



Journal ASR Trail n°3

avril / mai 2017

Sommaire

Article sur le Trail d'Auffargis paru dans les nouvelles de Rambouillet	2
24 heures des Ulis – 2 et 3 décembre 2016 – sous les couleurs de l'Ar Trail 78 (Carole)	3
L'Indian Race - le 11 décembre 2016 (Jean-Marie)	9
Ski de rando à Chamonix (Alexandre)	11
Prochaines sorties	16
Prochaine réunion club	16

Article sur le Trail d'Auffargis paru dans les nouvelles de Rambouillet

■ AUFFARGIS

515 coureurs pour le trail nature

Changement d'aire de départ pour la cinquième édition du trail d'Auffargis, le 5 mars dernier, suite à l'emprunt de la D24 par les coureurs cyclistes de Paris-Nice. C'est donc à Saint-Benoit, sur les terres de l'Office national de la chasse, que les 515 coureurs se sont retrouvés malgré une météo fraîche et humide qui ne cessera de se dégrader. Mais qui ne sera loin de décourager les téméraires participants.

C'est à 9h, au son du cor de chasse, que le départ a été donné.

Le vainqueur Nicolas Duhail

Pas moins de quarante bénévoles encadraient cette épreuve réputée difficile, longue de 30 kilomètres, composée pour le coup de chemin détrempeés, de single glissants avec un enchaînement de montées et de descentes d'abord dans le bois domanial des Vindrins puis dans le bois domanial des Maréchaux et ce, pour un dénivelé de mille mètres positifs.

L'ASR Trail 78, organisatrice de cette manifestation, tient à souligner l'engagement exemplaire de ces bénévoles ainsi qu'un comportement irrépro-



De gauche à droite : Irondino, Nicolas, Guillaume, Olivier Jouffray et Christophe Sanson.

chable des trailers.

Le vainqueur de l'épreuve, Nicolas Duhail, a franchi la ligne d'arrivée après 2h24 d'effort. Sous le regard de Daniel Bonte, maire d'Auffargis.

Les récompenses des lauréats furent notamment assurées par

la ferme de la Quoiqueterie et la fleuriste Evidenciel du Perray.

L'édition 2018 se tiendra début mars.

▲ Le classement final est sur le site www.asr-trail78

■ Classements

Homme : Nicolas Duhail en 2h24'06 ; Irondino Martins en 2h25'20 ; Guillaume Tirel en 2h28'54

Femme : Danielle Crenn en 3h05'49 ; Marylise Pansart en 3h07'28 ; Stéphanie Liebart en 3h17'21

Vétérans V4, plus de 70 ans : Michel Feasson en 4h18'04 ; Michel Waldschmidt en 4h43'07.

24 heures des Ulis – 2 et 3 décembre 2016 – sous les couleurs de l'Ar Trail 78 (Carole)

Inscrite sur un coup de tête, mal entraînée, je finis par gagner chez les féminines, mais dans la douleur !

Retour en arrière : j-20

Grégoire Chevignard, rencontré au Champ de Mars en 2015, me lance une invitation sur FB. Il souhaite réaliser au moins 180 km pendant un 24 heures pour pouvoir participer au tirage au sort du Spartathlon 2017 (246 km) et me propose de me joindre à lui.

180 km : c'est pour lui environ 15 km de plus que sa meilleure marque sur ce type d'épreuve et pour moi 21. Enorme, mais tentant !

Je m'inscris le jeudi 10 novembre.

Dany et moi devions être bénévoles sur l'Origole, nous renonçons à notre engagement. Dany pour assurer la garde de sa petite fille, moi pour aller faire le hamster !

S'inscrire, c'est facile et comparé à d'autres courses, c'est peu cher ! Mais je n'ai pas couru depuis des semaines, me contentant d'une sortie de 15 km les 2 derniers dimanches.

Je bâtis donc à l'arrache un plan d'entraînement ambitieux : courir tous les matins au saut du lit, à jeun donc, au moins 7 km en grosso modo 50 minutes (c'est lent mais quand même plus rapide que ma moyenne sur 24h) + 1 sortie longue le dimanche + si affinité.

Vendredi 12/11 : salle de sport, pas de course

Samedi 12/11 : 10,6 km en 1h09 (9,13 km/h avec Allison en partie, sortie au château de Versailles)

Dimanche 13/11 : 15,75 km en 1h45 (9 km/h)

Lundi 14/11 : 7 km en 50'20 (8,35 km/h)

Mardi 15/11 : 7 km en 49'11 (8,55 km/h – je n'ai pas accéléré, j'ai juste changé de parcours...)

Mercredi 16/11 : 7,59 km en 55,54 (8,15 km/h)

Jeudi 17/11 : 7,36 km en 50'51 (8,69 km/h)

Vendredi 18/11 : 7,65 km en 55'13 (8,31 km/h)

Samedi 19/11 : 7,04 km en 49'42 (8,5 km/h)

Dimanche 20/11 : 18 km en 1h57 (9,16 km/h)

Pari tenu pour la première semaine !

Lundi 21/11 : 6,46 km en 48'12 (8,04 km/h... je progresse ...)

Mardi 22/11 : pas de sortie, j'ai mal aux adducteurs

Mercredi 23/11 : il pleut et j'ai mal à la tête : pas de sortie

Jeudi 24/11 : 7,01 km en 49'8 (8,56 km/h)

Vendredi : pas de sortie, on part à Cabourg en Thalasso

C'est cool la thalasso mais ça ramollit...

Samedi 25/11 : après les soins et un bon déjeuner au restaurant : 1 heure de marche nordique sur la plage puis sortie running en bord de mer.

Dimanche : soins et ... retour à la maison



Lundi 28/11 : 7,69 km en 52'44 (8,76 km/h)

Mardi 29/11 : pas de sortie

Mercredi 30/11 : 7,19 km en 49'47 km (8,67 km/h)

Jeudi 01/12 : pas de sortie

Vendredi 02/12 : jour J – je suis en RTT car ce qui m'inquiète le plus pour ce 24h00 c'est le départ à 19h00, soit quelques heures avant l'heure de ma mise au lit habituelle.

Matin coiffeur (le brushing sera ruiné en quelques heures sous le bonnet), déjeuner cassoulet chez une collègue d'Olivier, puis sieste devant la télé : je suis prête !!

Nous arrivons Olivier et moi vers 18h30 aux Ulis (1h30 de bouchons, le bonheur). Ce n'est pourtant pas sur le stade que c'étaient donné rdv les automobilistes, car nous ne sommes qu'une poignée de dingues sur la piste, frigorifiés.

J'ai beau chercher, je ne vois pas Grégoire. Je commence à angoisser car sans lui et nos bavardages la nuit va être lonnnnngue !

19h00 : toujours pas là... l'organisatrice annonce que le départ est retardé de 10 minutes pour permettre à deux concurrents d'arriver : Grégoire et François Xavier Dubois (vainqueur de la NFL 2016) arrivent enfin.

3 secondes plus tard, à peine changés, ils sont sur la piste pour le départ.

Coup de sifflet, tour de chauffe pour reconnaître le parcours. Pas de balisage mais ce n'est pas nécessaire.

Le circuit mesure 1,045 km. Il est constitué d'un tour de stade et d'un aller-retour le long d'un autre terrain (en plein vent). Pas très sympa (pas de touristes comme à la Tour Eifel) mais voyons le côté positif : l'aller-retour permet de voir du monde.

Le dénivelé + doit être de 20 cm au tour.

Je compte 5 femmes dont deux marcheuses dans le peloton. Elles partent toutes d'un bon pas.

Grégoire et moi adoptons une allure tranquille qui nous permet de discuter sans être essoufflés.

Il me parle du Tor des Géants qu'il a bouclé récemment, de Jean-Michel Touron avec qui il a partagé les chemins italiens et qui a enchainé et bouclé 4 ultras en peu de temps.

Il me raconte aussi sa Diagonale des Fous, arrêtée après 8 heures de course faute de pouvoir s'alimenter (une belle janite a priori) faute au café lyophilisé bu avant le départ... après une journée de repos, il bouclera le parcours en off.

Les tours s'enchaînent, les heures se cumulent, mais prennent leur temps.

On croise Etienne Poignant à chaque tour. Il nous lance des ohh, ehh ehh avec de grands sourires – il ne boit pas, bizarre ...

3 ou 4 coureurs sont partis à bonne allure. Ils nous dépassent régulièrement sans avoir l'air de forcer.

Mais on en voit d'autres, qui, partis trop vite, lèvent le pied, voire le camp.

Une première féminine quitte le navire après 2h53 de course et 21 km.

Les deux marcheuses vont bon train.

Grégoire et moi conservons notre rythme tranquille.

Minuit. 5 heures de course ! Déjà ? Seulement ? Je ne sais plus.

Grégoire, qui était parti faire quelques tours en compagnie de François-Xavier (plus rapide) revient à ma hauteur et m'annonce avoir mal à un adducteur. Une douleur qui ne



semble pas vouloir partir, ni laisser place à une autre. Il s'inquiète et pourtant, la douleur il connaît et en général, il gère.

On sait que sur ce type d'épreuve elle est inévitable. La récurrente s'installe assez vite dans les cuisses et puis d'autres vont et viennent, passent du genou au pied, s'installent dans la hanche ou la cheville et tombent dans l'oubli, puis reviennent ailleurs.

Mais sa douleur ne passe pas.

00h50 : Grégoire abandonne après 47 km, il n'ira pas courir en Grèce. Désolé de me laisser tomber, il rentre chez lui. J'accuse le coup. Courir seule est beaucoup moins facile.

A l'occasion d'une pause pipi, je retrouve l'autre coureuse allongée par terre dans le vestiaire : abandon suite au réveil d'une contracture au mollet.

Nous ne sommes plus que 3 femmes et je suis la seule à courir. Je suis un poil plus rapide que la plus rapide des marcheuses.

1 heure du matin. Je fais le bilan. Il fait froid. Le petit air qui souffle sur la partie extérieure de la piste (dans le sens aller) est terrible. J'enfonce mon bonnet sur mes oreilles à chaque passage, mais j'ai froid. J'aurais dû prendre le bonnet bleu du trail d'Auffargis !

Je mets mes gants, j'enlève mes gants... je porte 4 couches : un tee-shirt manche courte + un manche longue + une veste + une polaire. J'ai froid.

J'ai mal où ? Partout ! Les cuisses sont raides depuis longtemps (aurais-je loupé quelque chose dans mon entraînement ?). J'ai mal au bas du dos (qu'est-ce que ce sera avec les 7 kg à porter sur le MDS ??? panique ! Thierry je compte sur toi !!!)

J'ai mal aux pieds, sous les pieds. J'ai l'impression de courir sur des planches de bois. Je change de chaussures. Rien n'y fait. Ce sera ma douleur fil rouge sur toute la course.

Je rêve de mes Hoka, mais je ne les ai pas prises. La vendeuse m'avait dit de ne pas faire plus de 20 km avec, donc un 24 heures pas question. Pourtant, à 13h00, dans le 2ème groupe de coureurs de 6h00, une féminine est chaussée des mêmes Hoka et tourne bien. Elle finira d'ailleurs première féminine des 6 heures et me confiera n'avoir pas souffert des pieds. Ah, si j'avais su !

J'ai sommeil. Cela ne m'est jamais arrivé sur un 24 heures. Il doit être 3 heures du matin. La montre d'Olivier n'a plus de batterie depuis un moment. Je n'ai pas la présence d'esprit de regarder l'heure sur l'écran où figurent les kilomètres parcourus par chacun (écran pourtant visible à chaque tour). Je marche. Mes yeux se ferment. Je zigzague. Je trottine, ça va mieux, il fait froid, puis je ferme les yeux, je marche, ...

Une envie furieuse d'aller m'allonger dans le vestiaire chauffé me tenaille. Je m'accorde juste une pause pipi, que c'est dur de s'assoir et de se relever... j'aurais bien fermé les yeux quelques minutes...je l'ai peut-être fait...

Repartir, tourner, encore...

Sur le parcours, à l'entrée des vestiaires se trouvent 2 bénévoles. Ils m'encouragent à chaque tour : allez Carole, ne lâche rien ! Ils sont restés dehors pendant 24 heures et n'ont rien lâché non plus. Chapeau !

Maintenant c'est Robert Charvin qui a sommeil. Il ralentit et adopte mon rythme de croisière, il a besoin de parler pour ne pas sombrer. Au fil de nos foulées et de nos papotages qui font passer le temps, nous nous découvrons des relations communes : Thierry et Dany ☺

Robert est un phénomène : il passe les 100.000 km courus en ultra. Cet exploit est annoncé au micro par le speaker. La foule n'est pas en délice, car il n'y a pas foule sur le stade. Respect Robert.

Le speaker annonce les premiers de la course à chaque heure. Il y a peu de mouvement en tête du peloton.

Le jour se lève enfin, il fait froid, il fait gris.



Puis le soleil arrive, timide. Il ne nous réchauffe pas mais fait du bien à la tête. On découvre le décor au-delà de la zone éclairée artificiellement, mais il n'y a pas grand-chose à voir.

Sur chaque circuit de 24 heures le ravito est une parenthèse agréable. On pourrait y faire une pause à chaque tour, c'est tentant, mais plus les tours se cumulent et plus il est difficile de relancer la machine dès qu'on s'arrête, même quand on court à la vitesse escargot qui est la mienne. Alors j'enchaîne quelques tours sans regarder le ravito, puis au fil de l'eau, j'en enchaîne de moins en moins sans craquer. Un verre d'eau, un carré de chocolat, une gorgée de boisson énergétique (si, si, j'y crois), une poignée de noix de cajou... tous les prétextes sont bons, même si je n'ai ni faim ni soif. Je remercie les bénévoles pour leur bravoure. Il ne fait pas chaud sous leur barnum.

Je maintiens mon petit rythme de croisière.

T'as mal où ? Partout !

La pendule avance, doucement comme moi.

Olivier vient me voir dans la matinée. Ca fait du bien !

En marchant, il m'accompagne sur la piste, moi je trottine. Je lui raconte ma nuit, le départ de Grégoire, lui fait remarquer qu'une des marcheuses ne semble jamais s'arrêter, qu'elle n'est pas loin derrière moi ...

Au moment de partir, il croise Thierry et Dany venus faire quelques tours avec moi. C'est un vrai bonheur d'avoir des supporters. Le temps se met entre parenthèse, les tours s'enchainent sans qu'on les voit. Je les remercie vivement, pour cette visite et celles qu'ils m'avaient faites sur la NFL à des horaires inattendus !

Les heures s'étirent, la pendule est au ralenti.

L'après midi est horrible.

Le speaker nous annonce une animation musicale par les jeunes des Ulis. Si celle-ci démarre bien avec des reprises convenables, elle devient vite horrible. Ça braille dans le micro pendant des tours et des tours. Cela ne me fait pas aller plus vite pour autant ! Qui a dit que la musique pouvait doper ?? Je plains les bénévoles postés près des vestiaires et ceux qui surveillent le poste de chronométrage.

17h00 : la nuit tombe, c'est bon signe !

Mais il reste encore 2 heures et 10 minutes.

J'essaie de calculer mon kilométrage final si je maintiens mon allure. Mais je me perds dans les calculs et décide de laisser faire. J'ai 10 km d'avance sur la meilleure marcheuse. Dès que je marche (ce qui m'arrive de plus en plus), elle gagne du terrain. Alors je me remets à trottiner (cela ne s'appelle plus courir) et je reprends quelques mètres d'avance.

Je fais en sorte de maintenir cet écart jusqu'à la fin. Motivation où te caches-tu ?

Chez les hommes, le premier approche la barre des 200 km. C'est une machine et aussi le mari de l'organisatrice...

L'épreuve de 24h00 était couplée à un 12h00 et à un 6h00. On n'aura pas vu grand monde au final.

Au début du 12h00 on s'est dit que notre peloton aller grossir, ce qui nous ferait diversion, mais si 10 personnes sont venues c'est bien le bout du monde et quelques coureurs, partis très vite (genre comme sur un 10km) se sont vite dégonflés. Sur le 6h00 même chose. En fin de journée on doit être 25 à tourner comme des c... Il était également possible de venir faire 1 km sur la piste pour rapporter un euro au téléthon. Je



ne connais pas la recette mais on n'a pas été gênés pas des hordes de coureurs ou de marcheurs.

J'attends Allison, je la guette, à chaque tour. J'ai hâte qu'elle vienne me soutenir. J'en ai plein les jambes et plein le dos !

17h30 : je récupère mon portable au vestiaire et l'appelle pour savoir où elle est. J'ai peur qu'elle ne trouve pas le stade qui est mal indiqué.

Cela a beau être une épreuve organisée dans le cadre du téléthon, je n'ai vu aucun fléchage et le parking n'est pas à proximité.

Elle arrive enfin, il doit être 18h00. Je lui fais découvrir mon terrain de jeu. Il lui faut bien 2 tours pour en connaître les détails. Le pire c'est le virage en épingle à cheveu au bout de l'aller-retour. Il fait un mal de chien aux jambes, aux hanches et aux genoux. Au départ, on le prenait à la corde, depuis quelques heures tous les coureurs s'en écartent un maximum pour arrondir la courbe.

J'approche de mon record mais je n'ai plus la force de me forcer à courir. Je suis satisfaite de ma prestation, car cela a été difficile à gérer. Je savais qu'un départ à 19 heures compliquerait les choses, je ne suis pas déçue sur ce point.

Encore un tour, un kilomètre de plus. Ne marche pas. Trottine, m'encourage Allison.

19h00 : départ de l'Origole : allez les gars ! Amusez-vous bien !

19h05 : dernier tour, j'en ai assez.

Le speaker indique que tout tour commencé avant le coup de sifflet final pourra être terminé et sera comptabilisé. La marcheuse marche toujours, mais moi je m'arrête avant la ligne avec d'autres pour attendre le gong de la délivrance.

19h10 : STOP !

J'embrasse Allison, j'embrasse les 2 bénévoles qui m'auront bien aidée par leurs encouragements.

Je passe prendre mon sac au vestiaire soutenue par Allison. Mes jambes disent STOP elles aussi.

Nous sommes tous invités sous un barnum (non chauffé) pour un buffet et la remise des récompenses.

Le speaker annonce que cela va aller vite car tout le monde est fatigué.

Mais les discours du Maire, de l'adjoint au Maire ou de je ne sais qui s'enchainent, je tremble, j'ai froid et pas vraiment faim. Je lance à Monsieur machin... « SVP, pas trop long le discours » : tout le monde rigole, il abrège et ne m'en tiendra pas rigueur.

Viennent enfin les récompenses : les 3 premiers hommes reçoivent un cadeau et seule la première féminine en reçoit un. C'est horrible. Je suis dégoutée pour les 2 marcheuses qui n'ont pas démerité.

Ca rouspète dans l'assistance et c'est normal ! J'apprendrai le lendemain qu'un lot leur sera finalement envoyé par la poste. Heureusement mais dommage pour l'image.

On est bien loin de l'organisation des podiums et des récompenses offertes par l'ASR trail !

Allison me ramène à la maison. Je n'ai qu'une hâte : dormir ! Non ma belle, nous n'irons pas fêter ma victoire au restaurant ce soir, désolée.



Je m'endors dans un bain chaud parfumé à l'arnica, la lavande et la gaulthérie... le froid me réveille alors je sors péniblement de la baignoire, enfile un pyjama et des chaussettes et me mets au lit. Je n'ai plus mal aux pieds mais tout le reste est douloureux.

C'est au matin que je découvrirai qu'Olivier est rentré dans la nuit après la première boucle de l'Origole. Il a mal dormi dans le canapé, pour ne pas me réveiller. Merci !

Les courbatures me font marcher au ralenti mais seront vite oubliées.

Place au repos maintenant, jusqu'à Noël ! C'est qu'une nuit blanche ne se rattrape pas en claquant des doigts à mon âge ☺

Si le cœur vous en dit, rendez-vous les 13 et 14 mai 2017 au Champ de Mars pour la 3ème édition des 24 heures de la No Finish Line Paris. Le départ est donné à 10 heures, que du bonheur !

Carole



Les 24 heures des Ulis

02/12/2016

Classement final par interpolation à 24 h 0 mn.



Place	N'Dos	Noms & Prénoms (Club)	Distance	Temps	Cat	Pl Cat
1	51	LABORIE Christophe (COU LES ULIS)	211 km 070 m	24:00:00	TCH	1
2	67	MEHLINGER Rudy (AC EVREUX)	204 km 428 m	24:00:00	TCH	2
3	52	FORESTIERI Alexandre ()	188 km 090 m	24:00:00	TCH	3
4	76	PRADAS Juan Carlos ()	188 km 070 m	24:00:00	TCH	4
5	79	DUBOIS Francois Xavier ()	186 km 739 m	24:00:00	TCH	5
6	55	CHARVIN Robert (JDM BURES SUR YVETTE)	184 km 935 m	24:00:00	TCH	6
7	61	GRASSI Alain (TEAM TDA)	167 km 137 m	24:00:00	TCH	7
8	62	INGOUF Carole (ASR TRAIL 78)	157 km 779 m	24:00:00	TCF	1
9	78	BIZARD Claudie ()	148 km 201 m	24:00:00	TCF	2
10	70	TEIXEIRA Carlos (OUZOUE SUR LOIRE)	122 km 265 m	23:52:39	TCH	8
11	69	ROYER Eric (COU LES ULIS)	120 km 175 m	21:41:01	TCH	9
12	54	CAPUSANO Alain (OZOIR LA FERRIERE)	110 km 738 m	24:00:00	TCH	10
13	71	TEIXEIRA Isabelle (OUZOUE SUR LOIRE)	107 km 635 m	23:51:22	TCF	3
14	63	KESSELMARK Patrick (MAREUIL LES MEAUX)	97 km 182 m	24:00:00	TCH	11
Ab	77	BRUNON Jean Pierre ()	167 km 200 m	22:37:32	TCH	
Ab	72	BUCAMP Luc (BULLES)	113 km 905 m	18:03:05	TCH	
Ab	53	BUTHIER Frederic ()	104 km 500 m	12:15:22	TCH	
Ab	1389	PETTAROS Frederic (6H-)	50 km 160 m	05:59:21	TCH	
Ab	58	COSTE Valérie (ST GERMAIN LES CORBEIL)	50 km 160 m	08:23:02	TCF	
Ab	56	CHEVIGNARD Gregoire (NEUILLY SUR SEINE)	47 km 025 m	05:53:23	TCH	
Ab	1390	HOSTIER Estelle (6H-)	38 km 665 m	06:01:39	TCF	
Ab	75	COUTEREL Steven (PARIS)	37 km 620 m	03:43:56	TCH	
Ab	1382	RODRIGUES Emma (6H-Bretigny sur Orge)	35 km 530 m	06:06:45	TCF	
Ab	1383	RODRIGUES Georges (6H-Bretigny sur Orge)	33 km 440 m	05:45:34	TCH	
Ab	1353	BIENVENU Cecile (6H-Paris)	31 km 350 m	06:08:34	TCF	
Ab	1385	DURCHON Christian (6H-Paris)	29 km 260 m	06:11:56	TCH	
Ab	73	ARANJO Nicolas (ANTONY)	26 km 125 m	03:09:38	TCH	
Ab	74	ARANJO Coralie (ANTONY)	21 km 945 m	02:53:07	TCF	
Ab	68	POIGNANT Etienne (LIMOURS)	20 km 900 m	03:07:51	TCH	
Ab	66	MASSON Pascal (CM ROUBAIX)	16 km 720 m	02:16:49	TCH	
Np	57	CHEVRIEUX Jerome (TRIATHLON 91)			TCH	
Np	59	DAVID Christine (COU LES ULIS)			TCF	
Np	64	KLUKA Peter (LES ULIS)			TCH	

L'Indian Race - le 11 décembre 2016 (Jean-Marie)

Mon pote de Raid-Up (une association de Raid) m'avait proposé de participer à L'Indian Race le 11 Décembre 2016. J'avais beaucoup hésité : c'était une courte semaine après l'Origole et les "plans" Raid-Up comportent toujours une part de surprise parfois déroutante.

Finalement, vu que la nuit a emporté la moitié de ma course à l'Origole (55 petits km au lieu de 110km), je me suis dit que je méritais encore quelques efforts...et bien m'en a pris.

Je me rancarde auprès de mon pote. Dis-moi en plus sur le parcours STP, c'est quoi cette course ?

Mon pote : "Si t'aime le bitume c'est pas pour toi."

Moi : "Ben tant mieux j'aime bien le trail"

Mon pote : "Ah ben y'a quand même beaucoup de bitume mais en bagnole parce que c'est pas la porte à côté : Forêt de Montmorency"

Mon pote : "si on y vas avec mon Combi. on fera la douche dehors. Qu'est ce que t'en pense?"

Moi : "Y fait moins douze, on va prendre ma caisse."

On arrive sur place, joli petit patelin, parking blindé.

Et là, en voyant les habitués avec une plume sur la tête et un bandeau, je me dis : alors c'est pour ça "Indian" Race. Ça se confirme, une gentille squo se ramène avec son rouge à lèvres et nous en colle sur le front et les joues. Je comprendrais plus tard pourquoi il était waterproof.

Je découvre également au départ qu'il y a des couples attachés par le poignet façon Contre la Montrail qui s'appellent ici des fugitifs. Ils vont partir avant nous. Enfin, j'apprends qu'il y a deux distances.

Je questionne mon pote qui m'emmène sur le long.

Moi : "C'est quoi le kilométrage sur le long ?"

Mon pote : "entre 20 et 30 km"

Moi : "Ah c'est pas pareil 20 ou 30, on peut pas en savoir plus?"

Mon pote : "Écoutes le briefing"

Apparemment il est déjà concentré. Ah ces orienteurs ! D'ailleurs il a mis ses guêtres, curieux ??

Le Monsieur Loyal de la course habillé en Cow-Boy ôte enfin nos soupçons...ou presque. Après avoir énoncé les maigres consignes de course, Il hurle plusieurs fois : "Le court sera long et le long sera ..très long"

Euh, ben merci m'sieur.

Bon ben c'est pas la mort, c'est quand même pas un marathon et à côté de l'Origole, ça doit être du pipi de chat.

Un peu dépité, surtout moi, on prends le départ. Ca part vite, très vite. On fait 200 mètres sur un grand chemin et là je me dit : au moins avec des chemins de 5 mètres de large, ils ne seront pas emmerdés par l'ONF. Mais, dans le même temps, en deux coups cuillère à pot, on se retrouve dans la forêt, mais complètement DANS LA FORET. Pas de chemin, deux tonnes de balises et au bout d'1km je fait de le rapprochement avec les Indiens : "Ah d'accord ! Y a pas de chemin en fait c'est une piste"

On saute par dessus les troncs d'arbres, les ronces. On rampe sous les arbustes. On se tord les chevilles dans les creux. Ca monte, ça descend. Et tout ça en essayant de voir les balises. Parce que fatalement, comme il n'y a pas de chemin, quand t'es paumé, c'est



la loose. Facile au début vu que c'est un peu la queue, puis ça se complique quand on se retrouve seul. Et là...tu l'aime ton petit sifflet intégré à ton sac.

Ceux qui ont fait un tant soit peu de course d'orientation comprendrons. Je pense que les organisateurs ont parcouru la forêt de long en large pour baliser et, dès qu'ils voyaient un chemin, ils se barraient à l'opposé.

Au final :

- quasiment 3H de CO non stop. 25 bornes
- 2 chaussures que j'ai failli laisser dans la boue. Ça ne m'était jamais arrivé de déchausser des deux côtés même au grands heures de l'Origole et à la Transbaie, c'est dire !
- Pas mal de rayures sur la carrosserie

Un seul mot : "Dépouillé". Mais c'était tellement FUN. (L'assoc. qui organise mérite son appellation FUN EVENTS)

Bref, je conseille cette "escapade" à tous.

Hugh !

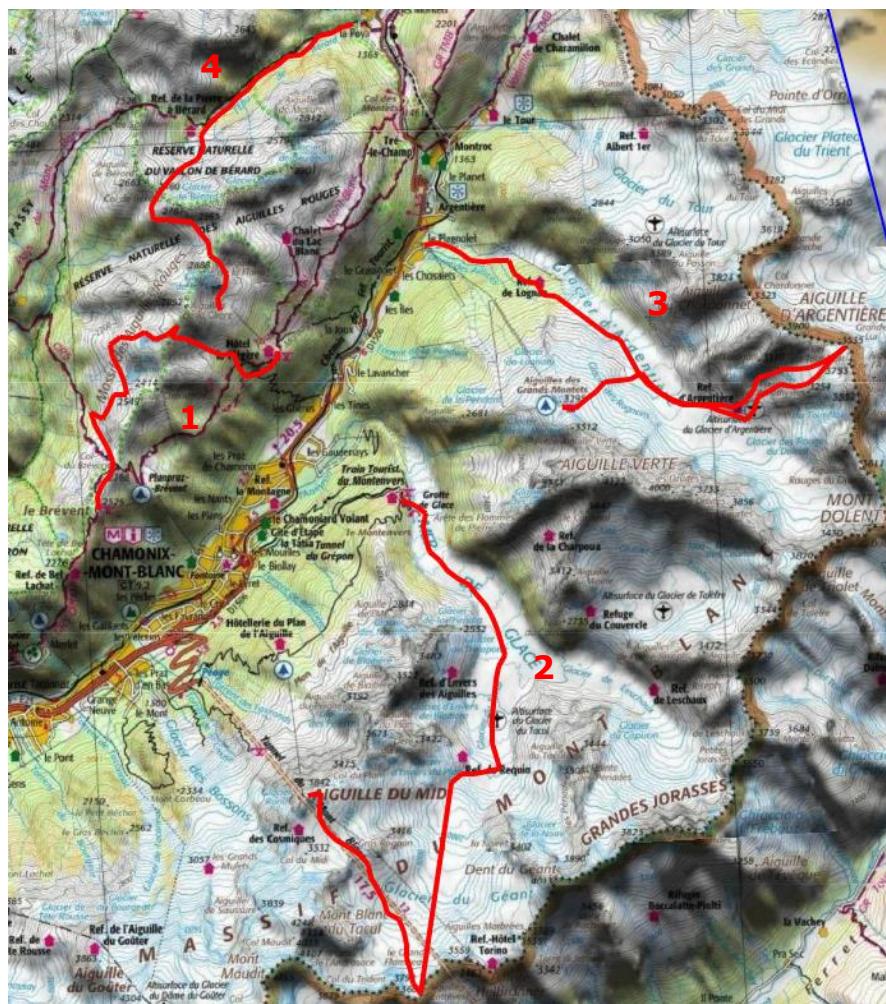
JM



Ski de rando à Chamonix (Alexandre)

Je vous propose de découvrir 4 itinéraires de ski de randonnée relativement simples à faire en Vallée de Chamonix. Ils vous permettront de découvrir des sites d'une grande beauté et de vous échapper de la foule des pistes balisées. Ces itinéraires ne présentent pas de grands risques, ils ne demandent donc pas obligatoirement de matériels spécialisés (baudriers, cordes, crampons ...) même si ces équipements restent conseillés. De plus, vous pouvez les faire en toute autonomie sans faire appel à un guide. Dans ce cas, il est tout de même préférable d'essayer de suivre des traces préexistantes (surtout sur les glaciers).

Sur chaque itinéraire, on utilise les remontées mécaniques pour arriver le plus haut possible et faciliter l'accès aux zones plus sauvages.

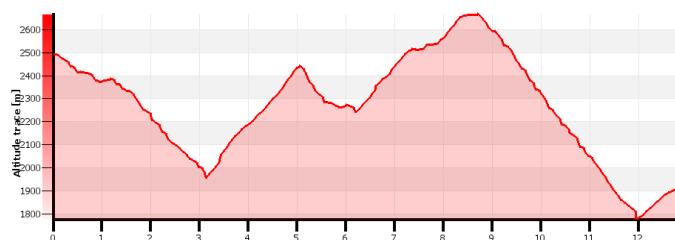


- 1- Col des Lacs Noirs : Par l'aiguille de la Charlanon et les lacs
- 2- Col d'Entrèves, versant Vallée Blanche
- 3- Col du Tour Noir, versant SW
- 4- Cols des Aiguilles Crochues, Col Bérard

Les traces GPS sont téléchargeables ici : <http://dl.free.fr/kpDX37CYN>

1- Col des Lacs Noirs : Par l'aiguille de la Charlanon et les lacs

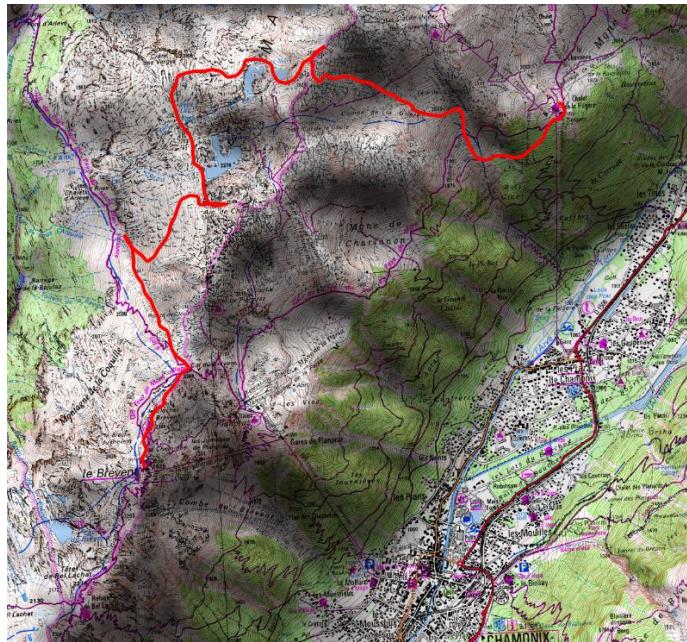
Altitude min/max : 1 780m / 2 670m
 Dénivelé + : 1 080m
 Longueur de l'itinéraire : 12.9km



Accès : Depuis Chamonix, prendre le téléphérique du Brévent puis la piste de ski jusqu'à la brèche du Brévent, passer la brèche et prendre tout de suite à gauche l'itinéraire classique hors piste menant au col du Brévent à 2368m.

Le retour vers Chamonix se fait en navette.

Description : Du col du Brévent 2 368m descendre versant Diosaz. Puis remonter à l'aiguille de la Charlanon (2 539m). Redescendre vers le Petit Lac en passant à côté du Lac Cornu puis commencer l'ascension vers les Lacs Noirs jusqu'au Col des Lacs Noirs. Passer le col puis redescendre sur la Flégère.

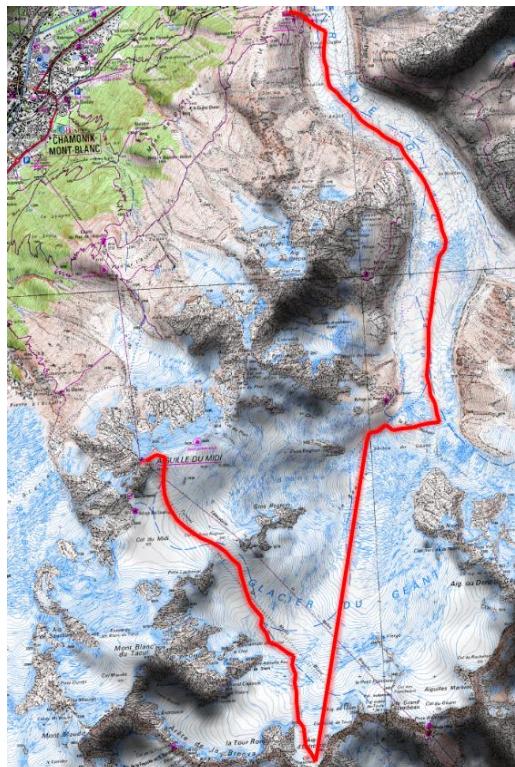


Remarque : Le col des Lacs Noirs est très raide au départ quand on rebascule sur le versant sud, environ 40°. Une petite vigilance s'impose.



2- Col d'Entrèves, versant Vallée Blanche

Altitude min/max : 1 700m / 3 820m
Dénivelé + : 570m
Longueur de l'itinéraire : 18.7km



Accès : Depuis Chamonix, prendre le téléphérique de l'Aiguille du Midi.

Le retour à Chamonix se fait soit à ski soit avec le train du Montenvert selon l'enneigement.

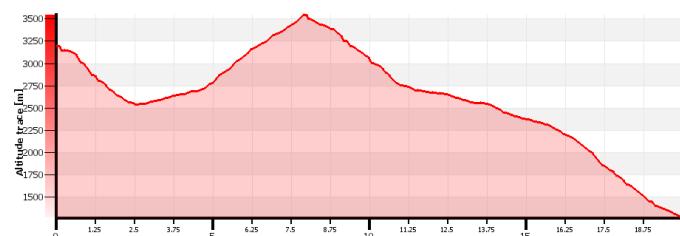
Description : De l'Aiguille du midi, descendre au SE. Mettre les peaux vers 3150 sous la Pyramide du Tacul. Pour monter au col d'Entrèves, passer au pied de la Pointe Adolphe Rey puis en bas de la face nord de la Tour Ronde en enfin au col d'Entrèves.

Pour la descente, prendre plein nord pour rejoindre l'itinéraire classique de la vallée blanche.



3- Col du Tour Noir, versant SW

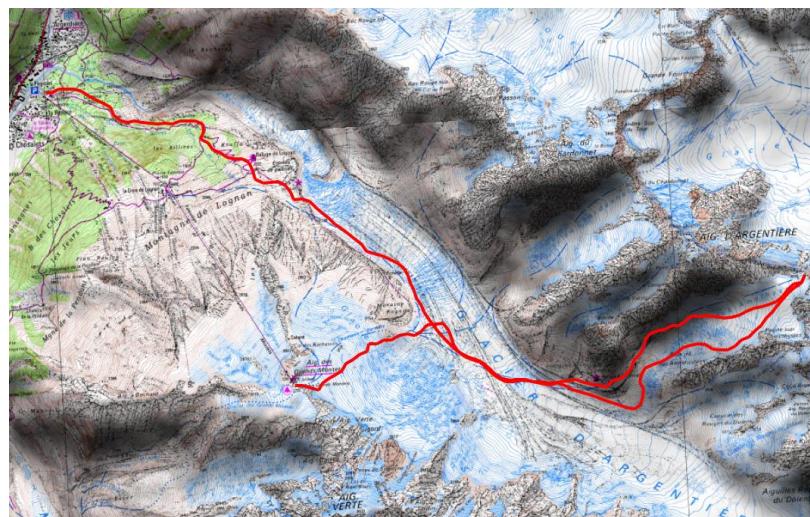
Altitude min/max : 1 260m / 3 560m
Dénivelé + : 1 020m
Longueur de l'itinéraire : 20.0km



Accès : Depuis Argentière, prendre le téléphérique de Lognan puis le téléphérique des Grands Montets.

Le retour à Argentière se fait à ski par la piste.

Description : Depuis le glacier d'Argentière, laisser le refuge du même nom sur la gauche et remonter NE le glacier des Améthystes jusqu'au col du Tour Noir. Redescendre par le même itinéraire puis rejoindre les pistes en suivant le glacier d'Argentière.

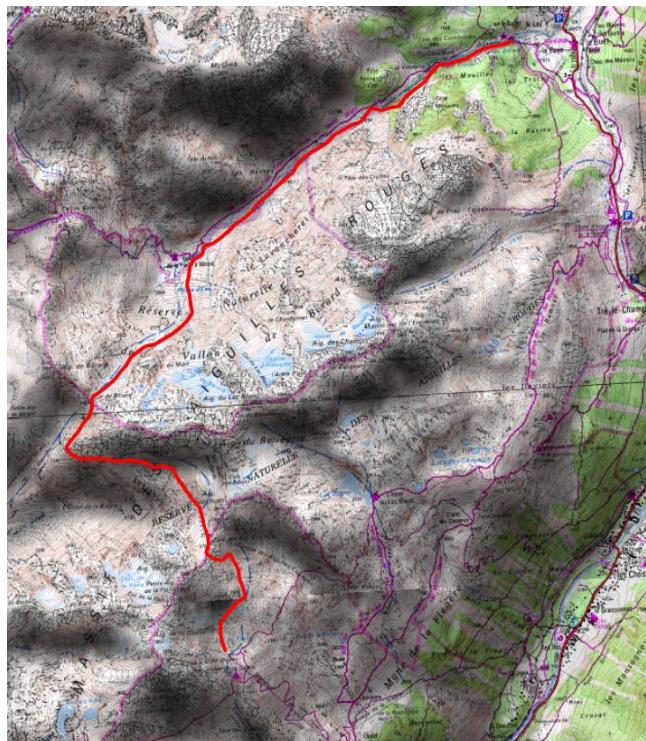
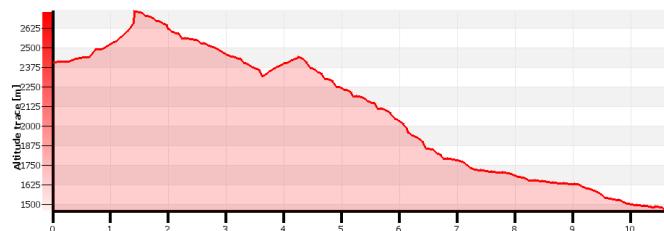


4- Cols des Aiguilles Crochues, Col Bérard

Altitude min/max : 1 450m / 2 730m

Dénivelé + : 440m

Longueur de l'itinéraire : 10.6km



Accès : Depuis les Praz de Chamonix, monter à la Flégère puis prendre le télésiège de l'Index.

Le retour aux Praz se fait par le train depuis le hameau du Buet.

Description : Le passage du col des Aiguilles Crochues s'effectue au pied du couloir N de l'aiguille de la Floria, à environ 2720m. La pente devient de plus en plus raide et étroite, environ 35 à 40° sur les derniers mètres, le portage est nécessaire. Du col descendre à flanc de montagne sous la pointe Favre. Puis vers 2300m remettre les peaux afin de gagner facilement le col de Bérard en une grande traversée en rive gauche du vallon. Du col de Bérard descendre les larges pentes de la combe de Bérard. Arriver au niveau de la forêt, longer le torrent l'Eau de Bérard, en restant rive droite jusqu'au village du Buet.



Prochaines sorties

Roger :

GR73 le 27 mai (sur le 23km)

Soffian :

OFF des 6 heures du château de la Madeleine (Chevreuse) le 22 avril
GR73 le 27 mai

Sébastien :

GR73 le 27 mai

Jean-Marie :

Marathon des Sables du 07 au 17 avril
GR73 le 27 mai

Thierry :

Marathon des Sables du 07 au 17 avril
GR73 le 27 mai

Carole & Olivier :

Marathon des Sables du 07 au 17 avril
No Finish Line Paris du 13 au 14 mai
GR73 le 27 mai
L'Ultra Marin du 29 juin au 02 juillet

Alex :

GR73 le 27 mai

Prochaine réunion club

A définir !

