



---

## Journal ASR Trail 78 n°8

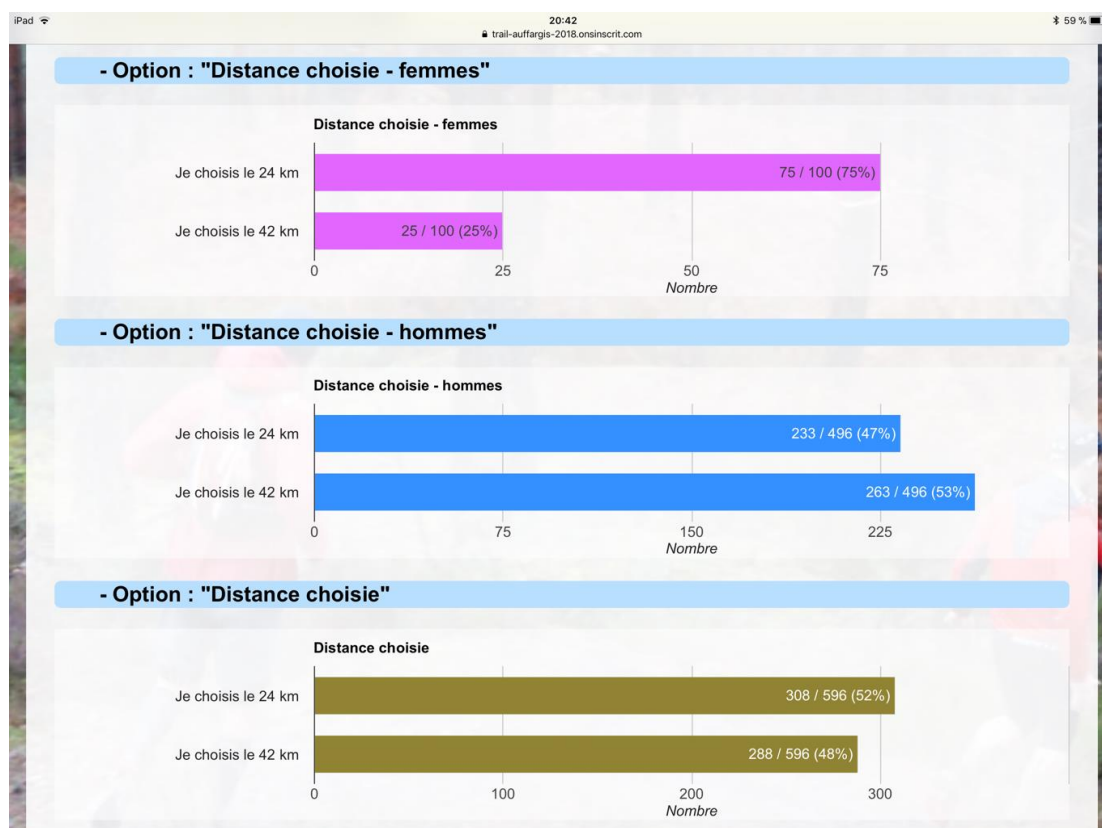
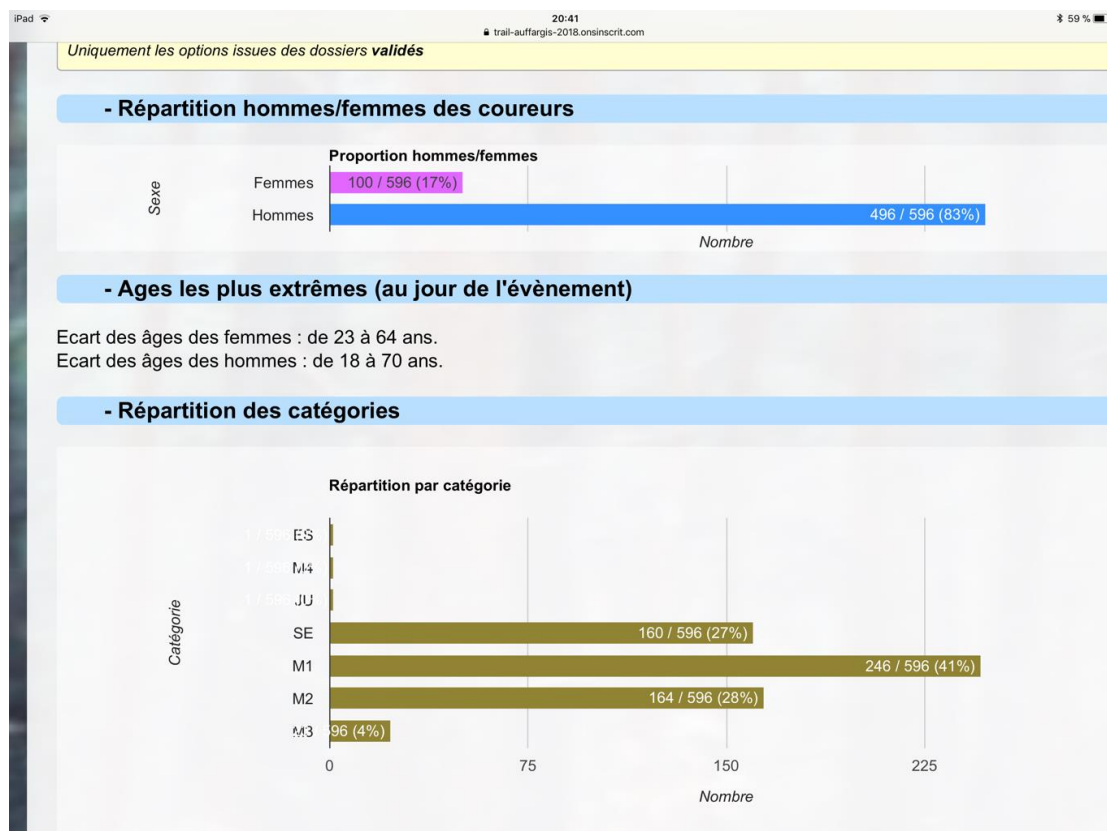
Octobre 2018

---

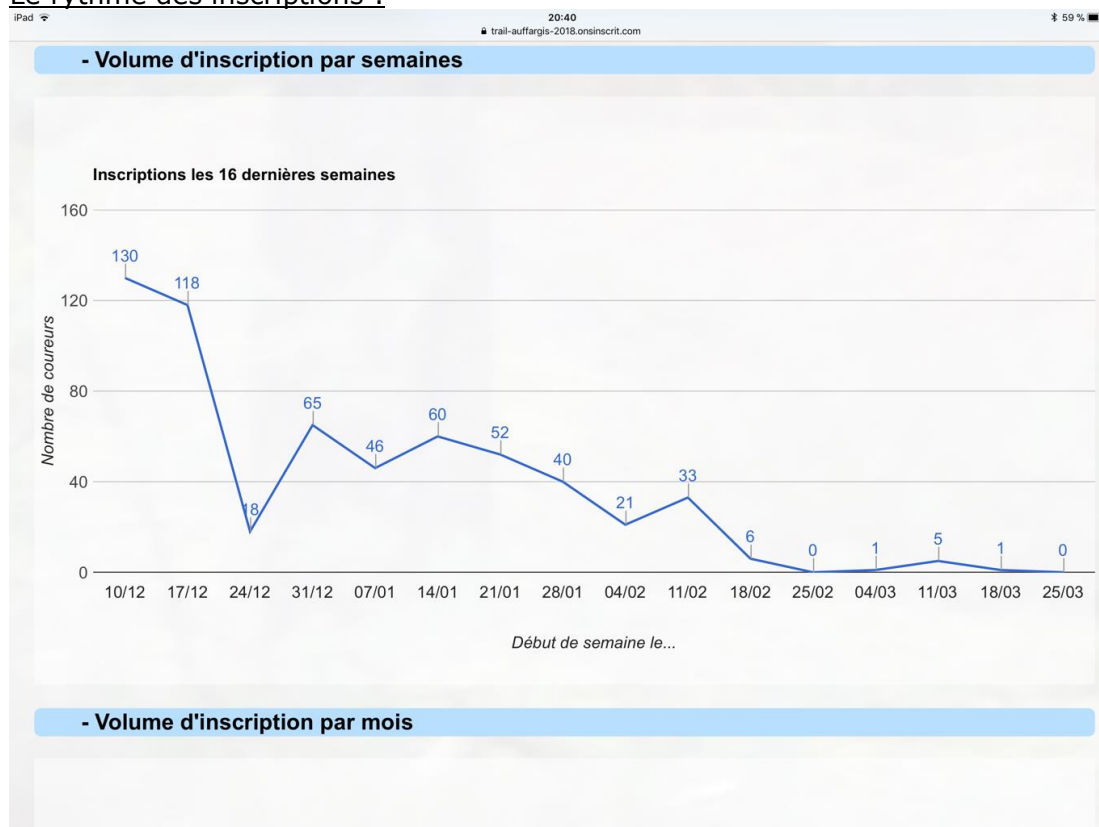
### Sommaire

Retour en chiffres sur le Trail d'Auffargis Edition 2018 (Source Site ONSINCRIT.COM / Thierry)	2
Ardennes Mega Trail (Roger)	5
Ut4m challenge : 4 jours 4 massifs 170 km 11000 D+ (Oliv')	9
Mon GRP160 bouclé ! (Soffian)	26
Marathon de la Jungfrau (Roger)	36
Prochaines courses	42

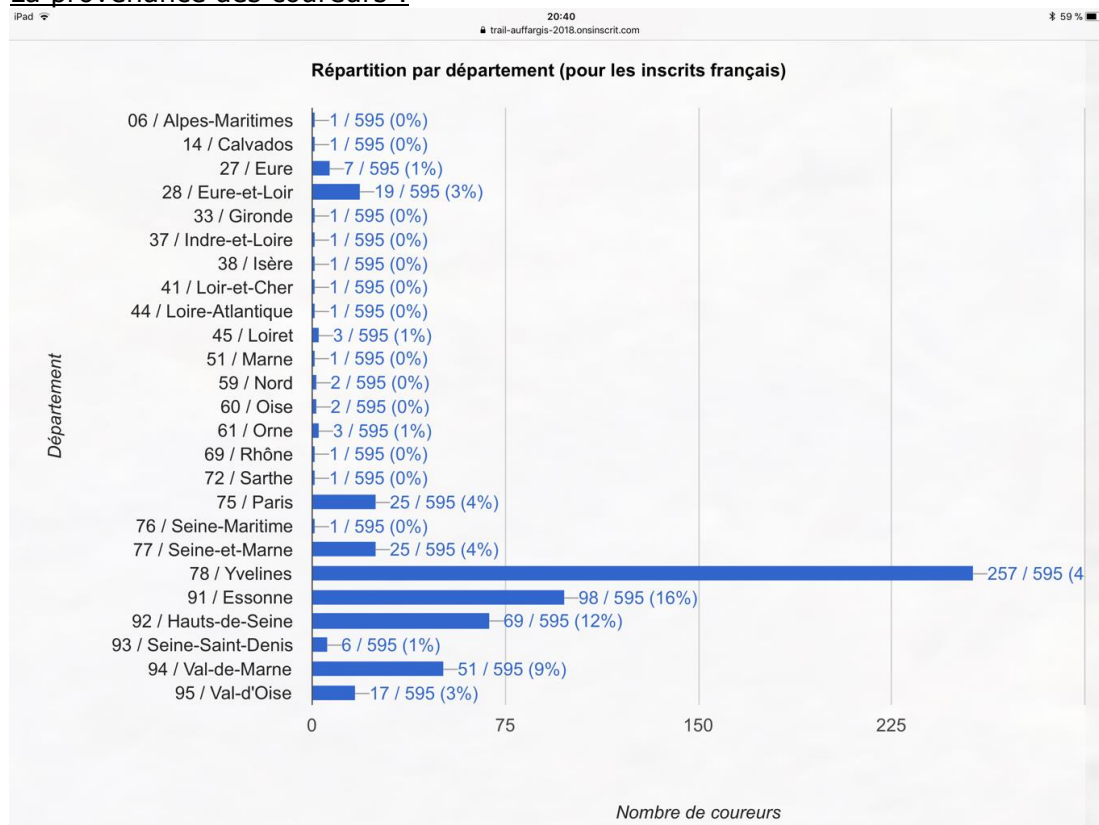
## Retour en chiffres sur le Trail d'Auffargis Edition 2018 (Source Site ONSINCRIT.COM / Thierry)



## Le rythme des inscriptions :



## La provenance des coureurs :



Statistiques 42 km :

Total inscrits : 288  
 Partants : 252 Non partants : 36 (12.5%)  
 Arrivants : 236 Abandons : 16 (6.3%)  
 Temps 1er : 3h23  
 Temps dernier : 7h44  
 Temps 100° : 5h04  
 Mi classement : 5h09

Statistiques 24 km :

Total inscrits : 308  
 Partants : 252 Non partants : 64 (20.8%)  
 Arrivants : 244 Abandons : 3 (1.2%)  
 Temps 1er : 1h47  
 Temps dernier : 4h39  
 Temps 100° : 2h51  
 Mi classement : 2h58

Statistiques des 4 dernières éditions :

	2015		2016		2017		2018	
Inscrits	513		543		596		596	
Non Partants	60	11.6%	72	13.2%	82	13.7%	100	16.7%
Abandons	24	5.2%	45	9.5%	34	6.6%	19	3.8%

Les « sénateurs » :

Ils sont six, 1 femme et 5 hommes, à l'arrivé des 6 éditions.

ALTER	Yann	M	V1	
BODIN	Catherine	F	V2	PASSPARTOUT TRAILER DU JOSAS
LARDENOIS	Thierry	M	V2	ASPHALTE 94
LE GAC	Philippe	M	V2	ASPHALTE 94
MARCHAL	Mickael	M	SE	RAMBOUILLET SPORTS
TORA	Fabien	M	SE	



## Ardennes Mega Trail (Roger)



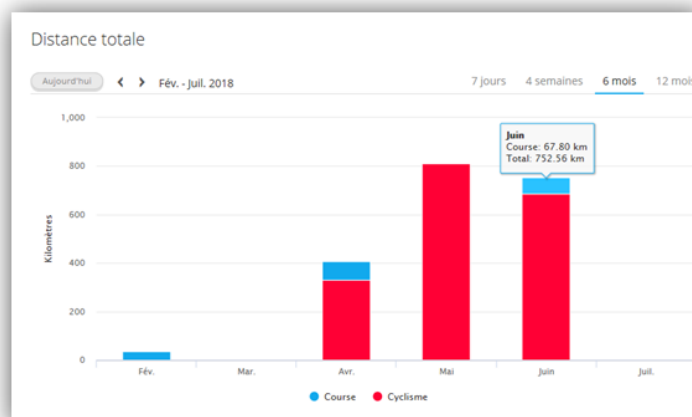
Homme, traileur, président...

Lorsque, fin décembre, les membres de l'association choisissaient l'Ardennes Mega Trail comme sortie club, j'étais loin de me douter que ces retrouvailles fin juin allaient me poser tant de questions.

En effet, depuis une sortie d'une vingtaine de kms aux vacances de Noël en Suisse, je ressens une gêne au genou, légère douleur qui ne m'invite pas à poursuivre dans ce sens. Je m'arrête de courir, sans envie de participer au marathon de Cernay, ni au semi de Bullion auquel je suis tant attaché, ni ne participe aux reconnaissances des boucles 1 et 2 du trail d'Auffargis et ses secteurs ! Une seule fois je vous ferai la surprise un dimanche matin pour la boucle 2 que je terminerai en marchant, avec une douleur à l'aine. Cette édition, je la vivrai comme une fracture, à vous lire par l'intermédiaire de WhatsApp, à vous envier de ces repérages, de cette complicité, de cette joie, à me sentir inutile hormis ma prose.

Chacun sait que cette 6<sup>ième</sup> édition fût une vraie réussite et une récompense à tous ces efforts consentis et ce travail accompli. Ce qui se passât au débrief altérât un peu plus mon moral, me rendant quelque part responsable de cette atmosphère par mon manque de présence à cette réunion ou par l'absence de mots que je n'avais pas su trouver ce jour là ! Je me sentais las, vidé. Finalement le groupe est resté soudé, dépassant cet épisode anecdotique, ce dont je fus le premier heureux, chacun à croquer avec appétit des épreuves de courte et longue distance, voire des triatlons, que je pouvais suivre par vos nombreux messages. Toutefois mon spleen ne s'arrangeait pas.

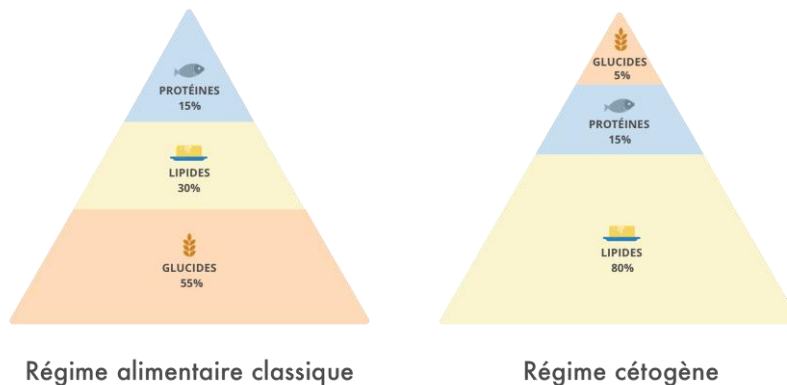
Ci-dessous ma toute petite préparation axée spécifiquement autour du vélo :



De cette douleur à l'aîne, récurrente, j'entrepris quelques examens médicaux : radio, prise de sang, IRM et du médecin généraliste suis passé au spécialiste, et d'un discours lisse, rassurant, je suis passé à un discours où certains termes font peur...cancer de la prostate, métastases, opérations, etc... Avais-je vraiment bien entendu ? Examen supplémentaire assez rapidement, une biopsie, examen des plus agréables.

Moral dans les chaussettes, comment faire pour digérer ces nouvelles ? Faut-il en parler ou pas ? Quels termes dois-je utiliser ? Je n'arrivais pas à en parler sans émotions. J'avais peur du regard de l'autre, j'avais peur de son questionnement. J'ai pensé à me faire arrêter mais non, la vie continue. La CLM d'Auffargis que j'imaginais se transformait en Contre La Mort, je déprimais, faisant un parallèle avec mes nombreux abandons lors de difficultés rencontrées en trail ! Mental, mental.

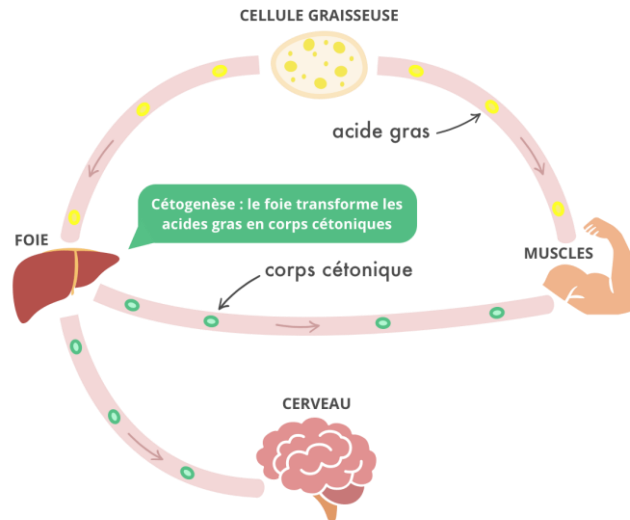
Début juin, je commençais un régime alimentaire appelé cétogène, régime préventif en attendant le verdict de la biopsie début août. Le régime cétogène repose sur une alimentation très riche en graisses (ou lipides) et très pauvre en glucides. Notre alimentation moyenne comprend aujourd'hui à peu près 50 % de glucides, 35 % de lipides et 15 % de protéines. Dans une diète cétogène, le régime alimentaire est composé d'environ 5% de glucides, 15% de protéines et 80% de lipides !



Les glucides nous sont principalement apportés par les pâtes, le pain, les céréales (riz, blé, avoine...), les fruits ou encore le sucre de table. Ils contiennent du sucre sous différentes formes, notamment du glucose et du fructose. Le glucose provenant des glucides va être utilisé comme source d'énergie prioritaire par les muscles, le cœur et le cerveau.

Lorsqu'il est privé de cette source d'énergie, l'organisme va actionner un mécanisme d'urgence pour s'adapter à cette privation : la cétogenèse. Notre foie va produire de petites molécules, les cétones (ou corps cétoniques), afin d'alimenter notre corps en énergie, et notamment les organes dépendants du glucose comme le cerveau. Ces cétones sont produites par le foie à partir des graisses de l'alimentation.

Le régime cétogène vise à faire fonctionner le corps essentiellement avec les graisses et les corps cétoniques. Il reproduit ainsi en partie les effets du jeûne où le corps doit s'adapter à la privation de nourriture, et donc de glucose.



Ce régime pourrait avoir des effets bénéfiques sur **le cancer**. Les cellules cancéreuses se nourrissent en effet essentiellement de glucose, et ont une activité d'assimilation du glucose et de production d'énergie accrue, jusqu'à 200 fois supérieure à des cellules saines. La diète cétogène pourrait contribuer à limiter la progression tumorale en limitant l'assimilation de glucose par les cellules cancéreuses, et donc leur production d'énergie.

Je m'y tiens sans grande difficulté, j'ai toutefois perdu 4 kgs et me sens fatigué. Cependant, dès que je suis sur mon vélo la fatigue semble disparaître. Je fais régulièrement 40 kms par jour en 1h30 et cumule 750kms par mois.

La sortie club approche, **l'homme** hésitait à venir, à se présenter à vous en cet état, il avait peur de votre regard, de vos questions. Comment allait-il vivre le fait de vous voir tous courir ? Qu'allait-il manger ? Comment allait-il gérer ses émotions ? Il ne voulait pas vous peiner, il ne voulait pas être plaint.

La sortie club approche, après une ponction de mon genou gauche et injection de cortisone, aujourd'hui on m'injecte de l'acide hyaluronique. Un kyste poplité à l'arrière du genou empêche la remontée du pied. Initialement, je devais peut-être participer au relais avec Carole, **le traileur** ne s'en sentait pas la force, ni l'envie, étant toujours dans cette sinistrose aigue.

C'est **le président** qui est venu, il est venu voir ses troupes, votre enthousiasme, votre préparation, vos ambitions et stratégies, le profil des courses, le parcours, il ne savait même pas que le chalet était situé sur le parcours, il est venu vous écouter, vos projets, vos vacances, il est venu voir les enfants Nathan et Lohan, Nathan à fond coupe du monde, Lohan à fond pâtes/jambon, il est venu voir les femmes des coureurs, Anne et toute son énergie, Corinne la discrète et Alexandra la sensible trouver leur place dans ce ballet, il a vu la tunique du club sur chaque épaule, il a vu le courage de Philippe, il a écouté les aventures rocambolesques de JP, il a mesuré les progrès de Sébastien, la pugnacité de JM, la force tranquille de Soffian, le calme d'Arnaud, le professionnalisme et la fluidité de course d'Alex, la perfection du vieux briscard Thierry, l'impertinence d'Olivier B, le rythme retrouvé d'Olivier et l'animation de Dany.

Et le matin de la course, **le traileur** est parti accompagner le groupe du 54 kms jusqu'au 18ième, il est parti avec des gels auxquels il n'a pas droit, des compotes auxquelles il n'a pas droit, son GPS sans batterie, sans bâtons, avec des chaussures neuves, le traileur ne savait pas encore qu'il était redevenu traileur grâce à vous, qu'il allait aller jusqu'au bout juste avec une dizaine de tranches de saucisson et quelques amandes, qu'il ne faiblirait pas, qu'il franchirait à pied cette Semoy et cette ligne d'arrivée, sans dossard,

mais qu'importe, l'important était ailleurs tant il était heureux, il ne savait pas qu'il en était capable ! La cétogénèse a, semble t'il, produit ses effets tels que décrits ci-dessus.

Quelque peu exténué, **le président** ne pût accueillir chacun sur la ligne d'arrivée, il s'en excuse sincèrement.

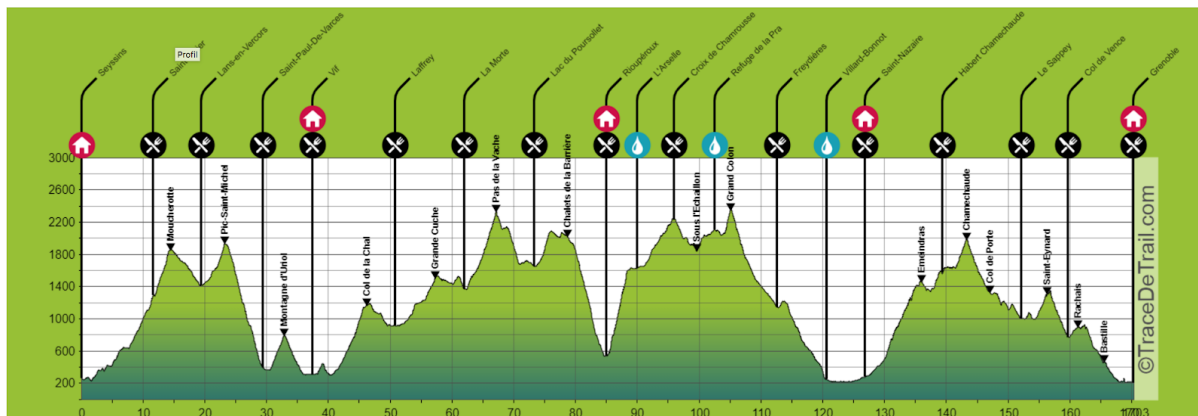
Depuis, **le traileur** sait qu'il ira au bout de sa montée au nid d'aigle en juillet, qu'il gravira la Jungfrau et ses 42 kms en septembre, il s'est même inscrit ce matin à un vieux bon souvenir : la Sparnatrail 2018 !

Et **l'homme** dans tout cela ? Il me semble qu'il a pu s'exprimer sereinement, il a été rattrapé une fois par ses émotions. Il vous a écouté, il ne pense pas qu'il vous a gâché ce beau week-end. Votre présence a été le meilleur remède contre ces idées noires et comme vous êtes beaux sur cette photo de groupe que j'espère compléter prochainement avec la présence de Carole.





## Ut4m challenge : 4 jours 4 massifs 170 km 11000 D+ (Oliv')



Nous sommes arrivés à Grenoble le mardi histoire de s'installer tranquillement. Le logement airbnb situé à Biviers est tip top avec une superbe vue sur Belledonne et adossé à la chartreuse.



Le lendemain perception du dossard ou plutôt de la chasuble qui fera office de dossard pendant les 4 jours.

Il fait très chaud sur Grenoble surtout en fin d'après midi mais la météo prévoit plutôt du frais pour les prochains jours et même de la pluie...

Pour ce qui est de la tactique de course je pars un peu à l'aveugle n'ayant jamais enchaîné 4 courses de suite et même si j'ai fais le TMB en septembre avec Roger et Jean Marie sur un format km D+ qui semble proche je sais que ce ne sera pas si facile (déjà y aura ni bière ni tarte aux myrtilles aux ravitos 😊)...

Ce qui est sûr c'est qu'il faut que je m'hydrate constamment pour éviter les problèmes d'alimentation: je me base sur 750ml minimum de st Yorre par heure et demi de course (ça tombe bien c'est un des sponsors de l'ut4m).

## **Jour 1: le Vercors 36 km 2700 D+**

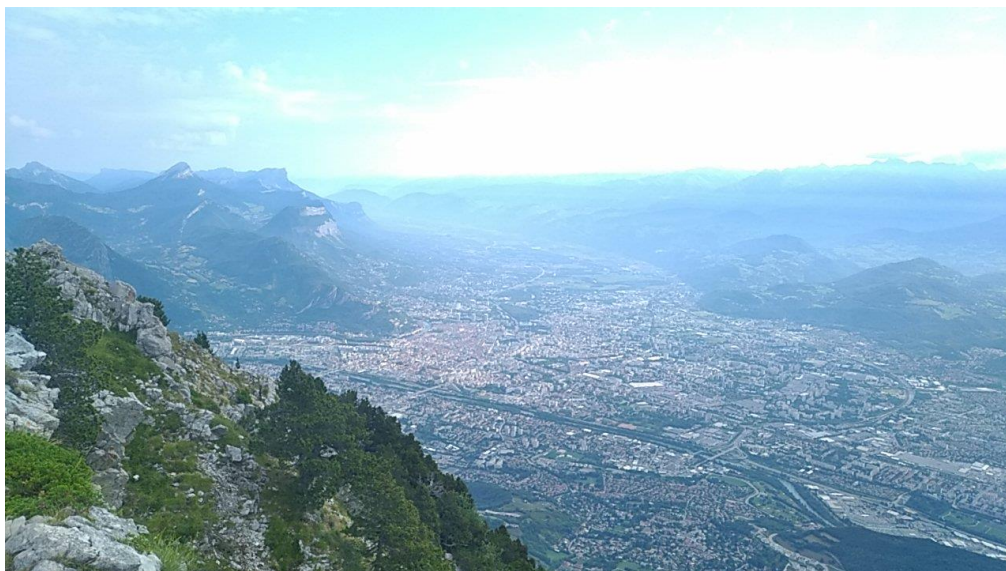
Le départ à Seyssins est donné sous le soleil à 8h00 (bizarrement indiqué à 7h sur les résultats), entre le challenge le 40 km et le 20 km il y a plus de 1100 partants !



On commence par 1600 D+ avec un début tranquille (400D+ sur 8km) puis 1200D+ sur 6 km jusqu'à Moucherotte avec une petite pause ravito au 13eme km à St Nizier. J'avalerais le tout en milieu de peloton (210ème) en 2h52. L'ambiance est sympa car il y a pas mal de spectateurs notamment lors de la montée de l'ancien tremplin de saut à ski des JO de 1958.

Quelques photos au sommet et je repars pour 4km de descente, je m'inquiète un peu car le début est très technique mais rapidement on se retrouve sur un large chemin et on peut enfin dérouler: un vrai plaisir après 3h de montée !





40mn plus tard km 21 j'arrive à Lans en Vercors c'est le ravito de milieu de course où Alexandra et les enfants sont censés m'attendre mais sur place personne...Pas grave j'en profite pour bien manger: jambon cru et bleu du Vercors (ce sera ma principale nourriture sur les ravitos pendant 4 jours). La petite famille finit par arriver alors je traine un peu car ils ont fait pas mal de route pour me rejoindre.

Après une pause de 25 mn je repars pour le pic St Michel, et ça monte raide: 3,5 km pour 600 D+, je mettrais presque une heure...







4h40 de course et on attaque la grande descente qui fait peur à tout le monde depuis le début: 7km 1600 D- ... Et elle fera mal, avec une pente entre 20 et 30 %. Je ne me lâche pas trop avec l'idée de s'économiser les quadri pour les prochains jours mais pas sûr que cela ait payé... Les derniers km sont d'autant plus durs avec la chaleur qui augmente au fur et à mesure que l'on descend...

Il me faudra 1h20 pour arriver en bas au ravito de St Paul km 30, il y fait une chaleur écrasante mais heureusement il y a une fontaine et on peut se rafraichir avec son eau glacée !



Les 7 derniers km jusqu'à VIF seront difficiles avec un rebond de 400 D+ et une descente 500D- qui m'achèveront sous le soleil, la chaleur et...une pluie d'orage sur le dernier km...

J'arrive donc épuisé sans avoir l'impression de m'être économisé...

7h14'59. 238 ème.

## **Jour 2: Oisans 47 KM 3370 D+ (enfin ce sera plutôt 52 km...)**

C'est le gros morceau du challenge.

J'ai les quadris explosés et j'ai du mal à monter et descendre les escaliers du chalet ☺...

Le départ est donné de Vif sous un ciel menaçant.



La première moitié de course n'est pas très sélective: on monte 1200D+ par paliers sur 25 KM.

Après une période de chauffe les courbatures disparaissent et je me sens mieux. Mais je pense que je fais une erreur en ne mangeant pas pendant les deux premières heures comme je le fais souvent en course, sauf que là je suis déjà entamé par celle de la veille! 4h45 et 25 km, j'arrive au ravitaillement de La Morte pas vraiment en super forme mais sans en être vraiment conscient.





Alexandra et les enfants m'y attendent dans le froid et le brouillard et c'est elle qui m'alerte sur mon état: je suis tout blanc et je baille sans arrêt...

Je repars au bout de 20min en ayant bien mangé (fromage, jambon et soupe aux vermicelles une première pour moi en trail!), ça va mieux mais pas assez pour attaquer le gros morceau de la course: la montée du pas de la vache, presque 1000 D+ en 5 Km...A mi pente, après plusieurs arrêts avec des nausées qui montent en puissance dès que je grimpe un peu dans les tours, alors j'avance un pas après l'autre et à ce moment là je ne vois vraiment pas comment je pourrais continuer encore deux jours comme ça et l'évidence d'un abandon commence à me tarauder ...

Je mettrai finalement 1h40 avec une arrivée au sommet dans le brouillard le vent et le froid !

J'évacue rapidement la zone et enchaîne la descente suivante bien technique mais au moins plus de nausées, juste les quadri qui hurlent 😊.

Descendue sur le plateau, la brume se lève un peu sur un paysage magnifique dans un silence complet: le top 🖤



Après un dernier ravito sympathique dans une bergerie il reste la descente de Rioupérroux: 6 km de lacets à bruts sur un chemin technique IN-TER-MI-NA-BLE!! Il me faudra pas moins de 3h30 pour en venir à bout.

Et en plus il y a une dernière côte pour remonter dans le village jusqu'à l'arrivée ! Heureusement mes supporters sont là pour me soutenir ☺



11h55 de course pour 52 km (316ème !) Et beaucoup d'appréhension pour le lendemain...

### **Jour 3: Belledonne 42 km 2600 D+**

Le réveil est tendu avec des courbatures terribles!  
Aujourd'hui c'est décidé: je partirai en mode rando en fin de peloton. En même temps on commence par un KV: 2,4 km pour 1200D + donc on va pas courir tout de suite☺

Départ 8h à Rioupérroux avec un temps qui semble s'améliorer (il pleuvait à Grenoble au levé) et comme c'est assez loin de notre camp de base les enfants sont là afin d'éviter à Alex un énième aller retour en voiture et profiter...





Ambiance sympa dans le peloton car il n'y a que les coureurs du challenge (le 40 partent 15mn plus tard) et on commence à se connaître et à se reconnaître.

Après un départ en musique et 2-3 km dans le village pour étirer le peloton on attaque le KV et à mon grand étonnement tout semble aller bien ☺. J'arrive en haut en 2h15 sur le plateau de l'Arselle, encore un superbe endroit!





Direction La Croix de Chamrousse où la famille m'attend (altitude 2200m environ)  
La montée est sévère et en plus les nuages reviennent, on finit dans la purée de pois et il fait vraiment froid : je commence à ne plus sentir mes pouces !



Le ravito se fait dans une toute petite tente, attente et bousculades assurées...Ce sera un des points faible de l'ut4m: pas assez de place sur les ravitos surtout avec les



coureurs qui campent devant les tables... Par contre il y a une ambiance d'enfer avec un groupe de percussions qui met le feu!!

Je repars après avoir bien mangé et ça c'est un plaisir nouveau pour moi habitué que je suis des problèmes digestifs sur les longues distances!!

Par contre je vais continuer à souffrir du froid au niveau des mains pendant la descente suivante. Je suis obligé de ranger les bâtons et de glisser mes mains entre mon sac et ma poitrine (pas très sécuritaire comme position), la prochaine fois je prendrais les gants (c'était dans le matériel conseillé) même si c'est pour 15 mn!

La météo s'améliore un peu et je profite du paysage sauvage jusqu'au refuge de la Pra (17,5 km, 5h52) où malheureusement il n'y a pas de Saint Yorre mais juste un tuyau pour faire le plein d'eau.

Le problème avec le mode rando c'est que le temps entre les ravitos s'allonge et mes trois gourdes de 750 ml suffisent tout juste !

Prochain objectif: la montée du grand Colon où paraît-il que l'on va en chier ☹️







Effectivement ce sera encore une montée à la queue leu leu et à petits pas pour ne pas passer dans le rouge...



Au col nous sommes rattrapés par les nuages : encore raté pour le panorama dont on pourra profiter qu'à mi pente après 5 km de descente technique et bien glissante...



Puis encore 3 longs km de chemin et route avant le ravito où la famille m'attend. Je suis content car je peux encore courir ce que je n'aurai pas imaginé la veille !!

J'approche de la fin du troisième jour et je sais que plus rien ne m'empêchera de finir ce challenge 🖤🖤

Après le ravito la descente continue à travers de petits villages bien paisibles où il doit faire bon vivre... Pour l'anecdote je doublerais Lucas Papy (inscrit sur l'ultra) qui marche en discutant ultra trail avec deux coureurs du 40.

La fin de course n'est pas très agréable il faut traverser la vallée et on a le droit à tout: zone industrielle, traversée de la nationale, d'autoroute et même d'un camp de gitans... Et j'ai en plus, sur certaines foulées, des élancements à la base du tendon d'Achille, pas bon ça...

Au final 10h27 et 40,6 km (322ème) encore une belle promenade !

#### **Jour 4: la Chartreuse 42 km 2500 D+**

Départ à 7h à St Nazaire Les Eymes, mais c'est tout près du chalet alors c'est presque une grâce mat' 😊

La météo a tourné au frais mais aussi au grand beau et les courbatures des jours précédents ont quasiment disparu: la dernière journée s'annonce bien!! Même si j'ai encore à l'esprit cette histoire de tendon.



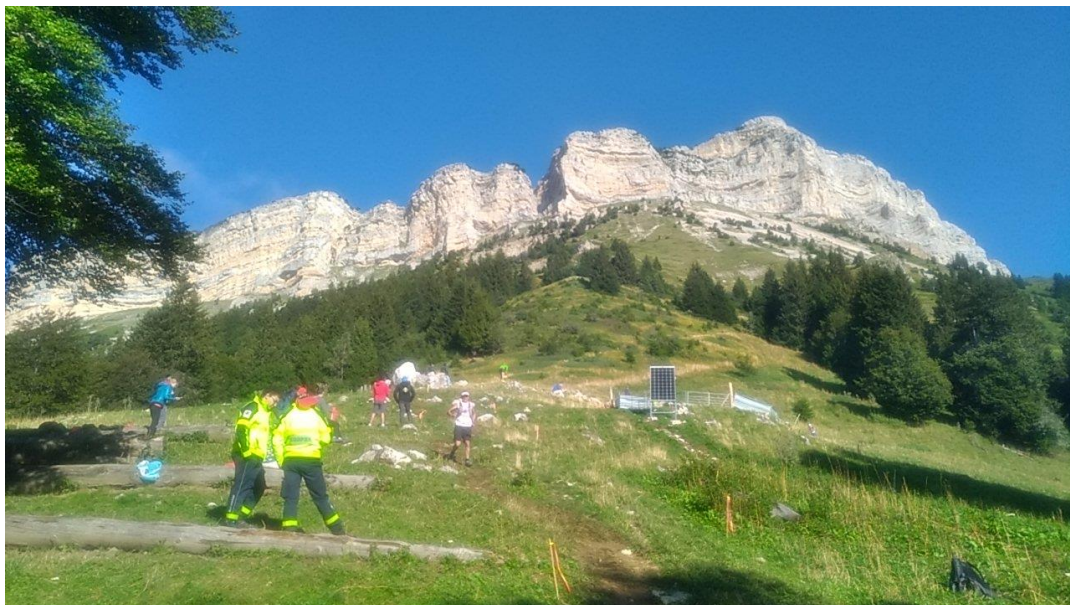


Cette fois je pars dans le premier tiers du peloton constitué du challenge mais aussi du 40. Ça part assez vite mais après 3 km le chemin se transforme en sente et on attaque la côte : 4 km pour un bon 1000D+.

Difficile de doubler tellement c'est pentu et on rattrape des guerriers de l'ultra plus ou moins en bon état alors on prend des gants pour passer tout en les encourageant ils le méritent !!

Du coup parti juste avec le chasuble je tarde à me réchauffer avec le soleil qui ne perce pas le sous bois. Je ne sais pas si c'est dû à ça mais rapidement j'ai un coup de moins bien : d'abord les poumons qui me brûlent comme lorsqu'on respire de l'air gelé puis la sensation s'atténue un peu mais se diffuse dans tout l'abdomen et j'ai aussi cette douleur au tendon qui revient fréquemment... Bref je suis content d'arriver en haut où un vent froid fini de me persuader de mettre la veste malgré le soleil...

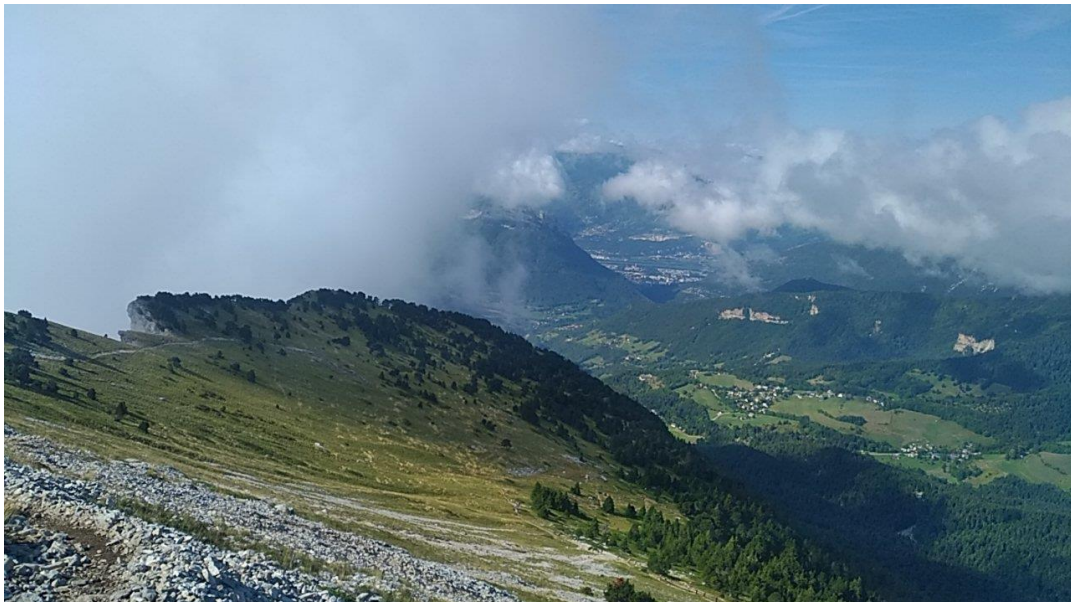
Une petite descente dans les pâturages et on remonte au ravito : jambon fromage et plein de St Yorre, ça commence à aller mieux.





Maintenant ça discute ferme sur la difficulté à venir : l'aller retour de Chamechaude, c'est une boucle 2 km 400 D+ 400D- avec pas mal de pierriers. Et après quatre jours de course ça pique bien !☺

Surtout la première partie qui est commune à la montée et à la descente et où le moral en prends un coup quand on voit tous ces trailers qui repartent déjà alors que l'on commence tout juste.





Enfin je boucle le truc en 1h20 et la suite déroule tranquillement jusqu'au ravito de Sappey où mes gars m'attendent en faisant l'accrobranche du coin.



Là pour le coup il y a de la place: une grande salle, où seul les coureurs peuvent rentrer, pleine de tables couvertes de bouffe 😊 Je prends quelques poignées de pain jambon fromage et ressort discuter avec Alexandra et les enfants.

24 km et 5h22 de course, les jambes répondent bien, je réalise qu' Achille me fait plus souffrir depuis un moment et le moral est donc à bloc : ça sent l'écurie et il n'y a plus de difficultés majeures. Juste un petit rebond et c'est tout schuss vers Grenoble 😊.



Je mettrais 1h15 pour arriver en haut de la dernière vraie cote km 29 où je décide de ranger les bâtons: plus besoin de s'économiser c'est la fin faut juste faire gaffe de pas se vautrer !!

2 km de lacets où je double pas mal de monde (ça change...) et c'est le dernier ravito où la famille m'attend pour les derniers encouragements 🖤 🖤





Quelques morceaux de fromage avec du jambon comme d'hab et je repars après m'être délesté de mon surplus d'eau, de compotes et autres barres de céréales qu'il me restait.

4 km d'un bon faux plat en discutant avec des gars du challenge et c'est partie en roue libre pour la dernière descente sur Grenoble avec beaucoup de monde et beaucoup d'encouragements tout en doublant encore une bonne dizaine de trailers 📌



Et c'est enfin les deux derniers km qui s'étirent dans Grenoble, ouf C'EST FI-NI !!!! 🎉🎉🎉

170km 37h45'21 296ème/ 413(498 partants) 92eme v1/116 (👊)

(Je ne m'explique pas d'avoir perdu 30 places entre le dernier ravito et Grenoble mais bon...)

Au bilan content de terminer ce challenge en relative bonne forme et surtout en ayant faim (il y avait des ravioles au bleu délicieux à l'arrivée dont je me suis gavé !!).

Si le deuxième jour a été très dur et que j'ai souffert musculairement, je n'ai pas eu à déplorer de blessures ou de douleurs comme à Volvic . Pas non plus d'échauffements et les pieds sont nickels. J'ai aussi gagné pas mal de points d'expérience sur la gestion de course ce qui j'espère me sera bénéfique pour allonger encore un peu la distance 🏃🏃

Pour ce qui est de la course en elle même, c'est une super organisation (juste un bémol pour les ravitos qui sont trop petits pour le nombre de coureurs), le format 4 jours est top et les quatre massifs ont chacun leur charmes. Par contre le rapport km nombre de partants ne permet pas de se retrouver seul à certains moments, c'est souvent la file indienne et c'est psychologiquement difficile de se faire doubler constamment par 20 personnes à chaque fois que l'on s'arrête pour mettre une veste, retirer un caillou ou bien pisser 😊...



Un grand merci à Alexandra qui a assuré les navettes départs arrivées ravitos sur quatre jours ! 🚗👍😊

Voilà, j'espère ne pas avoir été trop long, mais c'est quatre courses en une !



## Mon GRP160 bouclé ! (Soffian)



Boisson d'avant course



Avec SebKikourou



Le Briefing

Après l'UT4M en 2016, l'UTMB en 2017, il était « logique » que je découvre à son tour le GRP.

C'était aussi pour moi, à cette occasion, une première dans les Pyrénées.

Contrairement à l'UTMB le départ ici est donné le vendredi matin à 5h. Ce qui nous permet de passer deux journées et peut être qu'une seule nuit selon le chrono réalisé.



Avec un objectif en -40h, je prévois donc mon arrivée le samedi à 21h00 max !

Ce que l'on retient ici c'est le nombre impressionnant de cailloux, de rochers sur l'ensemble du parcours. Le parc de Néouvielle ne pardonne pas, il n'y a pas de droit à l'erreur je reste donc vigilant sur chaque pose de pied.







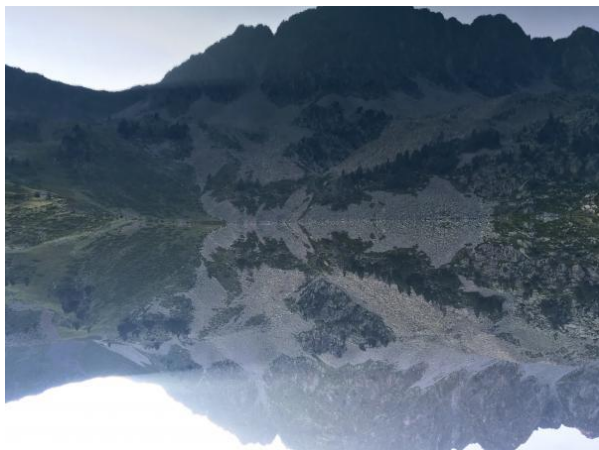
Comme à mon habitude je pars prudemment sur cette distance pour me préserver. Le début du parcours n'est pas très pentu. Je n'allume même pas ma frontale, les sentiers sont bien assez éclairés par tous les autres trailers.

J'atteints le **premier ravito en 2h42 (CP1 Merlans)**. Le jour s'est levé. Du jambon, des TUCS et je repars. Tout va bien !



Prochain ravito dans 16km. Ce sera la Mongie.

Les lacs d'altitude décorent les montagnes, les paysages sont magnifiques. Le parc de Néouvielle est vraiment exigeant et les sentiers très technique demandent la plus grande attention.



Passage au pas de la Crabe, pour ensuite arriver au **CP2-La Mongie je suis 270è (km32) en 6h40 de course.**

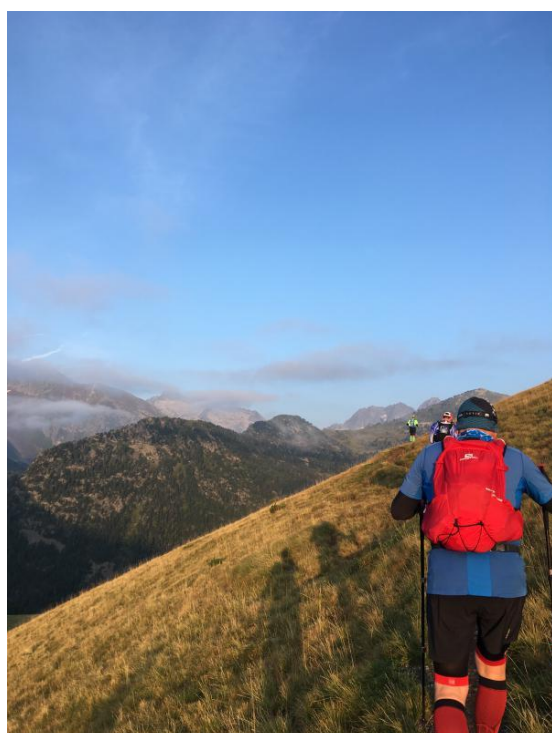
Je commence à être un peu à la peine. Je n'ai plus de jus. L'ascension vers le pic du Midi est un vrai chemin de croix. J'ai l'impression de ne pas avancer. Je n'y arrive pas. Les coureurs qui redescendent du Pic m'encouragent. Ils encouragent tous ceux qui montent. C'est ça l'esprit trail, c'est vraiment appréciable.







Je passe une première journée assez compliquée, je n'ai pas d'énergie malgré une bonne alimentation à chaque ravito. Je cours en dedans mais plus par contrainte que par pure gestion de course en réalité.





Mes jambes reviennent bien en début de soirée seulement. J'en profite pour courir un peu plus que dans la journée. Je garde cette dynamique tant que c'est possible.

Peu avant d'arriver à Pierrefitte (première base vie) je rencontre Alain94 (un kikou) qui m'informe sa volonté de stopper là. Il n'a plus l'envie. La motivation n'est plus assez grande pour continuer. Déçu pour lui.



**Arrivée à Pierrefitte en 16h30 de course, je suis 233è (km74).**

Je tente de dormir 20', je m'allonge mais impossible de trouver le sommeil, trop d'excitation je ne parviens pas à me détendre. Je mange une assiette de pâtes et je repars, après une pause d'une heure au totale.

Juste avant de sortir, j'échange quelques mots avec Alain. Il me motive une dernière fois et me souhaite bonne chance. Je me lance dans la nuit.





Sur l'ascension qui mène au CP7, je dépasse plusieurs coureurs, certains dorment sur le bas-côté des sentiers avec leur couverture de survie. Je vérifie qu'ils vont bien et je repars dès qu'ils me disent que tout est ok.



Mes jambes répondent bien. Nous sommes un petit groupe nous montons sans difficulté jusqu'au CP7 (Bederet).  
Une bonne soupe à la tomate et ça repart ! Je suis 191<sup>ème</sup> (Km88).

### **Direction le CP8 - Cauterets 183<sup>ème</sup> (km99)**

Içi c'est le grand luxe. Les fauteuils sont super confortables à l'intérieur. On n'a pas envie d'en ressortir. Il faut y aller, il reste encore un bout de nuit à affronter.

Le prochain ravito se trouve à 9km. C'est une bonne grosse montée de 1200m+, mais arrivé en haut il fera jour. Je sais qu'à ce moment là je pourrais courir de nouveau à mon rythme de nouveau.



Je passe donc une première nuit sans soucis. C'est beaucoup mieux que mon premier jour.

Après le CP9, on bascule sur une descente bien raide en direction de la deuxième base vie à Luz St Sauveur.

**CP10 - Luz Saint Sauveur Sortie** je suis 134<sup>ème</sup> (Km116). Je fais un arrêt rapide de 23'.



Le deuxième jour se passe beaucoup mieux, j'ai les jambes, l'envie est là. Je calcule mes temps de passage à chaque ravitos, mon objectif tient toujours.

**CP13 – Tournaboup (Km136) je suis 123ème**

Ceux du 80 et du 120km (deux autres courses) nous rejoignent sur le parcours à environ 30km de l'arrivée. Je m'amuse avec eux en relançant sans cesse. Le couteau entre les dents.



D'après mes calculs Je dois passer à Merlans, le dernier ravito, à 19h00 pour espérer arriver à 21h00 à Vielle Aure et atteindre mon objectif.

Après Merlans j'aurais un petit 200d+ pour ensuite basculer sur une longue descente de 1400d- et 10km.



#### **CP14 - Hourquette Nère (km144) je suis 108ème**

Maintenant je donne tout. Je n'ai qu'une chose en tête : Vielle Aure avant 21h00 !!

Jusqu'à Merlans je cours en grande partie avec une féminine, qui est sur le 80km. Elle joue une place sur le podium par catégorie. Nous tenons un bon rythme ensemble. Cela passe plus vite. Elle accélérera à l'approche de Soulan, pour qu'enfin je ne puisse plus la suivre. Elle va trop vite pour moi. J'espère qu'elle a réussi son podium !

#### **CP15 - Restaurant Merlans (Km152) 38h30 de course je suis 101<sup>ème</sup>**

J'arrive sur Merlans, il est 19h35, je suis en retard. Arrêt express je ne rempli pas mes gourdes. Deux verres de coca et j'attaque la dernière petite ascension et dernière descente ensuit jusque Vielle Aure.

Je suis au taquet !! Les quadris brûlent, le cardio explose. J'arrive à Soulan, il ne me reste qu'environ 5km. Je demande l'heure à un passant il est 20h54. C'est mort ! Je donne tout pour rester le plus proche possible de mon objectif. Je rentre dans Vielle Aure, il me reste 1km.

Je connais l'arrivée pour l'avoir reconnu dans la semaine avec mon ami Seb (SebKikourou), les gens sur le bord de la route me félicitent, c'est trop bon !

#### **Arrivée - Vielle-Aure (Km165) à 21h30**

40h30 de course, je suis 79<sup>ème</sup> !!

Objectif non tenu mais pour seulement 30 petite minutes ce qui ne représente rien finalement.

Aujourd'hui je suis pleinement satisfait au vue de la difficulté du parcours.



En chiffre ça donne ça :

410 partants

42% d'abandons 😊

Cl't scratch : 79ème 🏃

Chrono : 40h30



Remerciements à ma petite famille qui m'a encouragé durant toute ma course, mes amis, vous tous pour vos encouragements avant et après la course, pour tout vos mots gentils depuis que je suis arrivé, à Kikouroù et à l'ASR Trail bien sûr !  
C'était une bien belle aventure encore une fois avec beaucoup de rencontres, d'émotions, de partage, ce qui est pour moi le plus important.

Un grand merci aussi à l'Organisation impeccable mais surtout aux bénévoles qui ont été extraordinaires, d'une gentillesse extrême !!

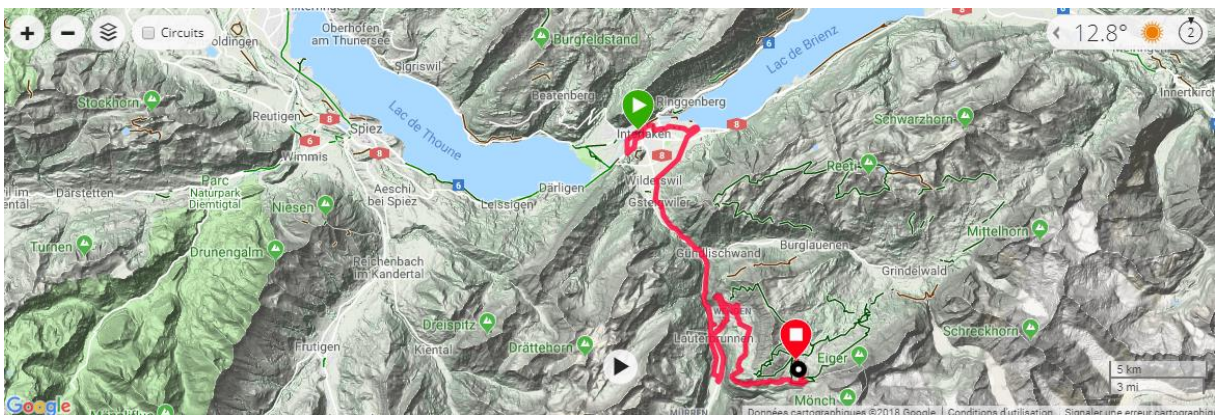
Course à refaire sans aucune hésitation



## Marathon de la Jungfrau (Roger)



Je regarde les cimes enneigées au loin, à droite, le lac de Brienz, à gauche, le lac de Thoune, je suis à Interlaken. Nous sommes en Suisse dans le canton de Berne, nous sommes dans l'Oberland, nous sommes le 8 septembre 2018, il est 7h45 et il fait 13°.



*Le nom me plaisait, la course m'était inconnue, je ne saurais dire ni quand, ni où, ni comment j'en ai entendu parler, le nom me plaisait : Le marathon de la Jungfrau. Les hasards du calendrier, je n'y crois pas, les inscriptions débutent toujours le 14 février – j'espère que cela vous parle- et les quelques 4000 places s'envolent en quelques heures.*

D'où je suis, je vois la **Jungfrau** et ses 4158 mètres, à sa gauche, dissimulés par la montagne proche, il y a le **Mönch** (4107 m) puis l'**Eiger** (3970 m). Ce sont aux pieds de ses 3 monstres que je dois me rendre, je suis dans l'aire de départ et je profite du spectacle proposé : cors des Alpes, lancé de drapeau, speaker rappelant le nom des vainqueurs de chaque édition, selfies, interviews filmés. Je suis heureux d'être simplement là, équipé de mon coupe-vent des templiers (abandon) et du tee-shirt Raid73 (abandon). Il est 8 heures, je fais quelques foulées.

*Nous sommes arrivés le dimanche précédent, tandis que nos pieds nickelés franchissaient la ligne chamoniarde tant espérée. Camping de la Jungfrau à Lauterbrunnen, situé à 20 kms du départ mais situé sur le parcours. Je n'ai pas couru*



*depuis le 14 juillet mais j'ai effectué 800 kms à vélo au mois d'août. La vallée est très encaissée, limitant la présence du soleil. Au-dessus de nos têtes, perché, Wengen, nom d'une épreuve de ski, nous passerons par là.*

### **Notre camp de base**



### **La gare de Lauterbrunnen**



Les dossards informent de nos prénoms et nationalité, beaucoup de nationalités sont représentées. Je cherche, en vain, des compatriotes. L'accès à l'aire de départ est open space, vous vous positionner où bon vous semble. Ici, les 4h30, là, les 5h, jusqu'à 6h30. Deux meneurs d'allure pour les 4h30 et 5h. L'élite est devant avec pour objectif de battre le record de l'épreuve du Colombien Cardona de 2h56'20. Je me positionne sur 4h30, irréalisable pour moi car 42kms et 1800m de montée (pas de descente). Il est 8h15, les participants se resserrent.

### **INTERLAKEN ET SON ARCHE DE DEPART**



*Lauterbrunnen est un village touristique, équipé de nombreux téléphériques desservant des sites incroyables tel que Murren et muni d'une gare ferroviaire avec trains à crémaillère vers Wengen ou Kleine Scheidegg, arrivée du marathon. Les kms du marathon sont indiqués sur la route quand celui-ci l'empreinte et des panneaux Jungfrau Marathon indiquent les changements de direction. Nous sommes lundi, je commence à*



*identifier le parcours et j'effectue ainsi une première sortie de 16kms vers Wengen. Un petit 12 à l'heure sur route, de bonnes sensations pour la montée.*

**WENGEN**



**LAUTERBRUNNEN**



**KLEINE SCHEIDEGG**



Les dernières consignes sont passées, chacun s'équipe de son équipement de course final, j'ôte mon coupe-vent que je plie et par un ingénieux système, je le fixe à mon bras. Conquest of Paradise, classique des grands rendez-vous tel que l'UTMB retentit et vous procure ses frissons si agréables. Votre GPS Garmin a bien localisé l'endroit, sa remise à zéro est effective, celui-ci attend une pression sur Start. Le décompte s'effectue collectivement, le soleil brille, une belle journée s'annonce, il est 8h30, le départ est donné.

*A partir de cette première sortie, des plans s'échafaudent, des temps de passage se gravent, matériel à emporter, choix des chaussures car le parcours est autant de bitume que de sentiers, des automatismes oubliés reprennent place. Pourtant 4h, 5h ou 6h, quelle importance ? Se raisonner, apprécier l'incroyable panorama, savourer le soleil sur sa peau, savourer un café moka à une terrasse, savourer chaque seconde.*

J'apprécie ces premières foulées comme jamais, un public nombreux vous soutient, un public gai, joyeux, qui donne de la voix « hop, hop, hop », un public participatif qui



s'associe à la fête car c'est vraiment le sentiment qui prédomine, celui d'une fête. Les cloches et leurs tintamarres résonnent dans nos têtes. Je suis à 12 km/h, régulier et facile. Le parcours est plan, sur route, et longe très souvent la voie ferrée jusqu'à devoir, à un moment, s'arrêter pour laisser passer le train. Wilderswil, km 10, 50', 2<sup>ème</sup> ravitaillement. Je bois juste de l'eau et emporte 2 morceaux de banane.

*Nous sommes mercredi, je décide de m'aventurer un peu plus loin que la première sortie. J'ai mieux repéré le parcours, notamment celui qui contourne Wengen. Je commence par du plat puis je reconnais le vrai itinéraire de Wengen et poursuit l'ascension. Le chemin est large et la pente douce. Je suis à 8 à l'heure et je comprends mieux pourquoi les vainqueurs mettent moins de 3 heures. Sortie de 12 km, la descente sera effectuée en train.*

La route commence à s'élever tranquillement et les kms s'étirent. La Kermesse nous attend à Zweilütshinen. Tantôt en plaine, tantôt en forêt, le parcours est varié et agréable. La cadence ne fléchit pas. Même foule enthousiaste à Lauterbrunnen, même kermesse, mêmes cloches, même hop,hop,hop, du vrai bonheur. Mes proches m'attendent juste devant le camping, au km 20.5 prévu et réalisé en 1h45. S'ensuit une boucle plane voire descendante autour de Lauterbrunnen de 5 kms avant de passer à la montée. Mes jambes commencent à être lourdes et les chemins testés par deux fois la semaine précédente en trottinant s'avèrent beaucoup plus pentus après deux heures d'effort.

*Sortie incontournable la veille de course, le retrait du dossard à Interlaken, dossard 4577. Très peu d'exposants. Visite de la ville et de ses vitrines de montres, de montres et de montres !!! De la gare d'Interlaken ouest le départ est à moins d'un kilomètre. Nous rentrons en début d'après-midi car notre famille suisse nous rejoint en fin de journée. Je prendrai la Pasta Party au camping qui assure cette prestation.....juste un plat de pâtes au pistou !*

Prétentieux, je pensais gratter quelques places à la montée. Les montées, j'adore. La réalité m'a vite rattrapée et Suisses, Allemands, Néerlandais, Belges, Coréens, Italiens, hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, l'ont démontré. Wengen, km 30.2, 2h58'. Beaucoup de marche, peu de course s'il on peut encore donner ce nom à cette allure ! Les marques sont dorénavant toutes les 250m. Les ravitos sont maintenant pourvus de soupe. Reste 12 kms, suis toujours dans le chrono envisagé de 5h, le meneur de cette allure est toujours derrière moi...

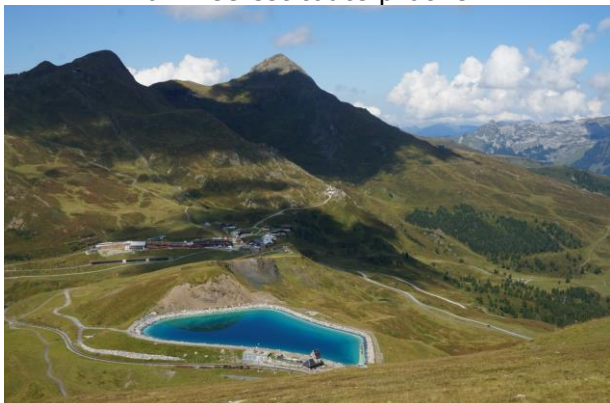


*J'avais mis le réveil à 6h15 mais je me suis levé sans son aide. Surprise, j'ai passé une bonne nuit. Mes effets sont prêts et je suis très rapidement en tenue. Mon repas d'avant course est changé depuis mon régime cétogène. Ce sera saucisson, gruyère, pain, eau et une banane. La température est clémente, tout va bien. Je me dirige vers la gare pour prendre le train de 7h02, je serai sur l'aire de départ vers 7h30.*

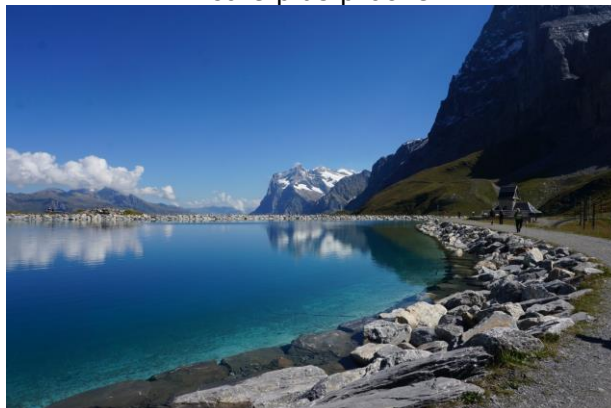
Le meneur d'allure m'a finalement rattrapé assez rapidement, au km32. Evidemment le moral en prend un coup car ils sont frais et bavardent alors que je suis concentré sur mon effort. De plus, je ne comprends pas ce qu'ils font là car il reste 1h45 pour faire dix kilomètres. Je comprends mieux par la suite car il restait 800m à gravir et ma moyenne

baisse terriblement. Chaque km m'est difficile et les 5 derniers seront effectués en 1 heure mais les décors sont vertigineux. Il me reste 500m de descente à savourer.

L'arrivée est toute proche...



Encore plus proche...



L'Eiger en arrière plan.



Kleine Scheidegg en 4 57 7 (mon dossard)

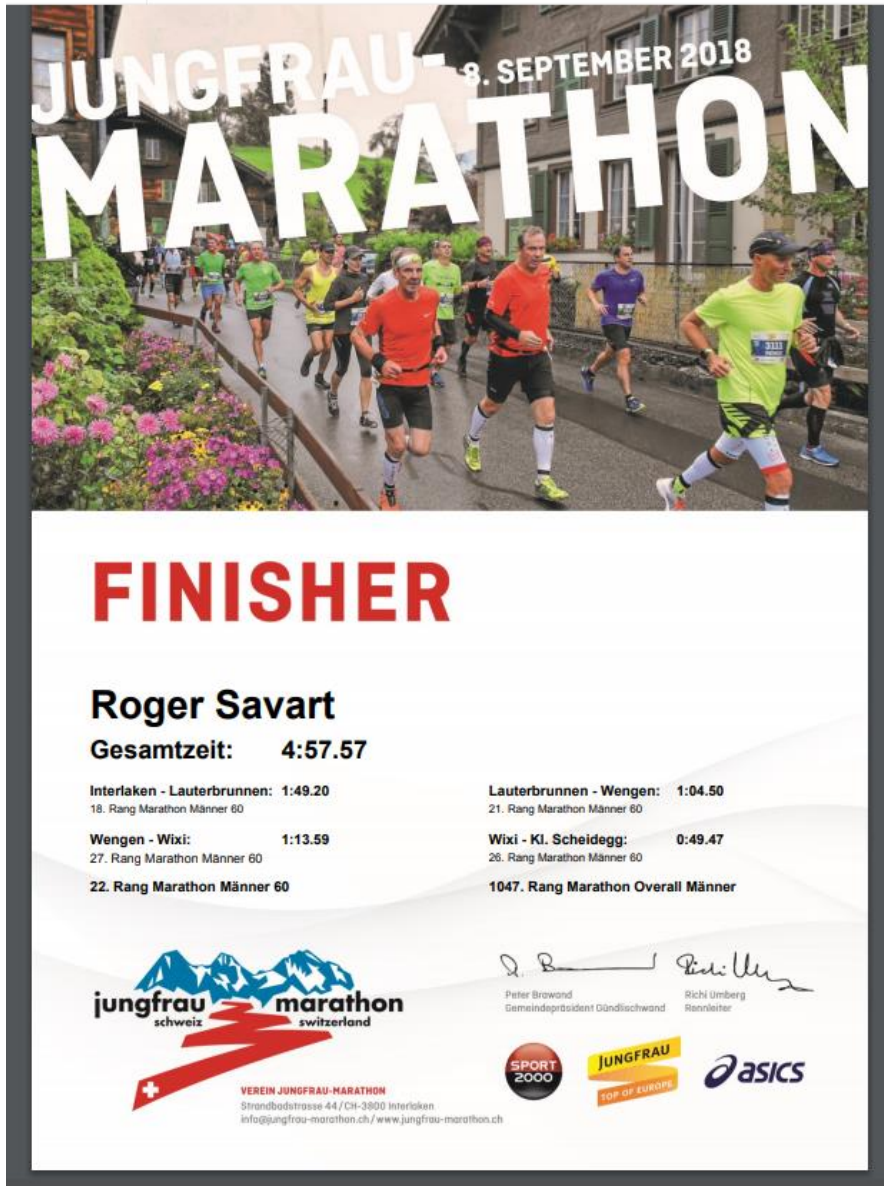


Profil du marathon de la Jungfrau





Malgré ma 22<sup>ième</sup> place de ma catégorie, je suis le premier français...



**JUNGFRAU-MARATHON** 8. SEPTEMBER 2018

**FINISHER**

**Roger Savart**  
**Gesamtzeit: 4:57.57**

<b>Interlaken - Lauterbrunnen: 1:49.20</b> 18. Rang Marathon Männer 60	<b>Lauterbrunnen - Wengen: 1:04.50</b> 21. Rang Marathon Männer 60
<b>Wengen - Wixi: 1:13.59</b> 27. Rang Marathon Männer 60	<b>Wixi - Kl. Scheidegg: 0:49.47</b> 26. Rang Marathon Männer 60
<b>22. Rang Marathon Männer 60</b>	<b>1047. Rang Marathon Overall Männer</b>

**jungfrau marathon**  
schweiz switzerland

**VEREIN JUNGFRAU-MARATHON**  
Strandbadstrasse 44 / CH-3000 Interlaken  
info@jungfrau-marathon.ch / www.jungfrau-marathon.ch

Peter Browand  
Gemeindepräsident Gündlischwand

Richi Umberg  
Rennleiter

**SPORT 2000** **JUNGFRAU** **asics**  
TOP OF EUROPE

## Prochaines courses

- 04/11/2018 : Marathon de Porto
  - Carole
- 04/11/2018 : Trail des Châtaignes
  - Seb
- 10/11/2018 : Course des Flambeaux
  - Soffian
- 11/11/2018 : Sparnatrail
  - Roger
- 18/11/2018 : Route des 4 Chateaux
  - Olivier L.
  - Oliv'
  - Jean-Pascal
- 24/11/2018 : Course des Lumières
  - Carole
- 02/12/2018 : L'Origole
  - Olivier L.
  - Oliv'
  - Soffian
  - Seb
  - Jean-Marie
  - Alex
- 15/12/2018 : Sur la Piste du Père Noël
  - Olivier L.
- 15/12/2018 : Corrida de Rambouillet
  - Carole
- 06/01/2019 : Marathon de Cernay
  - Olivier L. (semi-marathon en prévision)
  - Oliv' (marathon)
- 17/02/2019 : Semi-marathon de Bullion
  - Olivier L. (prévision)
- 16/03/2019 : Ecotrail Paris
  - Olivier L. (prévision)
- 16/06/2019 : Tours N'man (distance L)
  - Olivier L.
- 24/08/2019 : Half Ironman Vichy
  - Olivier L.