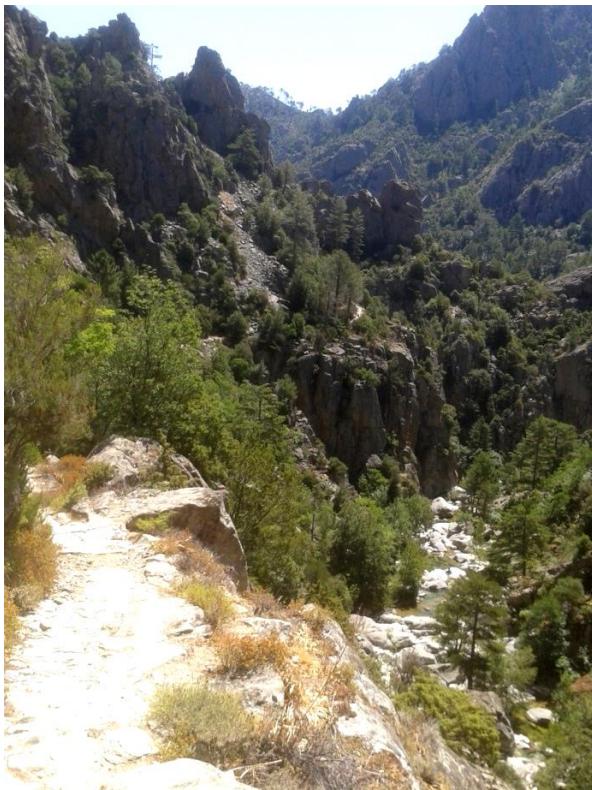
La descente est vraiment raide, longue et technique !

Je reprends pas mal de places mais par deux fois j'évite de justesse de grosses gamelles et à la troisième je manque de tomber d'un aplomb de plusieurs mètres directement sur une dalle où coule le torrent... C'est le début des vacances faudrait pas finir à l'hosto ! (certains pourraient en profiter pour se moquer...).

Je ralenti donc et décide de finir tranquillo la descente, je repartirais qu'en ce sera plat....

Le problème c'est que mon cardio a du mal à redescendre et je me rends compte qu'il fait chaud, trop chaud, j'ai les tempes qui battent et beaucoup de mal à m'hydrater....

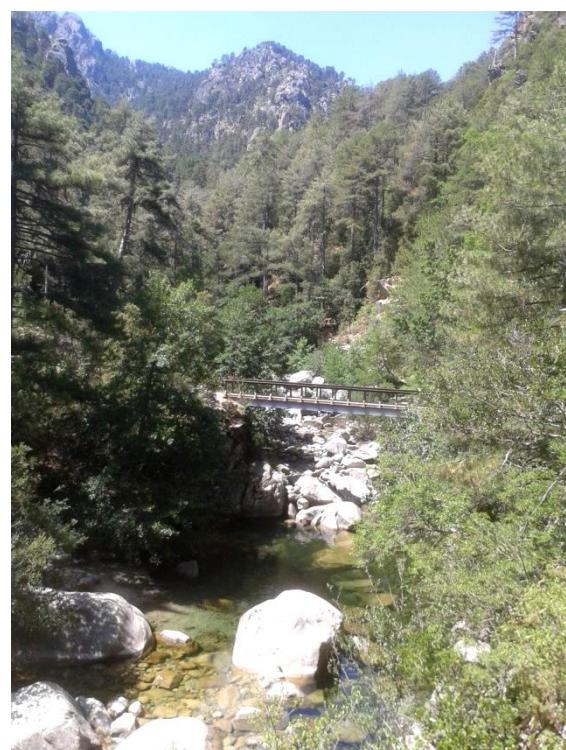
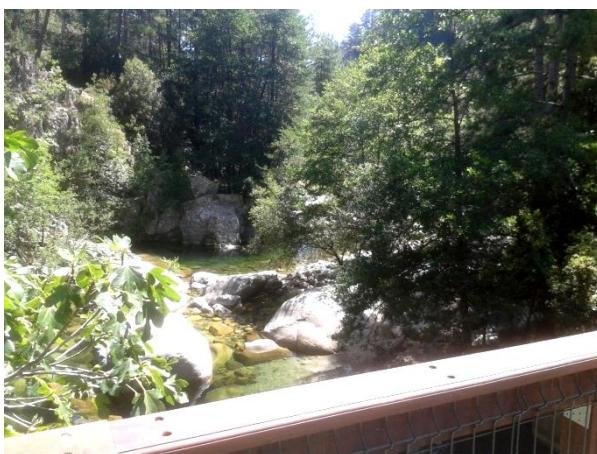
La fin sera alors des plus pénible, le sentier redescend effectivement jusqu'au niveau du Tavignanu mais ce dernier poursuit son lit dans une gorge et le sentier ne fera que remonter redescendre, remonter redescendre, la plupart du temps exposé au soleil sur la roche alors que le torrent et son eau fraiche reste inaccessible au fond du canyon...





T : 5h30/25km

Un dernier arrêt au ravito ou je me force à boire un peu mais plus rien ne passe.





T : 6h08/28km

Je suis bord de l'explosion mais heureusement sous un couvert d'arbres je découvre une vasque où barbotent trois coureurs ! Un quart de seconde d'hésitation et plouf, le panard ! Rafraîchissement salvateur mais il ne faut pas s'éterniser, l'heure avance la chaleur monte et Alex et les enfants m'attendent pour prendre la route pour Porto !

Je repars donc mais je suis vite rattrapé par la chaleur.

Il faut dire que j'attaque le retour sur Corte dans le maquis au pire moment de la journée. Au final la température avoisine les 38°C !!

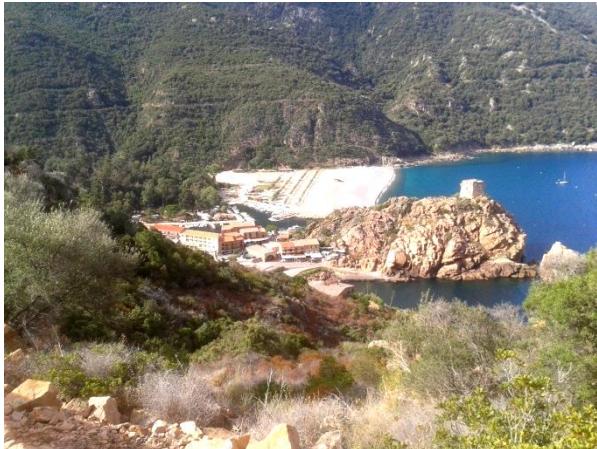
T : 6h45/32km

Enfin Corte ! On repasse par la citadelle et on redescend par les ruelles de la vieille ville et c'est un vrai plaisir : les applaudissements et encouragements fusent des terrasses bondées de monde jusqu'à l'arrivée ! Un peu comme à Cham' mais les gens sont restent assis à l'ombre...c'est la corse ☺



Au final un peu moins de 7h pour 33 km (212eme sur 400)... Très belle balade mais j'ai souffert et je mettrai quelques jours à m'en remettre ! La Corse c'est beau mais faut être rentré avant midi ☺

Pour finir, dommage que le village d'arrivée soit installé sur le toit en goudron d'un parking : il y a de la place mais malgré les parasols il fait une chaleur étouffante, j'ai eu ma dose, ce sera une douche glacée et hop en voiture et un somme jusqu'à Porto !



Reste encore du chemin à faire pour s'attaquer à la Restonica et l'ultra, je n'envisage même pas ! ou alors en off... sur plusieurs jours... en mai juin ;)

Merci de m'avoir lu.

Oliv'

UTMB 2017 (Soffian)

Et si c'était ma course ?...

à J-5 on commence à se focaliser encore un peu plus sur l'objectif de l'année...

Ce matin, avec mes amis de l'ASR Trail78, c'était ma dernière sortie longue avant le grand jour. Les sensations sont bonnes. Les jambes répondent bien. Ca déroule facile.

Comment j'aborde cet UTMB ?

Côté Entrainement :

Je pense que j'ai fait ce qu'il fallait avec les moyens du moment. Globalement satisfait du résultat.

Pas de course de prépa en Juin et Juillet. Mais par contre j'ai réalisé de beaux week-end choc alternant vélo et course à pied.

En résumé l'entraînement s'est passé en 2 grosses phases :

- De Janvier à Avril => Travail de VMA + PPG.
- Juin à début Août => Volume + travail en côtes + début WE choc.

La forme est là, pas de blessure qui me stoppe complètement durant la prépa. ça faisant longtemps que cela ne m'était pas arrivé.

Même si mes 2 genoux ne sont pas sans douleur durant la phase de VMA, je pense que cela passera quand même.

Le début du mois d'Aout marque la fin de ma prépa spécifique UTMB avec un dernier gros bloc aux 25 bosses et sur notre chère Colline de la Revanche à Elancourt.

Je partage mes 2 dernières sorties sur la colline avec Tonton Trailer et Jean Marie de l'ASR Trail. Content qu'ils aient été présent, pour m'accompagner, car je commence à saturer au niveau du volume d'entraînement.

Depuis le début du mois de Juin, j'enchaîne entre 12 et 18 heures de sport par semaines (vélo + Càp). Je ne compte plus trop en volume kilométrique mais en temps d'activités réalisé.

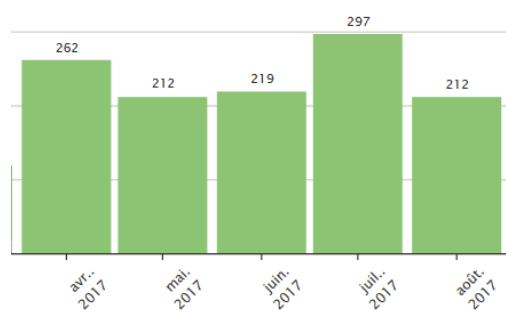
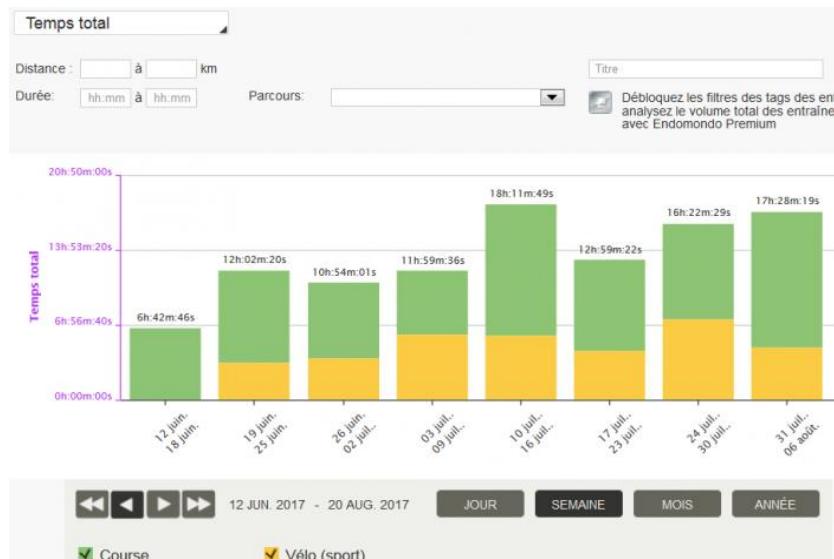
Concernant le dénivelé c'est plus difficile en Région Parisienne. Avec les 25 bosses, Auffargis et la Colline, j'arrive à faire entre 1500 et 3000 par semaine en Juillet.

Quelques stats:

1/ Nbre heures d'activités vélo + Càp.

2/ Km càp mensuel

3/ Km càp Hebdo



Côté expérience :

Depuis 2011, On peut dire que j'ai acquis une « petite » expérience de course à pied en montagne avec :

- Le Marathon du Mont Blanc (2011)
- Les Templiers (en 2012 et 2015)
- La TDS (en 2014 et 2015)
- Le 80km du Mont blanc (2013)
- Le Trail des Marcaires (2016)
- l'UT4M Xtrem 160km (2016)
- et enfin le GR73 en 2017 (pas le plus facile ;) loin de là...j'arrive dans le top 10 des derniers arrivants avec une bataille sur la BH du mont Pelat, mémorable... hein Bubulle ?! ;)

J'ai souffert dans quasi toutes mes courses. Toujours à la limite de la rupture. J'ai toujours subis des coups de mou qui durent des heures et des heures...Je n'en connais, à ce jour, toujours pas la ou les causes.

En espérant que cela se passera différemment cette année, à suivre donc...

On fera attention à bien s'alimenter avec un apport glucidique suffisant avant et pendant la course.

Côté Mental :

Je suis prêt. Hâte de participer à la fête. Car c'est une fête, il faut l'aborder comme ça. Sinon c'est voué à l'échec.

Cette semaine on a eu droit aux départs des courses du GRP et de l'Echappée Belle. Beaucoup d'amis à suivre entre les Pyrénées et la chaîne de Belledonne.

On vit à travers les suivis Live Kikourou, la joie des copains/ines finishers mais aussi les abandons pour certains. Je pense notamment à Tonton, PhilippeU et David sur l'EB 47km. Déçu pour eux :(

Il y a aussi les grosses perfs. PhilippeG encore énorme sur le GRP, 14è !!

Et tous les autres comme moi plus modeste mais juste heureux d'atteindre les objectifs fixés. Ça booste pour la suite !

Maintenant Il faut se gonfler à bloc pour aborder cet UTMB. Je vais rentrer dans ma bulle petit à petit dans les jours qui arrivent ...

Voilà le topo , y a plus qu'à attendre Jeudi maintenant pour retrouver tous les amis sur place.

Mercredi 30/8

J-2

Ma première préoccupation c'est la météo. On peut dire que pour l'instant les prévisions sont très mauvaises. Pluie et risque d'orage le samedi...

Pendant que je prépare ma valise le bouzin sur Kikourou est à 200%. On suit les copains sur le live. Aujourd'hui c'est la TDS. Course que je connais bien car je l'ai faite 2 fois.

La valise est prête. Demain matin direction Chamonix en train !

Ah, j'allais oublier, le roadbook...et bien je dirais 40h ça m'irais bien.

On arrive à 10h en plein centre de Chamonix, on est accueilli comme un héros, le pied !!

Plus qu'à choisir une trace qui m'amènera sur cette base...au hasard, tiens en voilà une en 39h52, Bubulle bien sûr ! THE expert of the roadbook bien ficelé.

Bon si je peux faire mieux je ne vais pas me gêner...

Le profil de la course est imprimé, plastifié, avec tous les temps de passages correspondant !

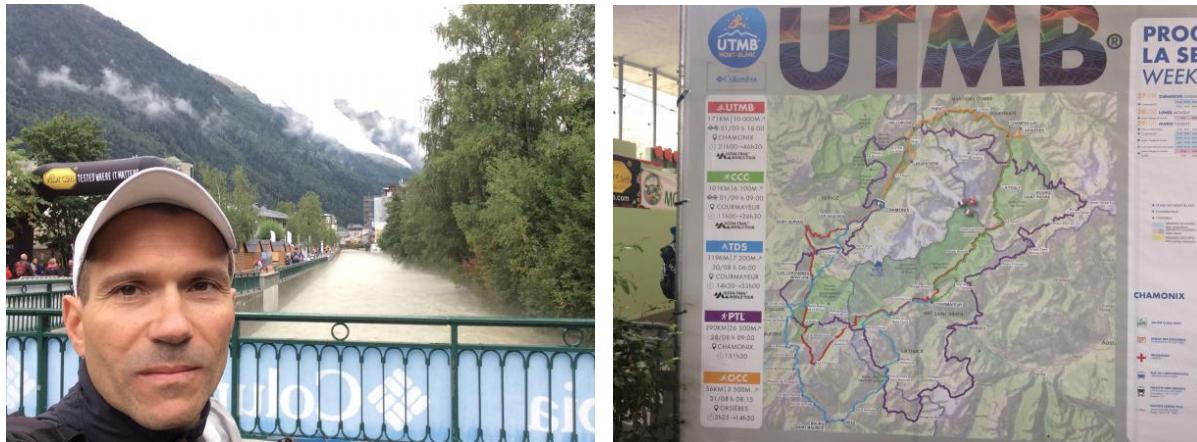
A J-1 c'est le retrait du dossard et vérification du matos obligatoire.

Je dépose d'abord mes bagages chez Marie et direction le Gymnase où je tombe sur Séb Chaigneau.

Je ne pouvais pas mieux tomber ;). Il m'informe qu'il n'a pas d'info concernant le parcours officiel mais que l'on aura en température ressenti jusqu'à -9°C à 2500m.

Vue sur le MontBlanc par la Fenêtre du gîte. Bah on voit rien !





Je surveille l'arrivée des coureurs de l'OCC, notamment une amie Stéphanie engagée sur la course. Elle arrive pile quand je sors du Gymnase, j'en profite pour aller à sa rencontre, faire quelques photos et l'encourager. Elle expliquera plus tard qu'elle a fait une grosse chute assez lourde mais « à la Kilian Jornet» elle ne lâchera pas et finira sa course ;) bravo encore !



Retrouvaille sur place avec mes amis Stéphane, Mathieu, David, Ludovic et William. Stéphane qui réalisera un super chrono de 36h35 et William qui finira 9 petites minutes devant moi. David sera la grosse perf parmi mes amis en 31H16 ! Mathieu en 35H et Ludo en 38H41. Il ya encore Bruno Poulenard, Jonahtan et Jean-Baptiste.

J'ai beaucoup d'amis engagés sur cette édition en espérant que l'on fasse un petit bout ensemble mais c'est peu probable vu les niveaux tellement différents.



Jour J

11h30

SMS de l'organisation, la nouvelle tombe : « **Parcours Normal sauf Pyramides Calcaires et Tête aux Vents. Attention Neige > 2000m et température ressentie -9°C** »

Je décide au vue des conditions annoncées de partir en collant long directement. Inutile de partir en short pour se changer à peine 2 heures après au Délevret ou St Gervais.

Ce sera donc un tee shirt manche courte, veste coupe-vent et collant long. Pour la nuit je rajouterai la veste coupe pluie et si besoin une couche polaire supplémentaire.

En fait je ferai tout le parcours avec un tee shirt manche courte et mes 2 vestes selon qu'il pleuvait ou pas.

Pour les mains c'est gants D4 en soie. Pour la pluie gants Mappa mais jamais sortis durant la course.

Il est 13h, retour au gîte pour déjeuner et préparer mon sac de course. Pas le temps de faire de sieste. Je discute une dernière fois avec **Jean-Philippe Lefief** (Traducteur de **Born to Run**) que j'ai rencontré la veille au gîte.

Il me donne plein de conseils sur mon alimentation et ma tenue vestimentaire. Super sympa.



16h il est temps de se diriger vers le départ qui a été retardé de 30 minutes. On partira donc à 18H30.





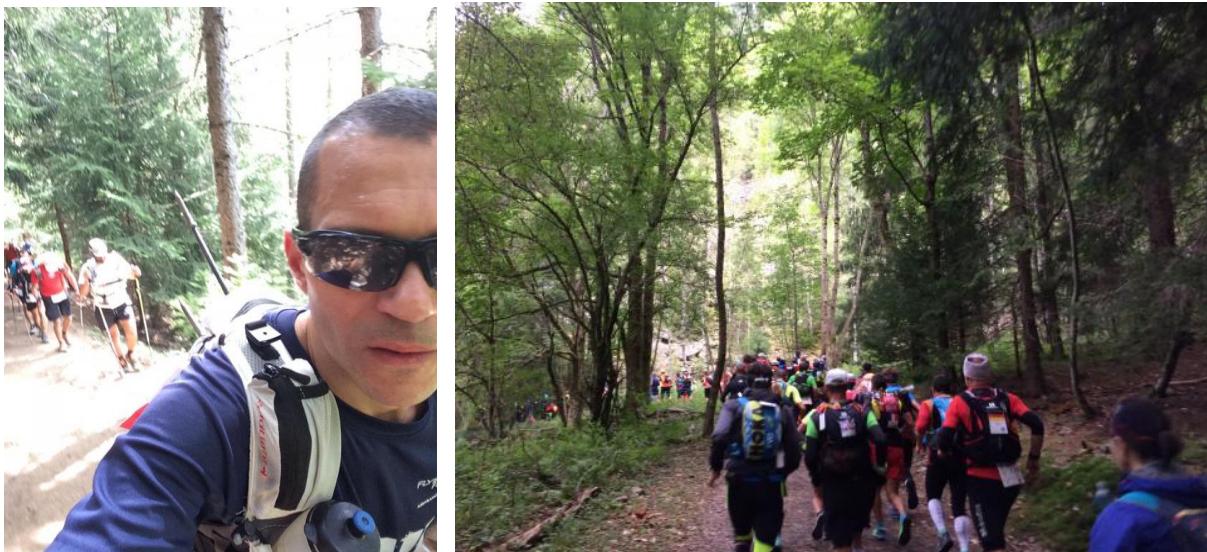
18h30 Top départ !

La rue principale est évidemment bondée. Ludovic Collet a chauffé le public depuis plus d'une heure déjà !

Tout le monde nous encourage, il y a une ambiance de fête avec tous ces drapeaux de tous les pays, nous sommes en communion avec les gens, les premiers km sont avalés sans difficulté. Petit à petit mes amis Stéph et Mathieu disparaissent dans le peloton devant moi.



Direction le Délevret, je suis en roue libre. A son tour David me double en me conseillant de ne pas perdre trop de temps en ce début de course.



Merci Messieurs d'être là pour nous ! Cela dénote vraiment leur état d'esprit, d'une gentillesse extrême.



Arrivée à St Gervais, je vérifie mon temps de passage, c'est pile dans les temps sur ma base de 40h. Je me sens bien.

A peine arrivé, sans que je le demande un bénévole me remplit mes gourdes, c'est très appréciable. Merci !

Ici c'est la grosse ambiance, les gens sont survoltés, les décibels au plus haut avec un groupe de musique de percussions Africaines.





Direction les Contamines que je connais bien après deux TDS. Les sentiers sont de plus en plus boueux, les poses de pieds sont moins stables, il faut être vigilant mais physiquement je me sens bien. J'avance à mon rythme.

Un ami me double, Bruno Poulenard. Il est parti du fin fond du peloton très tranquillement pour profiter de l'ambiance par l'arrière, sans pression il remonte la file de coureurs. Je ne me fais pas de soucis pour lui, il est accoutumé de ces départs plutôt tranquilles pour faire des chronos toujours honorables. Pour cette fois, touché au physique et au mental il stoppera à la Fouly :-(



La prochaine étape c'est la Balme. Mais avant c'est **notre Dame de la gorge**. Là aussi il y a une grosse ambiance, musique, pleins de monde pour nous pousser. C'est « easy » jusque maintenant.

Faut pas rêver. Je discute avec un coureur qui me dit qu'après la Balme on quittera la civilisation et que l'on risque de ne plus voir grand monde mis à part sur les ravitos.

Je fais mon chemin, en direction de la Balme, avec un « jeune » qui a vécu dans le coin de nombreuses années, travaillant maintenant à Paris, il me décrit parfaitement chaque passages jusque notre prochain arrêt. Nous sommes à priori sur la même base de 40H. Je lui pose pleins de questions notamment sur les temps estimatifs pour arriver à 10H dimanche sur Chamonix.

Il m'explique notamment qu'il faudra rajouter, environs 20/23H à partir de Courmayeur. Il me faudra en réalité 25H pour rallier Chamonix depuis Courmayeur.

Le ravito de la Balme approche, crois-je. Au vue de la lumière bien visible sur les hauteurs. En réalité je mettrai plus d'une demi-heure à atteindre le ravito. Mon compagnon de route ne s'arrête pas et file en direction du col du Bonhomme directement. Moi je m'arrete.

Ma stratégie aux ravitos était toujours la même :

- 1/ Je me débarrasse de mes déchets
- 2/ je remplis mes gourdes
- 3/ je mange.

Au niveau nourriture, c'était pastèque, soupe de vermicelles, saucisson, pain et pates ou riz quand dispo.

Il y a excellente ambiance, comme depuis le début. On y trouve en majorité des jeunes, c'est festif. Comme si on nous préparait pour le pire ensuite. « Allez dernière rigolade » parce qu'à la sortie du ravito on nous annonce la couleur.

« Au col du bonhomme ce sera 5°C en ressentie proche de 0°C avec du vent ». Faudra pas trainer là-haut.

Le col arrive vite, je monte bien par contre, la croix se fait attendre. C'est long je pensais à la vue du profil que cette portion serait rapide. Il n'en est rien.

J'ai, de plus, quelques petites alertes durant la montée aux niveaux de mes releviers.

J'avais vécu la même chose sur ma 1^{ère} TDS en 2014. J'avais tout de même réussi à terminer ma course avec le même type de douleur alors je ne fais pas d'inquiétude pour le moment.

Les chapieux, dernier gros ravito avant le col de la Seigne. Dernier gros ravito avant le lever du jour en Italie. J'ai déjà les images du col de la Seigne en tête après toutes ces vidéos déjà vues des milliards de fois sur Youtube.

La température devient glaciale. Le vent nous gifle le visage. J'ai sorti le Buff du Trail d'Auffargis.

Je pense à l'ASR Trail, je sais qu'ils nous suivent Stéph et moi. C'est bon pour le moral. Il faut s'accrocher à chaque élément possible qui nous font tenir, qui nous font avancer pas à pas.



Le col approche mais je ne le vois que tardivement. Je me focalise sur le sentier lui-même. Ma lampe frontale ne va pas tarder à s'éteindre. Elle a clignoté deux fois déjà. Je ne souhaite pas m'arrêter pour changer les piles.

Le jour se lève petit à petit, autour c'est la neige qui domine. Le spectacle est splendide, d'une beauté pure.

Il fait froid mais devant nous, la beauté du jour efface toute les traces de la nuit. Un bénévole nous dit qu'il faut descendre plus bas car il y a moins de vent. Mes doigts sont gelés.

Cette année nous éviterons les Pyramides calcaires pour aller directement au Lac Combal.

Mes releveurs sont bien douloureux maintenant. Surtout le gauche. Ils m'empêchent de courir à la vitesse que je souhaiterais mais surtout m'empêchent de me sentir bien dans ma course.

De plus mon téléphone portable s'est complètement déchargé, même éteint, durant la nuit alors que j'avais plus de 70% de charge la veille au soir. Le froid a eu raison de lui. J'arrive à le rechargé un peu pour prendre les dernières photos et contacter ma famille.

La partie **Lac Combal, Arete du Mt Favre, col Chécrouit** est magnifique. Attention les yeux le paysage est juste somptueux. Le soleil est avec nous mais le vent souffle fort. Je garde ma veste coupe-vent pour aborder la descente vers Courmayeur. Longue descente en lacets, poussiéreuse, c'est étrangement sec ici. C'est interminable !



Arrivée à **Courmayeur**, je fais un arrêt pas trop long par rapport à ce que j'avais imaginé, 45' seulement.

Pâtes Bolognaise, bien sûr, on est en Italie ! je change mon Tee shirt, je me recharge en aliment (gel barres). Je me lave un peu au lavabo et c'est reparti !





On attaque **Bertone**. Dans la montée je rencontre un kikou, Bachus, qui stoppera plus tard. On échange pas mal, cela passe le temps, il fait beau. Cette partie, bien que raide, est assez agréable à monter, je suis étonné car c'est d'habitude mon point faible. Philippe un ami m'envoie un SMS et me dit que j'ai gagné 80 places dans la montée.

On voit Courmayeur depuis Bertone, la vue est magnifique.

Par contre Bonati c'est une autre histoire.

Peu de dénivelé entre Bertone et Bonati mais comme je suis incapable de courir à mon rythme sur le plat, à cause de mes releveurs de plus en plus douloureux, je n'avance pas. Du coup le refuge de Bonati se fait désirer. Cette portion est vraiment pénible. J'y arrive épuisé. Je fais un stoppe là un peu plus long que prévue.

Il y a maintenant, en plus du vent, la pluie. Il fait froid. Beaucoup d'entre nous hésites avant de repartir. Certains s'équipent déjà du pantalon coupe pluie et anticipent la montée vers le grand col ferret qui sera épique.

Un bol de soupe et je décide de m'engager dans la descente vers Arnouvaz. J'ai ressorti ma veste coupe pluie car il fait vraiment froid maintenant alors que nous avions un grand beau ciel bleu et chaud il y a quelques heures auparavant.

Le corps ne comprend plus rien.



A Arnouvaz, je mange suffisamment pour aborder le Grand Col Ferret qui suit. Il ne faudra pas faiblir et rester costaud tout le long.

J'ai beaucoup de crainte à l'idée t'attaquer ce col. Le responsable de station nous oblige à porter le pantalon coupe pluie sinon c'est sortie de la tante interdite.

La pente est raide. Pendant l'ascension c'est toujours beaucoup de vent dans le dos , sur le visage. Tout est gelé au sol et le brouillard s'invite à la fête à l'approche du col. Malgré cela j'avance à mon rythme.

Je vois un jeune redescendre, Thomas de mémoire, il stoppe là. Il me dit que sa tête a lâché depuis ce matin et qu'il ne souhaite pas rester dans la course. Je tente de le convaincre de continuer, en vain...

Arrivé au Grand col Ferret dans le brouillard il faut vite redescendre et ne pas rester là. La descente n'est pas difficile.

Je retrouve Jonathan, un ami, à la Fouly. Constraint de temporiser à cause d'une douleur à la cuisse droite. Son nouvel objectif, comme moi, sera d'être finisher uniquement. Le reste aura bien peu d'importance. On se souhaite bonne course et peut-être à tout à l'heure. Mais on ne se reverra plus de la course.

Prochaine étape La **Fouly-Champex Lac**.

Cette partie est roulante, impossible pour moi de courir à mon rythme. J'en ai sous le pied mais mes releveurs me freinent. Nous avons une longue partie sur bitume, au moins 5km, j'ai l'impression de faire un semi-marathon sur Paris, c'est horrible.

On apprendra plus tard qu'il y avait eu un changement d'itinéraire dû à un petit éboulement de terre qui rendit le sentier impraticable. Chapeau à l'organisation car elle a su être réactive sans que cela soit visible pour les coureurs.

Les voitures croisées en sens inverse de la route s'écartent mais c'est limite au niveau sécurité, nous entamons la deuxième nuit, nous ne sommes pas lucide comme au premier jour.

J'alterne marche rapide et course à pied. Ma foulée rasante provoque le frottement de mes pieds au sol avec ce bruit sur les graviers qui dénote mon incapacité à lever mes pieds plus haut. Je suis, depuis un bon moment maintenant, en mode reptile.

Les lumières sont visibles là-haut. Je vérifie mon profil de course, nous quittons enfin la partie sur route. Il y a un petit chemin sur le côté gauche, un gars, un anglais ne voit pas la rubalise, il continue tout droit sur la route. Je l'appelle, je suis obligé de crier car il ne m'entend pas. Enfin il se retourne et se rend compte de son erreur. Il me remercie et il me dit qu'il suivait la direction des lumières là-haut un peu à vol d'oiseau...Dans la nuit, on ne distingue plus trop le relief, uniquement ces points blancs qui scintillent. On peut imaginer d'innombrables chemin imaginaire sur le flanc des collines. Il faut rester vigilant pour suivre les rubalisés.

Dans cette montée je m'arrête plusieurs fois, Je suis fatigué. Chaque banc que je croise sera mon ami, je m'allonge même 5 minutes sur l'un d'eux. A peine relevé, un gars prend ma place, nous sommes tous épuisés, le silence règne dans le rang.

Arrivé à Champex, je refais le plein d'énergie, Pates, saucisson, pain. La partie qui suit va être très longue. Je la crain. Sur mon roadbook, c'est 4H pour arriver à La Giete et une heure de plus pour Trient. Donc au moins 5 heures sans vies !!

A la sortie du ravito je tombe sur 2 gars avec qui je discute. Chacun raconte un peu ce qu'il a vécu depuis hier. On est d'accord pour dire que la partie sur route La fouly-Champex était la plus indigeste. Nous continuons à deux. Mon compagnon du moment

me raconte qu'il a fait une reco de cette partie en Juillet. Il me brief sur la partie à venir. C'est Bovine !

D'abord il y a Plan de l'Au où je retire mon pantalon coupe pluie. Il ne pleut plus. La température est de nouveau supportable.

Je ne lâche pas mon compagnon de route, il monte bien, il est régulier. Nous doublons un paquet de coureur jusque Bovine. Cela m'impressionne, moi qui d'habitude cale en montée. Je crains d'exploser en route. Je prends le risque de le suivre jusqu'au sommet.

On entame la partie descendante, il me laisse passer. Blessé aux Ligaments croisés cette année, il préfère rester prudent dans la descente. Je le distance petit à petit, je ne le revois plus.

Descente vers Trient, régulière, sans difficulté, j'ai environs 1 heure pour y arriver selon mon RB.

La boue qui domine le sentier nous oblige à la plus grande vigilance pour éviter les glissades et les chutes.

Champex Lac-Trient en 5h10, pile dans les temps.

Direction Catogne. Toujours aussi bien en montée je double sans réfléchir. Un gars m'accroche dans la montée. Nous monterons jusqu'aux Tseppes tous les deux et me remerciera pour l'avoir « tiré » jusque-là en me disant que j'avais assuré. Cela me conforte dans mon idée que je suis à l'aise dans les montées, je prends confiance pour la fin du parcours. Je garde un rythme régulier. Le sentier n'est pas large. Je double en prenant des risques sur le côté de la trace. Chaque coureurs me laissent passer sans rechigner. Je quitte la trace pour pouvoir passer. Certains me regardent certainement en se demandant comment je peux, à ce stade de la course, monter aussi aisément...je suis moi-même étonné, les jambes répondent, j'en profite encore. Je monte.

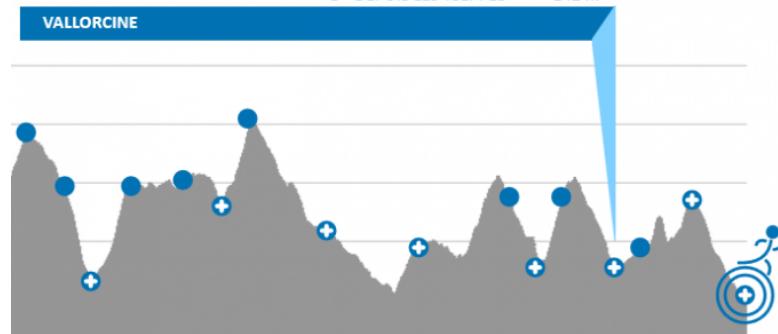
Arrivé au ravito des Tseppes je ne m'arrête même pas. Je trace tout droit direction Vallorcines, pressé de rejoindre Chamonix. Je pense y arriver très vite mais avant de basculer sur la partie descendante c'est encore long.

Le jour se lève à ce moment. Ayant fait le Marathon du MontBlanc, j'espère reconnaître le parcours. Pas évident. Mais je me sens bien, malgré les douleurs j'essaye d'allonger la foulée en descente vers Vallorcines.

A ce moment je me remets en mode compétition, j'ai toujours en tête de me rapprocher des 40H de course. Je pense que c'est jouable.

Vallorcines en 37H18 de course. Et si je mets 3H pour rejoindre Chamonix, c'est tout bon !

JOUR/HEURE DE PASSAGE	Di. 07:49	ALTITUDE	1292 m
	Di. 08:06	DIST. DEPUIS LE DÉPART	149,7 km
TEMPS DE COURSE	37:18:34	DIST. DEPUIS LES TSEPPES	7,1 km
CLASSEMENT AU POINT	1061	D+ DEPUIS LE DÉPART	8543 m
VITESSE	4,77km/h	D+ DEPUIS LES TSEPPES	142 m



Mes espoirs s'effondrent quand je me renseigne auprès d'une bénévole à la sortie du ravito.

Elle me dit que ce sera plus proche de 4h que de 3. Il y a quand même 18Km en considérant une première montée au col des Montets d'environ 300d+, une descente vers Argentière que l'on ne court pas tellement c'est technique, avec racines et rochers. Ensuite c'est au moins 600d+ pour monter à la Flégère pour enfin descendre sur Chamonix.

Je sors du ravito en mode guerrier dorénavant. Je veux la faire mentir. Je me fixe 3h30 pour arriver à Chamonix.

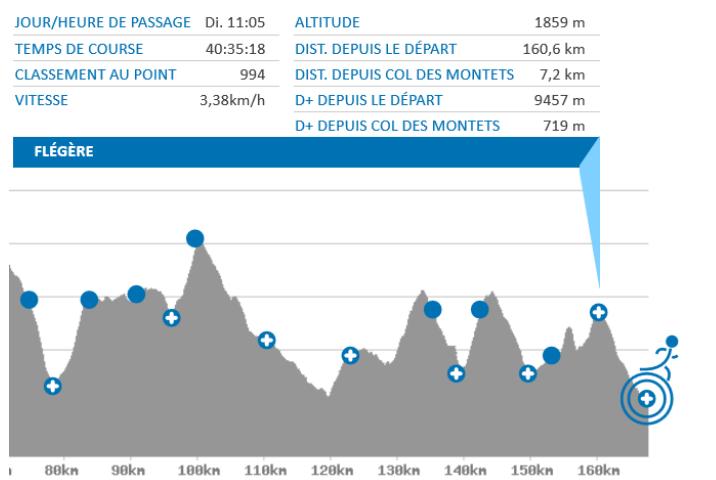


Je cours comme je peux sur la partie plate qui mène au Col des Montets. Dans la montée j'accroche un couple d'Italien qui avance d'une bonne allure. Je décide de rester avec eux le plus longtemps possible. La fille a déjà fait le MDS. C'est pour moi un signe qu'elle sait gérer son allure. Je me cale sur elle.

La descente vers Argentière est hyper technique, on ne peut pas courir. Les racines omniprésentes force à la retenue. C'est je trouve même super limite de la part de l'organisation d'un point de vue sécurité de nous faire passer ici après 150km...En sens inverse, un groupe de coureurs monte facile et nous encourage, c'est **Stéphane Brogniart** ! Merci Monsieur ! Toujours Sympa.

Enfin on se dirige vers La Flégère, ça monte bien, c'est raide, on aperçoit le MontBlanc comme un cadeau pour finir notre périple depuis Vendredi soir.

La Flégère en 40H35



Au ravito je ne m'arrête à peine, j'ai assez d'eau. Un bénévole m'informe qu'il me faudra au maximum 1h30 pour franchir la ligne d'arrivée. Je quitte le ravito en remerciant tout le monde de leur présence, comme pour leur dire au revoir. C'est le dernier point de contrôle. Grosse émotion, j'ai la gorge nouée.

J'entame la descente bien raide au début. Mes releveurs me supplient d'en finir au plus vite. J'essaye d'allonger la foulée mais je n'y arrive pas, je descends au mieux.

2 km de l'arrivée je range mes bâtons, je me prépare à rentrer dans Chamonix.

Mon drapeau tricolore à la main. Je pense à ma famille.

J'essaye d'appeler ma femme mais mon portable ne s'allume plus. Je sais qu'elle est derrière son écran à surveiller la WEBTV avec les enfants.

1km de l'arrivée, toutes les personnes croisées nous congratulent. Tout le monde a un mot gentil. Tout se passe comme je l'ai rêvé de nombreuse fois. C'est juste le pied !

En mémoire aux personnes parties trop tôt, comme un symbole contre tout ce que l'on vit de moche ces dernières années en France, je déploie mon drapeau, fier, les bras levés, dans le vent tel une aile, il me porte, je ne ressens plus aucune douleur à ce moment-là.

Bruno Poulenard dans la foule me reconnaît, content de le voir ici, me félicite et immortalise ce moment en me prenant en photo, mais je ne peux sortir un mot, trop plein d'émotion.



C'est le dernier virage, le public m'accueille, j'y suis ! c'est mon arrivée. Je marche pour profiter, je voudrais que cela ne cesse jamais !

Je suis Finisher de l'UTMB en 41H52' !!!

J'aurais mis, comme la bénévole me l'avait dit, 4h15 depuis Vallorcine.

Un peu à l'écart, derrière la ligne d'arrivée, les nerfs lâchent, les larmes coulent, Ludovic Collet me félicite. Je suis juste heureux !



Merci à ma famille, mes amis, mes collègues. Vous avez été énorme sur les réseaux (Facebook et Kikourou) et SMS. Je relis après coup tous vos messages, cela me fait un bien fou, vous avez assuré !

Merci à tous !

PS: Le prochain qui me dit que l'UTMB c'est roulant et pas technique, je lui mets un pain ! ;)

L'après course: Pizza Parma avec une bière du MontBlanc bien sûr !!



on remballe tout...eh oh ! mais on fait quoi maintenant ?!!! 😞



Podium des prem's



C'est eux les vrais Héros ! La PTL !



J+1

Aie aie aie, heureusement que je rentre en train ...



UTMB 2017 (Roger)



Ils ont testé pour vous..... **Le Tour du Mont-Blanc !**

Le 07 août 2017 j'envoyai ce message :

« Jean-Marie,

J'envisage de faire le tour du Mont-Blanc en 4 jours du 07 au 10 septembre 2017.

Si tu peux te libérer pour ces dates et si cela te dit, ou si cela te dit et que tu peux te libérer pour ces dates, tu es le bienvenu. »

C'était là le point d'ancrage de notre périple, suite à la réponse enthousiaste de l'intéressé. Par la suite, Olivier découvrant le projet lors d'une sortie à Auffargis, nous a rejoint. Le groupe pouvait être plus important mais le calendrier ne permit ni à Philippe, ni à Alex et ni à Sébastien d'en être.

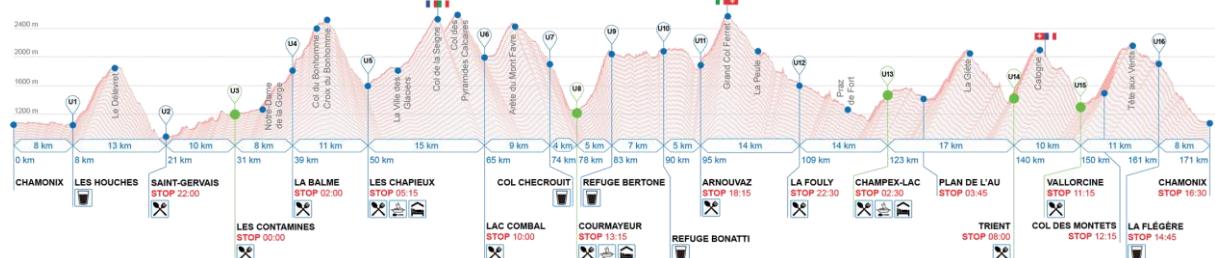
Chacun connaît le tracé de l'UTMB ci-dessous et chacun connaît également les humeurs capricieuses de la météo à cette époque.



Nous avons découpé le parcours en 4 étapes avec une étape plus importante le 3^{ème} jour.

Chamonix => Col de la Croix du Bonhomme.
 Col de la Croix du Bonhomme => Courmayeur.
 Courmayeur => Champex.
 Champex => Chamonix.

Vous pouvez apprécier ci-dessous le profil bien que nous n'avions pas en projet de suivre la trace de l'UTMB.



Les hébergements :

Faciles à réserver par le site <http://www.autourdumontblanc.com/fr/index.cfm/refuges-gites-tmb.html>

Chamonix : La Tapia (établissement recommandé par Soffian).
 152, route de la Frasse
 74400 Chamonix Mont-Blanc
 06 87 40 11 56 (Marie)

Refuge du Col de la Croix du Bonhomme.
<http://lerefugedubonhomme.free.fr/>
 04 79 07 05 26

Refuge Monte Bianco
<http://www.rifugiomontebianco.com/>

Relais d'Arpette
<http://www.arpette.ch/>

Le transport :

Le voyage s'est effectué en voiture au départ de la Verrière. Nous sommes partis le mercredi vers 13h. Arrivée à Chamonix vers 19h. Composition du sac-à-dos façon UTMB. Repas à Chamonix à « la Calèche ».

Le retour s'est effectué le dimanche. Départ de Chamonix vers 16h, arrivée sur Rambouillet vers 23h.

Le parcours :

Dans chaque refuge nous avons pris la formule demi-pension aussi nous avons été dépendant de l'heure du petit-déjeuner de chaque établissement pour partir. Il était 8 heures quand nous avons quitté la Tapia. Le plafond nuageux était assez bas mais la météo annonçait une journée sans précipitations

Première étape...première frayeur !

C'est avec en tête l'air de Conquest of Paradise de Vangélis que nous effectuons nos premières foulées en direction des Houches. Nous sommes détendus, nous sommes heureux d'être là et cela se voit sur les visages. Vint l'ascension du col de Voza, chacun à son rythme. Au sommet nous quittons l'itinéraire UTMB pour redescendre vers Bionnassay, qui correspond au parcours 2005.

Nous ne pouvions vraiment pas éviter cette petite auberge.. Nous devons étudier la carte et nous sustenter. Il faut dire qu'il est 10h45 et que depuis Chamonix je n'ai rien mangé ! ni bu ! La bière produit un drôle d'effet, surtout à cette heure. La tarte aux myrtilles est délicieuse !

Nous re-dépasserons par la suite un groupe d'anglais auquel nous avions annoncé nos projets, ceux-ci surpris d'être encore devant nous...

Après une bonne blanquette de veau aux Contamines et une pause boisson à la Balme, c'est la montée au col de la croix du bonhomme qui est au menu. Cela sent l'écurie et nous montons en ordre dispersé. Olivier me taquine toujours dans les montées, Jean-Marie et ses mollets...

La brume s'installe peu avant le col du Bonhomme, j'ai lâché Olivier. Au refuge, il faudra attendre très longtemps JM qui a longuement hésité à prendre le bon trajet au col. Ouf ! Nous étions prêts à ressortir....



Quel rythme adoptions-nous ? Toute occasion était bonne pour courir, plat et descente. **Les données de mon GPS donnent 39kms, 7h et un dénivelé de 2500m.**

Ci-dessous, dénivelé et distance du tronçon UTMB concerné.

	Nom du point	Inter Distance	Cumul Distance	Cumul D+	Cumul D-	Plus rapide	Plus lent	Barrière horaire
	Chamonix	0	0.0	0	0	01 - 18:30	01 - 18:30	
U1	Les Houches	7.9	7.9	121	142	01 - 18:56	01 - 19:32	
	Le Delevret	5.8	13.7	867	163	01 - 19:32	01 - 20:58	
U2	Saint Gervais	7.6	21.3	954	1162	01 - 20:04	01 - 22:15	22:30
U3	Les Contamines	10.4	31.7	1525	1403	01 - 20:59	02 - 00:16	00:30
	Notre Dame de la Gorge	3.9	35.6	1584	1415	01 - 21:13	02 - 00:51	
	Pont romain	1.3	36.9	1776	1415	01 - 21:24	02 - 01:18	
U4	La Balme	2.8	39.7	2082	1415	01 - 21:43	02 - 02:06	02:30
	Col du Bonhomme	3.6	43.3	2711	1418	01 - 22:17	02 - 03:30	
	Refuge de la Croix du Bonhomme	2.0	45.3	2887	1467	01 - 22:31	02 - 04:07	

Deuxième étape...les Italiennes !

Belle ambiance conviviale au refuge du Col de la Croix du Bonhomme. Réveil matinal pour une collation dès 6h30. La météo s'annonce belle, toute l'équipe est en forme. Jean-Marie oubliera sa serviette et ses bâtons, euh, non, Olivier l'informe. Un lit de nuages nous attend, moelleux. Nous allons partir tranquillement, c'est le mot d'ordre. Nous commençons par la descente aux Chapieux, Jeannot attaque, c'est son truc les descentes, c'est comme les bières !



Nous suivons les flèches UTMB jusqu'au Mottets. D'habitude, c'est par la route que nous nous y rendons. Cette année, une belle petite variante qui nous évite tout ce bitume. Rythme soutenu, tout en course, même avant le col de la Seigne qui se présente.

Pour le coup, c'est Olivier qui enchaîne une très belle montée. Je ne réussirai pas à le rattraper



Au col de la Seigne, nous sommes en Italie. Belle descente Jeannot s'emballe ! Il ne connaît pas encore l'existence du refuge Elisabetha...sinon il irait plus vite. Il n'est que 11h30 alors une petite bière s'impose ainsi qu'un petit sandwich jambon/fromage et une part de tarte, tout cela servi avec le sourire d'une belle Italienne. Olivier, de marbre, ne s'intéresse qu'à la carte. Je me demande ce qu'il regarde, il n'a jamais su où il allait !

Dur, dur de repartir après tout cela, mes jambes sont molles.

Cela roule jusqu'à l'arête Mont Favre ou tout le monde se calme. Petit raidillon que l'on doit prendre au sérieux.

Ensuite c'est une belle partie roulante où chacun se fait plaisir avec de belles accélérations. Au col Chécrouit, nous prenons à gauche un petit sentier qui nous mènera au refuge Monte Bianco que je connais très bien. Ici, tout est beau, calme et propre. Tandis que je ferai une sieste, mes collègues réverront de rentrer en contact avec 2 jolies touristes...en vain !

Ce soir-là, nous allons délicieusement dîner. Un petit plat de pâtes en entrée, j'en ai encore l'eau à la bouche. Nous en avons repris, croyant que c'était le plat principal ! Cuisine délicate, ambiance amicale, cruche de vin, que demander de plus.

Maladroit, j'ai renversé le dernier verre de vin de Jean-Marie, mea culpa !

Demain, c'est la plus grosse étape qui nous attend.



Les données de mon GPS donnent 31kms, 6h et un dénivelé de 1800m.

	Refuge de la Croix du Bonhomme	2.0	45.3	2887	1467	01 - 22:31	02 - 04:07	
U5	Les Chapieux	4.9	50.2	2887	2372	01 - 22:56	02 - 05:10	05:45
	Col de la Seigne	10.5	60.7	3955	2478	02 - 00:17	02 - 08:15	
	Casermetta	0.8	61.5	3959	2623	02 - 00:22	02 - 08:26	
U6	Lac Combal	4.0	65.5	4025	3083	02 - 00:46	02 - 09:17	09:30
	Arete du Mont Favre	3.9	69.4	4490	3092	02 - 01:23	02 - 10:35	
U7	Col Chercourt Maison Vieille	4.4	73.8	4510	3568	02 - 01:48	02 - 11:29	

Troisième étape.....et la météo se gâte !

Nous sommes à 5kms en amont de Courmayeur et nous devons rallier le val d'Arpette situé 2kms après Champex.

Nous quittons notre refuge prêt à dégainer notre vêtement de pluie. Nous empruntons la route jusqu'à Courmayeur, cette fois-ci sans courir, mais d'un bon pas. Je ressens un peu d'inquiétude dans mon équipe.

La montée jusqu'au refuge de Berton s'effectuera chacun à son rythme mais tout le monde va bien. C'est rassurant. Je grignote mes deux premières tranches de pain aux noix que je transporte depuis Chamonix. Une pluie fine s'est installée, il fait doux. Le parcours est roulant pour rejoindre Bonatti. La descente sur Arnouvaz est vraiment délicate tant le terrain est recouvert d'une boue glissante. Je ne sais pas comment fait Olivier sans bâtons.

La grande ascension du jour se présente à nous, le grand col Ferret qui nous mènera en Suisse. Le crachin redouble et le vent se lève. L'effort nous réchauffe à peine, Olivier à quelques encablures devant, Jean-Marie à son rythme mais pas en difficulté. Une heure quinze plus tard nous sommes au sommet mais nous filons vers la descente tant le vent est froid et violent.

S'ensuit une longue descente praticable et roulante où nous pouvons prendre beaucoup de plaisir jusqu'à la Peule, la maison du fromage. Jean-Marie nous y rejoindra et un thé nous redonnera quelques couleurs. Pas de repas, nous n'avons pas le temps, il nous faut repartir car la route est encore longue. La Fouly, Issert, Praz-de-Fort, j'attends souvent mes collègues en grelottant.

Reste la montée sur Champex que je connais parfaitement, aucune faiblesse dans les jambes, j'attendrai pas moins de 30 minutes mes copains émoussés, toujours en grelottant.

Reste à contourner le lac et nous diriger vers le val d'Arpette car mon intention première était de passer le lendemain par la fenêtre d'Arpette plutôt que Bovine. La neige de la nuit m'en dissuadera.

Nous arrivons frigorifiés, il est 18h. Un monde fou se presse au sous-sol où une chaudière délivre un doux courant d'air chaud. Bonne douche pour certains, bon repas pour tous. Nous sommes heureux d'être là, fiers du parcours accompli. Demain est une étape plus courte, même si elle est enchainée par le retour sur Paris.



Les données de mon GPS donnent 53kms, 9h50 et un dénivelé de 2800m.

U7	Col Chercourt Maison Vieille	4.4	73.8	4510	3568	02 - 01:48	02 - 11:29	
U8	Courmayeur Forum Sport Center	4.3	78.1	4538	4382	02 - 02:15	02 - 12:33	13:00
	Villair	1.7	79.8	4678	4402	02 - 02:28	02 - 13:05	
U9	Refuge Bertone	3.1	82.9	5341	4402	02 - 03:08	02 - 14:43	
U10	Refuge Bonatti	7.3	90.2	5629	4650	02 - 03:54	02 - 16:35	
U11	Arnouvaz	5.1	95.3	5766	5008	02 - 04:27	02 - 17:52	18:15
	Refuge Elena	2.3	97.6	6036	5011	02 - 04:48	02 - 18:43	
	Grand Col Ferret	2.2	99.8	6512	5025	02 - 05:16	02 - 19:54	
	La Peule	3.6	103.3	6523	5492	02 - 05:36	02 - 20:43	
U12	La Fouly	5.9	109.2	6592	6029	02 - 06:08	02 - 22:05	22:30
	Praz de Fort	7.8	117.1	6648	6553	02 - 06:48	02 - 23:45	
U13	Champex-Lac	5.8	122.8	7186	6747	02 - 07:37	03 - 01:51	02:00

Quatrième étape...nous avons encore perdu Jean-Marie !

Il est 8 heures quand nous quittons notre refuge pour notre retour en France. Tout le monde est en forme et joyeux. Comme d'habitude, nous partirons tranquillement...en courant.

Notre première ascension nous mène vers Bovine, endroit parcouru la nuit par les UTMB'man. Chemin unique où s'égarera JM, non, c'était juste un doute. Thé chaud à Bovine car il est trop tôt pour une bière : on s'assagit ! Encore un petit raidillon et on bascule vers la Forclaz.

Belle descente jusqu'à Trient ! Les jambes tournent toujours et c'est bien agréable. Photo souvenir du refuge de La Peuty qui abrite quelques émotions.

Reste la dernière difficulté, le col de Balme. J'attaque fort, Olivier suit, bye bye Jean-Marie. J'attaque sans cesse, Olivier me colle sans faillir puis au sortir du bois, il me plante ! Bravo !

Au village Le tour, une brasserie nous rassemblera ainsi que quelques bières que nous dégusterons en mangeant notre pique-nique.



Reste à regagner Chamonix, quelques 10 kms, que nous ferons cette fois-ci tranquillement. Ce fut vraiment une belle balade et je regrette de ne pas l'avoir organisée plus tôt.

Je suis très heureux d'avoir permis à Olivier et Jean-Marie ce périple.

Ce parcours se prête très aisément à l'organisation car de nombreux points d'accueil sont possibles. Les sacs à dos peuvent être allégés au maximum pour une sensation de légèreté.

Je re-proposerai cette initiative l'an prochain.



Les données de mon GPS donnent 37 kms, 6h20 et un dénivelé de 1700m.

U13	Champex-Lac	5.8	122.8	7186	6747	02 - 07:37	03 - 01:51	02:00
	Plan de l'Au	4.8	127.7	7526	7231	02 - 08:17	03 - 03:31	03:15
	La Giete	6.5	134.2	8382	7533	02 - 09:26	03 - 06:24	
U14	Trient	4.8	138.9	8472	8205	02 - 09:58	03 - 07:42	08:00
	Catogne	4.9	143.8	9263	8296	02 - 10:57	03 - 10:00	
U15	Vallorcine	5.3	149.2	9282	9026	02 - 11:29	03 - 11:13	11:15
	Col des Montets	3.7	152.8	9490	9060	02 - 11:55	03 - 12:13	12:15
U16	La Flegere	6.4	159.3	10207	9388	02 - 12:59	03 - 14:43	14:45
	Chamonix	7.6	166.9	10253	10231	02 - 13:45	03 - 16:30	16:30

Financièrement, le tour du Mont-Blanc nous est revenu à 370 euros par personne (vins compris). Le choix des refuges est judicieux même si la troisième étape est longue. Seul le relais d'Arpette serait à changer si l'on ne passe pas par la fenêtre d'Arpette.

Quatre étapes est un bon équilibre pour apprécier le parcours, les refuges et les spécialités locales.

Prochaines sorties

Trail'Oween le 01/11

Olivier
Carole

Marathon de Porto le 05/11

Jean-Pascal

Sparnatrail le 12/11

Soffian
Alex
Thierry
Oliv'
Olivier
Carole
Roger
Jean-Marie
Arnauld
Danielle

Route des 4 Châteaux le 19/11

Oliv'
Jean-Pascal

Petite Origole le 03/12

Soffian
Thierry
Oliv'
Jean-Pascal

SaintéLyon le 03/12

Alex
Roger

Prochaine réunion club

Lundi 11/12/2017 à 20h30