

Ultra Montée du Salève

Il y avait si longtemps....En ces temps si tourmentés, ce week-end j'ai eu le privilège de participer à un des rares trails maintenus cette année. Initialement prévu en avril, il a été reporté au 10 octobre suite aux aléas liés au Covid 19 et a pu être maintenu grâce à la pugnacité de l'ASJ74.

La météo de cette journée devait être pluvieuse, elle le fut avant course et très peu pendant.

Vous, les familiers de l'A40, connaissez le Salève puisqu'il surplombe l'autoroute au niveau de Genève.

L'épreuve est simple et redoutable, il s'agit d'effectuer un maximum d'ascensions en 6 heures d'un parcours de 3,2 kms avec un dénivelé positif de 660 mètres.

Les 800 premiers mètres sont plats, ce qui reporte tout le dénivelé sur 2,4 kms et présente ainsi un pourcentage moyen de 27%.

La redescense s'effectue en télécabine.

Comme vous le savez, j'adore les montées et déteste les descentes aussi cette épreuve m'attirait depuis longtemps.



Le dossard, précieux sésame, numéro qui enchante ou qui fait douter, couleur rouge, je prendrai le 3^{ème} départ après celui des élites à 10h (dossard jaune) et celui des féminines à 10h03 (dossard vert). Il sera alors 10h08. Les élites sont ceux qui mettent la barre à 7 montées et plus, la mienne était de 6.

Dossard 474, symétrie dans la forme, numéro du département d'accueil, le mien me fait bon effet !

Retrait du dossard après port du masque, gel hydro-alcoolique, signature de charte et prise de température. Le lot coureur est un porte bidon. L'ambiance est chaleureuse.



Le ravitaillement complet est au sommet avec de la mangue, des bananes, des avocats, des compotes, eaux diverses, tout cela distribué par des bénévoles. On ne touche pas !

Evidemment, à l'entrée de l'aire de ravito, on remet son masque ainsi qu'un petit coup de gel...

Les télécabines, dont la périodicité est environ de 6 minutes, sont annoncées. Cependant le nombre d'usagers est limité à 35. Cette année, où il y avait peu de participants nous n'étions qu'au maximum une vingtaine.

Un ravitaillement liquide est aussi présent en bas.





Le résultat de votre course dépend en partie de la gestion de la redescente. Il ne faut pas s'attarder au ravitaillement. Je me suis toujours engouffré dans la cabine présente à l'exception d'une fois où elle venait de partir.

A noter également que des kinés étaient présents dans le sas d'attente.

Au sommet, très belle vue sur Genève et son lac, sur le golf avoisinant ainsi que sur les courbes et couleurs de la carrière survolée.

La descente dure environ 5 minutes.

Le parcours se décompose en trois parties.

Une première partie plane et roulante sur bitume de 800 mètres qui nous fait franchir l'autoroute A40 (photo) et nous achemine en forêt au pied des premiers lacets.

95 % des participants sont partis avec des bâtons, je fais partie des 5 autres.

Dans cette partie, je me retrouvais toujours dans les dernières positions.

Ma préparation porte exclusivement sur des sorties vélo et la semaine précédente à St Gervais (3h/jour).



Tout le reste du parcours s'effectue en forêt.

La deuxième partie commence par des sentiers de terre, puis de roche, puis des marches.

C'est un parcours qui n'est jamais exposé au vertige ou au danger.

La vigilance doit se faire sur les parties rocheuses encore humides des ondées matinales.

Le haut des marches ci-dessous débouche sur une petite clairière où se sont installés les premiers secours, bien tranquilles à l'occasion.

Très peu de parties où mon peu d'entraînement me permettait de courir.



La troisième partie est la plus éprouvante. Après cette clairière, le trailer en forme peut relancer, ce que j'ai fait 3 ou 4 fois, mais les difficultés arrivent d'autant plus vite avec un petit passage rocheux assez glissant qui fût équipé par la suite de cordes. De mon côté, je passais toujours par la droite, sans corde, alerte tel le chamois, laissant mon voisinage reprendre lentement son souffle. S'ensuivait une longue montée (ci-dessous) assez grasse, dans les premières ascensions, qui n'en finissait jamais. Enfin la sortie de l'effort, une pente légère permet de rejoindre la télécabine à quelques 300 mètres de l'orée du bois.



Curieux j'étais, voilà, je sais maintenant à quoi cela ressemble. Suis parti sans GPS, sans téléphone, sans chronomètre, sans pression puisque personne ne savait (à part Philippe qui devait y participer). Je franchis la ligne d'arrivée du premier passage en 45'. Je suis dans les temps que j'imaginais puisque mon objectif était de réaliser 6 montées.

Maintenant que je sais, il en reste 5 à effectuer, boire au ravitaillement, manger 2 portions de bananes, sauter dans la télécabine, manger une compote, boire encore, la fraîcheur envahie la télécabine, je me refroidis, ce n'est pas long, j'enlève le masque et je repars. Bien sûr que c'est monotone à la fin mais j'apprécie. Je suis surtout content de ne pas m'être arrêté à la 4ème ou 5ème montée, atteignant ainsi le but fixé.

C'est la dernière ligne d'arrivée de la journée, la 6^{ème}, il est 16h02. J'avais jusqu'à 16h08. Je me sens bien, pas épuisé.

00:44:18
00:47:56
00:50:49
00:55:25
00:58:16
00:54:06

https://www.l-chrono.com/resultats2020/ultra_montee_du_saleve_ums.pdf

Le vainqueur est Christophe PERILLAT avec 8 montées en 4h31 tandis que la 1^{ère} féminine, Iris PEISSEY, 6ième au scratch, effectue 8 montées en 4h48 !



