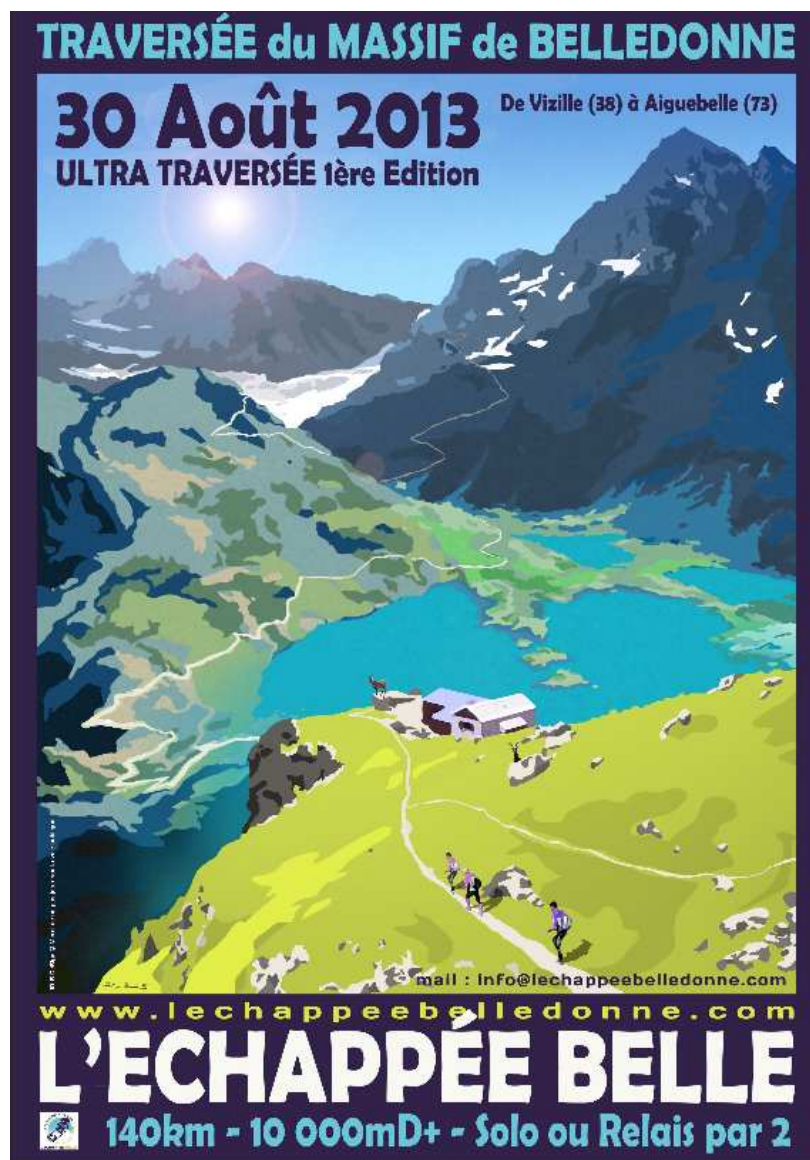




Nous vous proposons un parcours sauvage à travers lac et montagne sur la chaîne de Belledonne reliant l'Isère à la Savoie. Étymologiquement Belledonne pourrait vouloir dire « la grande muraille », partez découvrir ce formidable rempart naturel de 80km de long du nord au sud.

L'échappée belle vous fera découvrir :

- plus de 30 lacs d'altitude
- de nombreux cols à plus de 2000m
- 1 traversée de glacier : Freydane
- 8 refuges : La Pra, Jean Collet, Sept Laux, Antoine Cros (l'oule)...
- 1 point culminant : Croix de Belledonne à 2900m
- De nombreuses crêtes et balcons, avec des panoramas imprenables
- 100% sentiers et 90% monotraces

Difficile mais accessible : en effet notre volonté est de permettre aux trailers de tous niveaux de participer à cette aventure en laissant des barrières horaires larges et en apportant de nombreux ravitaillements bien garnis !

- Ultra-trail de 140 km
- 10800m de dénivelé positif
- Départ : Vizille (38) - altitude 280m
- Arrivée : Aiguebelle (73) – altitude 320m
- Nombre de ravitaillement : 10
- 1 base vie au village Fond de France (38) à mi-distance du parcours
- Temps limite 54h

L'échappée belle 2013, première édition

Avant

C'est vers la fin d'année 2012, à l'époque où il faut maintenant faire ses choix des mois à l'avance sur ses principaux objectifs de la saison de trail, que je découvre l'annonce de la naissance de ce nouveau venu. J'ai très vite été séduit par la proposition : un massif que je ne connais pas ; une logique de parcours cohérente avec la traversée intégrale du massif du sud au nord ; la promesse d'un tracé sauvage et technique (je n'ai pas été déçu !) avec très peu de redescentes en vallée et quasi pas de bitume ; une équipe d'organisateur·s apparemment passionnés qui se lancent dans l'aventure d'une première édition, avec bien sûr le risque d'essuyer les plâtres. Je fais donc partie des pré-inscrits et confirme dès l'ouverture des inscriptions en février. De plus Gilles A. m'annonce qu'il s'inscrit également à cette course, nous partageons cet intérêt pour la découverte de nouveaux parcours longs et sauvages, ainsi que Patrick et Alain, nous allons donc reconstituer une nouvelle fois ce petit groupe déjà réuni à d'autres occasions.



Ma préparation en 2013 a été assez chaotique. Une fin d'année 2012 bien dense, un début d'année avec reprise de vitesse (cross, 10km, semi), et pas mal de volume avant mon premier essai sur 6h à Buc fin mars puis un forfait sur blessure en avril. Une reprise difficile, un beau WE choc fin mai avec Virgile et Ludovic dans les Alpes du sud, l'UTPMA en juin avec des copains de l'UASG où je suis parti difficilement et mieux arrivé. Je n'ai pas réussi à aller en montagne cet été, ma préparation aux dénivelés se limite aux côtes de Meudon avec Gilles C., Pascal, Olivier et Magali. Je n'aurai pas non plus réussi à refaire du volume comme en début d'année. Je peux par contre profiter d'une bonne semaine de repos fin août avant la course pour faire provision de sommeil, au niveau de la mer. Je n'aurai donc aucune acclimatation à l'altitude ni aux terrains accidentés qui m'attendent.

Dans les semaines qui précèdent les choses se précisent du côté de l'organisation, avec notamment la diffusion sur internet d'un road book très complet : présentation, règlement, sécurité, carte générale, profil, table de marche avec indication de difficulté du terrain hors dénivelé, description et

km du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Port : Vieux Château	0	290	0	0	0	0		Y=0m
du - Sec	6	1085	847	0	847	0		
de la Madeleine	7	1136	880	32	33	32		
que Pagnot	9	1395	1139	32	259	0		
de Luitel : Reserve naturelle	11.8	1278	1139	138	0	106		
que de Boulac	13.8	1498	1347	138	208	0		
ement RD111	15	1613	1454	138	107	0		
de la rive de fond Asselle	16	1632	1477	138	23	0		
Richard	18.8	1921	1770	138	293	0		
de l'Infernet	19.8	2036	1869	138	99	0		
de la Botte	20.9	2150	2000	138	131	0		
des Lessines	21	2100	2000	191	0	53		
Robert	22	1998	2000	287	0	96		
ction La David	23	1929	2000	333	0	46		
David	26	2218	2294	359	294	26		
ge de La Fra	27.4	2110	2294	405	0	126		
de la Fra	27.7		2344	485	50	0		
du Donnon	29	2356	2555	485	212	0		
ction Cruz de Bellefontaine	30	2486	2672	485	116	0		
noir de Bellefontaine	31.9	2926	3062	485	390	0		
iers Rouges	32	2794	3062	547	0	62		
ction Cruz de Bellefontaine	33.6	2486	3062	859	0	312		
de Freydenne	34	2645	3188	859	126	0		
ier de Freydenne	34.9	2518	3244	1008	56	149		
de Jean Collet	36	2179	3244	1353	0	345		
de Jean Collet	38.8	1960	3304	1661	60	308		Y=18m

Nom du lieu	Km	Altitude D ₁	Cumulé D ₂	D ₃	Cumulé D ₄	D ₅	D ₆	D ₇	D ₈	D ₉	D ₁₀	D ₁₁	D ₁₂	D ₁₃	D ₁₄	D ₁₅	D ₁₆	D ₁₇	D ₁₈	D ₁₉	D ₂₀	D ₂₁	D ₂₂	D ₂₃	D ₂₄	D ₂₅	D ₂₆	D ₂₇	D ₂₈	D ₂₉	D ₃₀	D ₃₁	D ₃₂	D ₃₃	D ₃₄	D ₃₅	D ₃₆	D ₃₇	D ₃₈	D ₃₉	D ₄₀	D ₄₁	D ₄₂	D ₄₃	D ₄₄	D ₄₅	D ₄₆	D ₄₇	D ₄₈	D ₄₉	D ₅₀	D ₅₁	D ₅₂	D ₅₃	D ₅₄	D ₅₅	D ₅₆	D ₅₇	D ₅₈	D ₅₉	D ₆₀	D ₆₁	D ₆₂	D ₆₃	D ₆₄	D ₆₅	D ₆₆	D ₆₇	D ₆₈	D ₆₉	D ₇₀	D ₇₁	D ₇₂	D ₇₃	D ₇₄	D ₇₅	D ₇₆	D ₇₇	D ₇₈	D ₇₉	D ₈₀	D ₈₁	D ₈₂	D ₈₃	D ₈₄	D ₈₅	D ₈₆	D ₈₇	D ₈₈	D ₈₉	D ₉₀	D ₉₁	D ₉₂	D ₉₃	D ₉₄	D ₉₅	D ₉₆	D ₉₇	D ₉₈	D ₉₉	D ₁₀₀	D ₁₀₁	D ₁₀₂	D ₁₀₃	D ₁₀₄	D ₁₀₅	D ₁₀₆	D ₁₀₇	D ₁₀₈	D ₁₀₉	D ₁₁₀	D ₁₁₁	D ₁₁₂	D ₁₁₃	D ₁₁₄	D ₁₁₅	D ₁₁₆	D ₁₁₇	D ₁₁₈	D ₁₁₉	D ₁₂₀	D ₁₂₁	D ₁₂₂	D ₁₂₃	D ₁₂₄	D ₁₂₅	D ₁₂₆	D ₁₂₇	D ₁₂₈	D ₁₂₉	D ₁₃₀	D ₁₃₁	D ₁₃₂	D ₁₃₃	D ₁₃₄	D ₁₃₅	D ₁₃₆	D ₁₃₇	D ₁₃₈	D ₁₃₉	D ₁₄₀	D ₁₄₁	D ₁₄₂	D ₁₄₃	D ₁₄₄	D ₁₄₅	D ₁₄₆	D ₁₄₇	D ₁₄₈	D ₁₄₉	D ₁₅₀	D ₁₅₁	D ₁₅₂	D ₁₅₃	D ₁₅₄	D ₁₅₅	D ₁₅₆	D ₁₅₇	D ₁₅₈	D ₁₅₉	D ₁₆₀	D ₁₆₁	D ₁₆₂	D ₁₆₃	D ₁₆₄	D ₁₆₅	D ₁₆₆	D ₁₆₇	D ₁₆₈	D ₁₆₉	D ₁₇₀	D ₁₇₁	D ₁₇₂	D ₁₇₃	D ₁₇₄	D ₁₇₅	D ₁₇₆	D ₁₇₇	D ₁₇₈	D ₁₇₉	D ₁₈₀	D ₁₈₁	D ₁₈₂	D ₁₈₃	D ₁₈₄	D ₁₈₅	D ₁₈₆	D ₁₈₇	D ₁₈₈	D ₁₈₉	D ₁₉₀	D ₁₉₁	D ₁₉₂	D ₁₉₃	D ₁₉₄	D ₁₉₅	D ₁₉₆	D ₁₉₇	D ₁₉₈	D ₁₉₉	D ₂₀₀	D ₂₀₁	D ₂₀₂	D ₂₀₃	D ₂₀₄	D ₂₀₅	D ₂₀₆	D ₂₀₇	D ₂₀₈	D ₂₀₉	D ₂₁₀	D ₂₁₁	D ₂₁₂	D ₂₁₃	D ₂₁₄	D ₂₁₅	D ₂₁₆	D ₂₁₇	D ₂₁₈	D ₂₁₉	D ₂₂₀	D ₂₂₁	D ₂₂₂	D ₂₂₃	D ₂₂₄	D ₂₂₅	D ₂₂₆	D ₂₂₇	D ₂₂₈	D ₂₂₉	D ₂₃₀	D ₂₃₁	D ₂₃₂	D ₂₃₃	D ₂₃₄	D ₂₃₅	D ₂₃₆	D ₂₃₇	D ₂₃₈	D ₂₃₉	D ₂₄₀	D ₂₄₁	D ₂₄₂	D ₂₄₃	D ₂₄₄	D ₂₄₅	D ₂₄₆	D ₂₄₇	D ₂₄₈	D ₂₄₉	D ₂₅₀	D ₂₅₁	D ₂₅₂	D ₂₅₃	D ₂₅₄	D ₂₅₅	D ₂₅₆	D ₂₅₇	D ₂₅₈	D ₂₅₉	D ₂₆₀	D ₂₆₁	D ₂₆₂	D ₂₆₃	D ₂₆₄	D ₂₆₅	D ₂₆₆	D ₂₆₇	D ₂₆₈	D ₂₆₉	D ₂₇₀	D ₂₇₁	D ₂₇₂	D ₂₇₃	D ₂₇₄	D ₂₇₅	D ₂₇₆	D ₂₇₇	D ₂₇₈	D ₂₇₉	D ₂₈₀	D ₂₈₁	D ₂₈₂	D ₂₈₃	D ₂₈₄	D ₂₈₅	D ₂₈₆	D ₂₈₇	D ₂₈₈	D ₂₈₉	D ₂₉₀	D ₂₉₁	D ₂₉₂	D ₂₉₃	D ₂₉₄	D ₂₉₅	D ₂₉₆	D ₂₉₇	D ₂₉₈	D ₂₉₉	D ₃₀₀	D ₃₀₁	D ₃₀₂	D ₃₀₃	D ₃₀₄	D ₃₀₅	D ₃₀₆	D ₃₀₇	D ₃₀₈	D ₃₀₉	D ₃₁₀	D ₃₁₁	D ₃₁₂	D ₃₁₃	D ₃₁₄	D ₃₁₅	D ₃₁₆	D ₃₁₇	D ₃₁₈	D ₃₁₉	D ₃₂₀	D ₃₂₁	D ₃₂₂	D ₃₂₃	D ₃₂₄	D ₃₂₅	D ₃₂₆	D ₃₂₇	D ₃₂₈	D ₃₂₉	D ₃₃₀	D ₃₃₁	D ₃₃₂	D ₃₃₃	D ₃₃₄	D ₃₃₅	D ₃₃₆	D ₃₃₇	D ₃₃₈	D ₃₃₉	D ₃₄₀	D ₃₄₁	D ₃₄₂	D ₃₄₃	D ₃₄₄	D ₃₄₅	D ₃₄₆	D ₃₄₇	D ₃₄₈	D ₃₄₉	D ₃₅₀	D ₃₅₁	D ₃₅₂	D ₃₅₃	D ₃₅₄	D ₃₅₅	D ₃₅₆	D ₃₅₇	D ₃₅₈	D ₃₅₉	D ₃₆₀	D ₃₆₁	D ₃₆₂	D ₃₆₃	D ₃₆₄	D ₃₆₅	D ₃₆₆	D ₃₆₇	D ₃₆₈	D ₃₆₉	D ₃₇₀	D ₃₇₁	D ₃₇₂	D ₃₇₃	D ₃₇₄	D ₃₇₅	D ₃₇₆	D ₃₇₇	D ₃₇₈	D ₃₇₉	D ₃₈₀	D ₃₈₁	D ₃₈₂	D ₃₈₃	D ₃₈₄	D ₃₈₅	D ₃₈₆	D ₃₈₇	D ₃₈₈	D ₃₈₉	D ₃₉₀	D ₃₉₁	D ₃₉₂	D ₃₉₃	D ₃₉₄	D ₃₉₅	D ₃₉₆	D ₃₉₇	D ₃₉₈	D ₃₉₉	D ₄₀₀	D ₄₀₁	D ₄₀₂	D ₄₀₃	D ₄₀₄	D ₄₀₅	D ₄₀₆	D ₄₀₇	D ₄₀₈	D ₄₀₉	D ₄₁₀	D ₄₁₁	D ₄₁₂	D ₄₁₃	D ₄₁₄	D ₄₁₅	D ₄₁₆	D ₄₁₇	D ₄₁₈	D ₄₁₉	D ₄₂₀	D ₄₂₁	D ₄₂₂	D ₄₂₃	D ₄₂₄	D ₄₂₅	D ₄₂₆	D ₄₂₇	D ₄₂₈	D ₄₂₉	D ₄₃₀	D ₄₃₁	D ₄₃₂	D ₄₃₃	D ₄₃₄	D ₄₃₅	D ₄₃₆	D ₄₃₇	D ₄₃₈	D ₄₃₉	D ₄₄₀	D ₄₄₁	D ₄₄₂	D ₄₄₃	D ₄₄₄	D ₄₄₅	D ₄₄₆	D ₄₄₇	D ₄₄₈	D ₄₄₉	D ₄₅₀	D ₄₅₁	D ₄₅₂	D ₄₅₃	D ₄₅₄	D ₄₅₅	D ₄₅₆	D ₄₅₇	D ₄₅₈	D ₄₅₉	D ₄₆₀	D ₄₆₁	D ₄₆₂	D ₄₆₃	D ₄₆₄	D ₄₆₅	D ₄₆₆	D ₄₆₇	D ₄₆₈	D ₄₆₉	D ₄₇₀	D ₄₇₁	D ₄₇₂	D ₄₇₃	D ₄₇₄	D ₄₇₅	D ₄₇₆	D ₄₇₇	D ₄₇₈	D ₄₇₉	D ₄₈₀	D ₄₈₁	D ₄₈₂	D ₄₈₃	D ₄₈₄	D ₄₈₅	D ₄₈₆	D ₄₈₇	D ₄₈₈	D ₄₈₉	D ₄₉₀	D ₄₉₁	D ₄₉₂	D ₄₉₃	D ₄₉₄	D ₄₉₅	D ₄₉₆	D ₄₉₇	D ₄₉₈	D ₄₉₉	D ₅₀₀	D ₅₀₁	D ₅₀₂	D ₅₀₃	D ₅₀₄	D ₅₀₅	D ₅₀₆	D ₅₀₇	D ₅₀₈	D ₅₀₉	D ₅₁₀	D ₅₁₁	D ₅₁₂	D ₅₁₃	D ₅₁₄	D ₅₁₅	D ₅₁₆	D ₅₁₇	D ₅₁₈	D ₅₁₉	D ₅₂₀	D ₅₂₁	D ₅₂₂	D ₅₂₃	D ₅₂₄	D ₅₂₅	D ₅₂₆	D ₅₂₇	D ₅₂₈	D ₅₂₉	D ₅₃₀	D ₅₃₁	D ₅₃₂	D ₅₃₃	D ₅₃₄	D ₅₃₅	D ₅₃₆	D ₅₃₇	D ₅₃₈	D ₅₃₉	D ₅₄₀	D ₅₄₁	D ₅₄₂	D ₅₄₃	D ₅₄₄	D ₅₄₅	D ₅₄₆	D ₅₄₇	D ₅₄₈	D ₅₄₉	D ₅₅₀	D ₅₅₁	D ₅₅₂	D ₅₅₃	D ₅₅₄	D ₅₅₅	D ₅₅₆	D ₅₅₇	D ₅₅₈	D ₅₅₉	D ₅₆₀	D ₅₆₁	D ₅₆₂	D ₅₆₃	D ₅₆₄	D ₅₆₅	D ₅₆₆	D ₅₆₇	D ₅₆₈	D ₅₆₉	D ₅₇₀	D ₅₇₁	D ₅₇₂	D ₅₇₃	D ₅₇₄	D ₅₇₅	D ₅₇₆	D ₅₇₇	D ₅₇₈	D ₅₇₉	D ₅₈₀	D ₅₈₁	D ₅₈₂	D ₅₈₃	D ₅₈₄	D ₅₈₅	D ₅₈₆	D ₅₈₇	D ₅₈₈	D ₅₈₉	D ₅₉₀	D ₅₉₁	D ₅₉₂	D ₅₉₃	D ₅₉₄	D ₅₉₅	D ₅₉₆	D ₅₉₇	D ₅₉₈	D ₅₉₉	D ₆₀₀	D ₆₀₁	D ₆₀₂	D ₆₀₃	D ₆₀₄	D ₆₀₅	D ₆₀₆	D ₆₀₇	D ₆₀₈	D ₆₀₉	D ₆₁₀	D ₆₁₁	D ₆₁₂	D ₆₁₃	D ₆₁₄	D ₆₁₅	D ₆₁₆	D ₆₁₇	D ₆₁₈	D ₆₁₉	D ₆₂₀	D ₆₂₁	D ₆₂₂	D ₆₂₃	D ₆₂₄	D ₆₂₅	D ₆₂₆	D ₆₂₇	D ₆₂₈	D ₆₂₉	D ₆₃₀	D ₆₃₁	D ₆₃₂	D ₆₃₃	D ₆₃₄	D ₆₃₅	D ₆₃₆	D ₆₃₇	D ₆₃₈	D ₆₃₉	D ₆₄₀	D ₆₄₁	D ₆₄₂	D ₆₄₃	D ₆₄₄	D ₆₄₅	D ₆₄₆	D ₆₄₇	D ₆₄₈	D ₆₄₉	D ₆₅₀	D ₆₅₁	D ₆₅₂	D ₆₅₃	D ₆₅₄	D ₆₅₅	D ₆₅₆	D ₆₅₇	D ₆₅₈	D ₆₅₉	D ₆₆₀	D ₆₆₁	D ₆₆₂	D ₆₆₃	D ₆₆₄	D ₆₆₅	D ₆₆₆	D ₆₆₇	D ₆₆₈	D ₆₆₉	D ₆₇₀	D ₆₇₁	D ₆₇₂	D ₆₇₃	D ₆₇₄	D ₆₇₅	D ₆₇₆	D ₆₇₇	D ₆₇₈	D ₆₇₉	D ₆₈₀	D ₆₈₁	D ₆₈₂	D ₆₈₃	D ₆₈₄	D ₆₈₅	D ₆₈₆	D ₆₈₇	D ₆₈₈	D ₆₈₉	D ₆₉₀	D ₆₉₁	D ₆₉₂	D ₆₉₃	D ₆₉₄	D ₆₉₅	D ₆₉₆	D ₆₉₇	D ₆₉₈	D ₆₉₉	D ₇₀₀	D ₇₀₁	D ₇₀₂	D ₇₀₃	D ₇₀₄	D ₇₀₅	D ₇₀₆	D ₇₀₇	D ₇₀₈	D ₇₀₉	D ₇₁₀	D ₇₁₁	D ₇₁₂	D ₇₁₃	D ₇₁₄	D ₇₁₅	D ₇₁₆	D ₇₁₇	D ₇₁₈	D ₇₁₉	D ₇₂₀	D ₇₂₁	D ₇₂₂	D ₇₂₃	D ₇₂₄	D ₇₂₅	D ₇₂₆	D ₇₂₇	D ₇₂₈	D ₇₂₉	D ₇₃₀	D ₇₃₁	D ₇₃₂	D ₇₃₃	D ₇₃₄	D ₇₃₅	D ₇₃₆	D ₇₃₇	D ₇₃₈	D ₇₃₉	D ₇₄₀	D ₇₄₁	D ₇₄₂	D ₇₄₃	D ₇₄₄	D ₇₄₅	D ₇₄₆	D ₇₄₇	D ₇₄₈	D ₇₄₉	D ₇₅₀	D ₇₅₁	D ₇₅₂	D ₇₅₃	D ₇₅₄	D ₇₅₅	D ₇₅₆	D ₇₅₇	D ₇₅₈	D ₇₅₉	D ₇₆₀	D ₇₆₁	D ₇₆₂	D ₇₆₃	D ₇₆₄	D ₇₆₅	D ₇₆₆	D ₇₆₇	D ₇₆₈	D ₇₆₉	D ₇₇₀	D ₇₇₁	D ₇₇₂	D ₇₇₃	D ₇₇₄	D ₇₇₅	D ₇₇₆	D ₇₇₇	D ₇₇₈	D ₇₇₉	D ₇₈₀	D ₇₈₁	D ₇₈₂	D ₇₈₃	D ₇₈₄	D ₇₈₅	D ₇₈₆	D ₇₈₇	D ₇₈₈	D ₇₈₉	D ₇₉₀	D ₇₉₁	D ₇₉₂	D ₇₉₃	D ₇₉₄	D ₇₉₅	D ₇₉₆	D ₇₉₇	D ₇₉₈	D ₇₉₉	D ₈₀₀	D ₈₀₁	D ₈₀₂	D ₈₀₃	D ₈₀₄	D ₈₀₅	D ₈₀₆	D ₈₀₇	D ₈₀₈	D ₈₀₉	D ₈₁₀	D ₈₁₁	D ₈₁₂	D ₈₁₃	D ₈₁₄	D ₈₁₅	D ₈₁₆	D ₈₁₇	D ₈₁₈	D ₈₁₉	D ₈₂₀	D ₈₂₁	D ₈₂₂	D ₈₂₃	D ₈₂₄	D ₈₂₅	D ₈₂₆	D ₈₂₇	D ₈₂₈	D ₈₂₉	D ₈₃₀	D ₈₃₁	D ₈₃₂	D ₈₃₃	D ₈₃₄	D ₈₃₅	D ₈₃₆	D ₈₃₇	D ₈₃₈	D ₈₃₉	D ₈₄₀	D ₈₄₁	D ₈₄₂	D ₈₄₃	D ₈₄₄	D ₈₄₅	D ₈₄₆	D ₈₄₇	D ₈₄₈	D ₈₄₉	D ₈₅₀	D ₈₅₁	D ₈₅₂	D ₈₅₃	D ₈₅₄	D ₈₅₅	D ₈₅₆	D ₈₅₇	D ₈₅₈	D ₈₅₉	D ₈₆₀	D ₈₆₁	D ₈₆₂	D ₈₆₃	D ₈₆₄	D ₈₆₅	D ₈₆₆	D ₈₆₇	D ₈₆₈	D ₈₆₉	D ₈₇₀	D ₈₇₁	D ₈₇₂	D ₈₇₃	D ₈₇₄	D ₈₇₅	D ₈₇₆	D ₈₇₇	D ₈₇₈	D ₈₇₉	D ₈₈₀	D ₈₈₁	D ₈₈₂	D ₈₈₃	D ₈₈₄	D ₈₈₅	D ₈₈₆	D ₈₈₇	D ₈₈₈	D ₈₈₉	D ₈₉₀	D ₈₉₁	D ₈₉₂	D ₈₉₃	D ₈₉₄	D ₈₉₅	D ₈₉₆	D ₈₉₇	D ₈₉₈	D ₈₉₉	D ₉₀₀	D ₉₀₁	D ₉₀₂	D ₉₀₃	D ₉₀₄	D ₉₀₅	D ₉₀₆	D ₉₀₇	D ₉₀₈	D ₉₀₉	D ₉₁₀	D ₉₁₁	D ₉₁₂	D ₉₁₃	D ₉₁₄	D ₉₁₅	D ₉₁₆	D ₉₁₇	D ₉₁₈	D ₉₁₉	D ₉₂₀	D ₉₂₁	D ₉₂₂	D ₉₂₃	D ₉₂₄	D ₉₂₅	D ₉₂₆	D ₉₂₇	D ₉₂₈	D ₉₂₉	D ₉₃₀	D ₉₃₁	D ₉₃₂	D ₉₃₃	D ₉₃₄	D ₉₃₅	D ₉₃₆	D ₉₃₇	D ₉₃₈	D ₉₃₉	D ₉₄₀	D ₉₄₁	D ₉₄₂	D ₉₄₃	D ₉₄₄	D ₉₄₅	D ₉₄₆	D ₉₄₇	D ₉₄₈	D ₉₄₉	D ₉₅₀	D ₉₅₁	D ₉₅₂	D ₉₅₃	D ₉₅₄	D ₉₅₅	D ₉₅₆	D ₉₅₇	D ₉₅₈	D
-------------	----	----------------------------	--------------------------	----------------	--------------------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	---------------

Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Glézy	72.5	1076	5707	4901				S:100%
Refuge de l'Oule	76	2151	6443	4901	736	0		
Col de Moretan	78	2503	7106	4901	663	0		
Debut descente arête	78	2350	7106	4922	0	21		
Passage délicat : prudence	78.7		7106	5134	0	21		
Lac Moretan Supérieur	79.4	2076	7106	5321	0	187		
Lac Moretan Inférieur	80	1965	7106	5432	0	111		
Perisole	81	1812	7106	5582	0	150		
Plan de Carre - Etang de perisole	83	1614	7106	5793	0	211		
Col de l'Ours	85	1368	7131	6136	25	343		
Chalet du Planet	85.9	1210	7131	6204	0	68		
Debut montée Pierre du Carre	87	1130	7131	6286	0	82		
Refuge de la Pierre du Carre	89	1708	7698	6286	567	0		
Super Collet	90	2065	7992	6286	294	0		S:100%
Col de Charan	92	1960	8073	6405	81	119		
Refuge de Charan	93	1785	8073	6548	0	143		
Chalet de la Baume	94.6		8101	6704	28	156		
Intersection	95.5	1515	8101	6881	0	177		
Chalet de Pré Nouveau	95.9	1435	8101	6965	0	84		
Refuge des Férices	97.5	1887	8562	6965	461	0		
Crete des Férices	99.5	2244	8902	7064	340	99		
Col d'Arpignon	100	2276	9018	7064	116	0		
Col de la Freche	101	2160	9018	7133	0	69		
Refuge de la Perrière	103	1843	9018	7460	0	127		
Redigebasse	106	1704	9090	7640	59	154		

Nom du lieu	Km	Altitude	D+ Cumulé	D- Cumulé	D+ Etape	D- Etape	Terrain	BH
Val Prébois	101	1718	2017	7365				D+ 2000
Col de la Perrine	107,9	2003	9297	7585	258	0		
Sources du Gargotton	113,5	1633	9297	7949	0	364		
Col de la Perche	114	1984	9647	7949	350	0		
Chapotelet	114,8	2076	9714	7949	67	0		
Col d'Arbaretan/Lac des Grenouilles	115,8	1863	9714	8126	0	177		
Cité des Mollards	116,8	1971	9800	8126	86	0		
Col du Champnet	118,8	1730	9800	8349	0	223		
Le Grand Layet	119,8	1674	9800	8415	0	66		
Pic de la Laze	120,5	1666	9800	8415	0	0		
Col des Grand Cuckern	120,8	1198	8914	8145	84	510		D+ 2000
Col du Petit Cuckern	125,4	1128	9906	8945	22	0		
Ancienne batterie de Roche Brune	127,8	1374	10036	8945	130	0		
Ancienne batterie de Foyatet	128,8	1458	10083	8945	47	0		
Roche des Broglies	131,8	1036	10083	9321	0	376		
Jauchère	138,8	322	10093	10093	0	712		D+ 1000



Nous faisons le trajet en voiture à quatre la veille du départ, avec Gilles A., Alain et Patrick. Arrivée à Vizille vers 13h30, installation rapide à l'hôtel, nous ne gardons que nos affaires pour la course et le sac d'allègement, Patrick et Alain repartent déposer la voiture à l'arrivée de la course à Aiguebelle puis reviennent avec deux autres coureurs.

Nous allons récupérer les dossards : c'est parfait, pas d'attente, pas de contrôle de sacs, l'orga a fait le choix de responsabiliser les coureurs ; quelques légers changements de parcours affichés sur des cartes ; c'est pro pour une première, du coup je me sens en confiance pour demain. La puce est légère et collée au dos dossard. Nous avons droit à un beau tshirt orange en coton, brodé du logo du sponsor Helly Hansen, pas pour courir mais pour arborer fièrement, au moins on reconnaîtra de loin les bénévoles... Les finishers solo auront droit à un sac noir étanche de 30 litres, de la même marque et marqué du logo de la course, forme mixte sac de voyage et à dos, original !

Je croise et salue Cédric et son père ainsi quelques participants rencontrés sur d'autres épreuves : Virginie, Martine, Loïc, Jean-Michel.... Un verre au bar en ville, puis un dîner rapide, et au lit.

Jour J

Éveil un peu avant 5 heures. J'attends la sonnerie du réveil pour profiter au maximum des derniers instants de repos. Tiiiit, ça y est. Une douche rapide, habillage, petit-déjeuner express, les sacs sont préparés de la veille. J'ai fait le choix de respecter à la lettre le règlement avec dans mon sac une polaire, un tshirt de secours, une veste goretex, le road book, et même au delà avec une frontale de secours ; même si les conditions sont bonnes je considère que ça fait partie de l'autonomie minimale en montagne. Gilles passe la tête dans la chambre pour voir si nous sommes prêts, mais pas encore tout à fait. Alain et moi fermons la porte vers 5h35, Gilles et Patrick sont déjà partis. De nos 2 chambres dans un hôtel au centre de Vizille il nous faut moins de 10 minutes pour rejoindre le départ, je pense à tous ceux qui sont venus dans la nuit en navette depuis Aiguebelle, et qui auront une nuit bien raccourcie avant même de commencer la course ! Sur le chemin Alain reconnaît une femme avec qui il était sur la 1^e édition de l'UTMB, 10 ans déjà...



Dans le parc du château, la zone de départ est en effervescence, nous entrons dans le bâtiment, ressortons car les sacs d'allègement sont à déposer au camion devant. Puis nous nous dirigeons vers le sas, des coureurs se pressent devant, un bénévole enregistre les passages avec la puce collée au dos des dossards. Du monde dans le sas, ça discute, des visages tendus, mais je me sens plutôt détaché, une façon de profiter de la magie du moment sans stresser. Il fait déjà presque chaud malgré l'heure matinale, la météo est prévue optimale, beau temps sec avec quelques nuages, mais je ne regrette pas ma tenue en long avec corsaire et mon vieux tshirt technique manches longues. Je sors la frontale, le jour n'est pas levé et nous devons progresser quelques dizaines de minutes dans la pénombre. J'allume mon GPS, un Foretrex 401 acquis il y a 2 ans pour le TOE, qui sera pour la première fois mon seul chrono et altimètre. Je perds Alain de vue, pas trace de Gilles et Patrick que je ne reverrai pas. Jérôme me reconnaît, chouette de se retrouver, 4 ans déjà depuis l'intégrale de l'Ourcq !

Départ : vendredi 30/08/2013 6:00:08

Inscrits : 615 solos et 41 équipes de relais

Partants enregistrés : 498 solos et 40 relayeurs

Non partants solo : 117 (19% des inscrits)

Secteur 1 : Vizille – Arselle



départ pour une belle échappée...

Quelques mots au micro, et c'est le go à 6 heures précises. Je suis situé vers le milieu du peloton pour ce que je peux estimer. Je pars tranquillement dans les allées du parc, des coureurs sont déjà 2 virages devant..., sortie du parc, course facile sur un peu de bitume, ça sera rare après. Et premier chemin, sous les arbres, qui monte bien raide d'entrée, je passe rapidement en mode marche rapide. Je ne sors pas tout de suite les bâtons, il y a encore trop de monde, je profite des quelques ralentissements pour me détendre en pensant à ce qui nous attend. C'est raide mais c'est le début, la fatigue n'est pas encore là.

Dés les premières gorgées le problème me saute au papilles : l'eau de ma poche a goût de javel ! Je l'ai pourtant rincée abondamment plusieurs fois après l'avoir laissée tremper une nuit complète pour enlever le dépôt accumulé dans le tuyau et caché par la protection, et encore hier soir, mais ça n'a pas suffi. Je m'en veux de me faire avoir avec ce genre de bêtises ! Mais bon, c'est trop tard pour y faire quelque chose maintenant, pas la peine en plus de ressasser des idées négatives. J'ai aussi mes deux bouteilles de 50cl, mais il va falloir être encore plus vigilant pour ne pas dériver vers la déshydratation et son cortège de conséquences.

Passage au hameau de Montsec, déjà 850m de pris. On sort du sous-bois, c'est moins raide jusqu'au col de la Madeleine, puis ça remonte un peu, j'ai rangé ma frontale et fini par sortir mes bâtons. Ces sentiers sont faciles, il y pas mal de chemins descendants et je cours dès que ça ne monte pas trop. Le temps est nuageux, au moins le soleil ne tape pas. On arrive vers le lac Luitel, annoncé comme une réserve naturelle, je fais attention à ne pas utiliser mes bâtons comme demandé dans le road book. Quelques supporters, des bénévoles aux croisements de routes. Cédric me rattrape, me demande ce que je fais là car il me pensait devant. Ben non, il y a du chemin devant nous et l'allure me paraît largement suffisante... Cédric est avec Matthias, de Kikourou, dont je fais la connaissance. Alain me rattrape, ça me fait plaisir de le voir, mais il reste derrière et je ne le verrai plus. C'est toujours assez roulant, et j'arrive sans difficulté au 1er ravitaillement au foyer de ski de fonds d'Arselle.

Parcours : depuis Vizille (285m) par Montsec (1085m), le col de la Madeleine (1136m), le lac du Luitel (1278m), jusqu'à Chamrousse, foyer de ski de fond d'Arselle (1632m).

Étape: 15,9 km D+1477m, D-138m, moyenne 6,0 km/h

Je re-remplis mes bouteilles mais ne touche pas à ma poche à eau, mange un peu, et repars après 2 ou 3 minutes. Je marque un point GPS, il est 8h39, j'ai mis nettement moins de temps que mon estimation, attention à ne pas me griller... Je pars alors que Cédric cause avec des supportrices, il connaît tout le monde celui-là...

Secteur 2 : Arselle - refuge de La Pra

C'est reparti, sur un sentier facile, avec quelques côtes principalement en sous-bois. Je retrouve Cédric, Matthias, et une bonne bande de Kikourous. Je retrouve également Virginie, ce qui me fait très plaisir, depuis le Tor 2011, et m'incite encore à ne pas m'emballer plus que ça. J'atteins un lac (lac Achard, 1921m), puis un col (col de l'Infernet, 2036m), le paysage devient montagnard et magnifique avec des vues plongeantes vers la droite, et pas mal de nuages qui donnent un caractère fantomatique à ces montagnes. On atteint d'autres cols (col de la Botte 2150m, col des Lessines 2100m), puis une descente raide dans les rochers vers des lacs (lacs Robert, 1998m). Deux jeunes femmes dans cette descente me laissent passer en faisant des réflexions sur la difficulté de descendre dans ces rochers, du coup j'ai une seconde d'inattention et m'appuie brutalement sur l'avant pied gauche, et une bonne douleur type entorse me calme subitement, ça va passer mais je vais la sentir pendant quelques heures... Les abords des lacs sont somptueux. Je passe un gars avec un appareil photo et crois reconnaître akunamatata, je lui demande s'il est bien Jean-Marie, ce qu'il me confirme, et je lui dis : « Tu ne me connais pas mais moi si, bravo et merci pour tes magnifiques photos ».

Plus loin plusieurs bénévoles signalent une bifurcation à droite, je demande confirmation que c'est le sentier qui remonte vers le lac David, ils me répondent « oui mais c'est encore loin... ». Cette portion est indiquée comme très technique et soutenue dans le road book, mais elle passe relativement bien, je suis encore frais. Nous avons dépassé les nuages qui cachaient la vue et le paysage est vraiment superbe, avec des lacs en contrebas à gauche. On atteint un minuscule lac qui doit être le lac David, en même temps qu'on aperçoit plus loin devant une maisonnette en contrebas, qui doit être le refuge de la Pra. J'ai rattrapé Jérôme dans cette portion, ce qui me fait un grand plaisir et m'étonne à la fois car je l'estime nettement plus rapide que moi. Je le suis jusqu'au refuge, d'où on aperçoit au loin les vêtements colorés de plusieurs personnes en terrasse qui nous observent nous approcher.

Parcours : depuis Arselle (1632m) par le col de la botte (2150m), les lacs Robert (1998m), le lac David (2218m), jusqu'au refuge de La Pra (2110m).

Étape : 11,5 km D+817m D-347m, moyenne 4,9 km/h

Cumul depuis le départ de Vizille : 27,4 km D+2294m D-485m, moyenne 5,5 km/h

Temps officiel : départ Vizille 6:00:08, arrivée La Pra à 11:00:54, étape 5:00:46

Classement : 117e/494

Abandons : 4 (1% des partants, 1,2% des abandons)

Au ravitaillement devant le refuge, je mange un peu, figues, tucs. Je remplis une bouteille d'eau et l'autre avec de l'Effinov, le bénévole me dit qu'il n'y en aura pas pour tout le monde, dommage. Je me sens à peu près bien mais pas au top. Je prends cette fois le temps de remplir ma poche à eau, elle n'est pas vide, je n'ai pas assez bu jusqu'ici avec ce mauvais goût.

Départ La Pra : vendredi 11h07, arrêt 6'

Secteur 3 : refuge de La Pra - refuge Jean Collet

Jérôme est parti devant il me semble. C'est d'abord une montée dans des pierres et j'atteins de magnifiques lacs d'altitude (lacs du Doménon, 2365m). Plus loin j'aperçois une bényvole, il y a un col sur la gauche au milieu de pierriers et névés, à droite des coureurs qui descendent ; c'est la bifurcation vers la Croix de Belledonne, et en m'approchant je vois un coureur sur ma gauche qui entame sa remontée, les premiers ont de l'avance ! Dans le début de la montée un coureur descendant m'interpelle « Laurent, ça me fait vraiment plaisir de te voir... », c'est Stéphane, qui déboule au milieu des pierres, je lui réponds que moi aussi mais il est déjà passé... je ne le reverrai pas !

Cette montée nous amène au point culminant de la course à 2916m. Je l'aborde tranquillement, c'est raide et très rapidement ça devient un champ de cailloux. Un peu de névés, mais faciles car la neige ne glisse pas trop. Sur un ressaut une bényvole nous indique la distance pour le haut, sympa. À partir de là je m'aperçois que je ne croise plus ceux qui descendent, nous montons par la gauche en longeant les falaises alors que la redescente s'effectue plus à droite. En levant la tête je finis par apercevoir la croix au loin sur une crête. Nous sommes un peu plus espacés à ce stade de la course, et de toute façon il n'est pas vraiment question de chemins dans ce champ de cailloux en pente... Je monte assez bien et n'ai pas trop l'impression de souffrir de l'altitude malgré mon absence totale d'acclimatation.



ascension vers la Croix de Belledonne...



... montagnes... ciel... et champ de cailloux !

Croix de Belledonne (2916m) : vendredi 12h37, 6h37 de course

Enfin c'est le sommet, des bénévoles notent à la main les numéros de dossards, quelques coureurs sont assis, pour se reposer ou profiter du paysage. Je fais quelques mètres de détour pour aller jusqu'à la croix elle-même, la vue est panoramique, pas mal de nuages quand même mais c'est superbe. Je ne m'attarde pas, il y a du vent, et on est en course... La descente est forcément bien technique dans cet immense pierrier, il faut faire attention à chaque pas et ne pas s'emballer, mais la fatigue n'est pas encore là et je cours autant que possible. Après le ressaut avec la bénévoles le tracé redevient commun avec la montée et il faut gérer les croisements avec les coureurs qui grimpent, ce qui m'amène à prendre un peu plus de risques en sortant du semblant de sentier, dans les pierres ou par les bouts de névés. Assez vite, en tout cas plus vite qu'à la montée, c'est de nouveau la bifurcation, je laisse sur ma gauche ceux qui arrivent.

De la bifurcation à la Croix de Belledonne : montée en 40' et descente en 20'

C'est maintenant une sorte de vallon avec un névé à traverser, et une montée soutenue dans une zone encore très caillouteuse jusqu'au col de Freydane. Ça passe encore, je ne m'arrête pas et me lance dans la descente. Sur la droite le glacier sur lequel il était initialement prévu de passer, mais les organisateurs ont finalement préféré l'éviter, et je ne leur donne pas tort ! Le sentier toujours bien pierreux devient très technique avec un passage raide au pied d'une falaise, un gars probablement bénévole est assis là en train de manger et me dit un mot sur la technicité et je lui réponds que j'aime ça. Je le retrouverai au repas d'après course, il s'occupait du balisage de cette section. On voit en contrebas le lac blanc, en l'occurrence plutôt vert, magnifique, on le rejoint, encore une belle descente suivie d'une traversée, et le son de cloches et des clameurs m'annoncent avant que je ne l'aperçoive la proximité du refuge Jean Collet, noyé dans les nuages.



montée vers le col de Freydane... et vue en arrière depuis le col

Parcours : depuis le refuge de La Pra (2110m), lacs du Doménon (2365m), bifurcation (2486m), croix de Belledonne (2916m), bifurcation (2486m), col de Freydane (2645m), lac blanc (2179m), jusqu'au refuge Jean Collet (1960m).

Étape : 11,4 km D+1010m D-1176m, moyenne 3,5 km/h

Cumul depuis le départ de Vizille : 38,8 km D+3304m D-1661m, moyenne 4,7 km/h

Temps officiel : arrivée Jean Collet à 14:14:05, étape 3:13:11, total 8:13:57

Classement : 118e/480 (-1)

Abandons : étape 14 (3% des partants, 4,3% des abandons), total 18 (4% des partants)

Troisième ravito, en extérieur devant le refuge. Il y a du monde ici, coureurs, bénévoles et supporters, ça me paraît agité et bruyant. Une jeune femme parle de Matthias et Virginie qui ne sont pas arrivés ; du coup je lui demande pour Cédric, mais il n'est pas encore là non plus. Je ne me sens en fait plus aussi bien depuis le milieu de la descente, alerte ! Je traîne, mange et bois un peu, refais le plein en liquide et prends un peu de pain d'épices et cake à emporter, l'étape suivante est longue.



au refuge Jean Collet

Départ Jean Collet : vendredi 14h34, arrêt 20'

Secteur 4 : refuge Jean Collet - Fond de France

Je repars, ça monte sur la gauche, bien raide entre les rochers, puis ce sont de nouveau des pierriers jusqu'au col de la Mine de Fer.

De là on suit un sentier en balcon peu marqué entre de gros blocs, nous sommes en altitude, c'est très minéral.



le col de la mine de fer



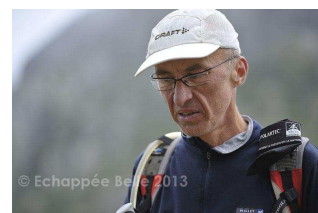
montée vers la Brèche de Roche Fendue

Un point bas et ça remonte de nouveau, raide et technique dans les pierres jusqu'à la Brèche de Roche Fendue. Je ne me sens toujours pas bien, certainement déjà de la déshydratation, j'ai été rejoint par Virginie, qui me rappelle que dans ce cas il faut manger... du coup j'avale lentement des morceaux de pain d'épice et de pâte d'amande avec de l'eau.

Après la Brèche c'est encore un long pierrier descendant. Puis un sentier sauvage en balcon, on a retrouvé un peu de végétation, qui remonte et redescend. Nous sommes un petit groupe de 5 ou 6, je ne suis toujours pas au mieux et ça me paraît long. Il fait plutôt beau mais nous sommes parfois dans des nuages, au moins le soleil ne nous chauffe pas trop. On passe entre des blocs, on finit par redescendre sur un col où se trouve un groupe de bénévoles et photographes, c'est enfin le Pas de la Coche.



arrivée groupée au Pas de la Coche



avec cette tête c'est que ça ne va pas...

*Pas de La Coche (1996m) : vendredi 16h57, 10h57 de course
Cumul depuis le départ de Vizille : 46,0 km D+4063m D-2365m*

Après le Pas de la Coche, je reviens sur Adélaïde qui nous a rattrapés un peu avant et qui a l'air en forme. C'est un bon sentier encore en balcon. Puis c'est une montée pentue qui se termine par une longue zone de pierriers en continu puis de gros blocs, hors sentier, pour atteindre le Col de la Vache. C'est vraiment dur, je me suis mis en mode « off » pour passer cette bosse, je finis en suivant Virginie qui s'exclame « une bonne chose de faite ! », et je suis bien d'accord... une petite pause est bienvenue.



montée vers le Col de la Vache

*Col de la Vache (2560m) : vendredi 18h23, 12h23 de course, arrêt 6'
Cumul depuis le départ de Vizille : 49,6 km D+4665m D-2400m*

Le col marque le point haut de ce secteur, c'est maintenant une descente de 1500m qui nous attend jusqu'à la base vie de Fond de France. On aperçoit rapidement les lacs en contrebas, la descente est technique et peu marquée, très raide dans les pierres, avec quelques névés. On retrouve enfin un sentier, quand même dans la caillasse mais un sentier, mes sensations sont un peu meilleures avec la descente, je peux relancer un peu et j'arrive au Lac de Coc, début de l'enchaînement des lacs qui constituent les « Sept Laux », lacs de barrage aux rives

raides et caillouteuses. Je suis seul, Virginie doit être un peu derrière, et suis rattrapé par deux gars qui courent et avancent bien et que je parviens à suivre. Ça serpente en longeant les lacs, on passe un ou deux bénévoles, un photographe. Des remblais et passerelles, on laisse sur notre gauche le refuge des 7 Laux qui est hors course, une allée de blocs pavés, et ça bascule de nouveau.



les 7 Laux

Les 7 Laux (2143m) : vendredi 19h20, 13h20 de course

Cumul depuis le départ de Vizille : 53,3 km D+4665m D-2812m

Il reste maintenant un gros 1000m de descente, on repasse sous l'altitude de 2000m pour la première fois depuis ce matin, ce qui ne doit pas être innocent pour les organismes. Au début un sentier raide dans les pierres, je laisse partir les 2 gars, je n'assure pas assez. Au bout d'un moment on passe en sous-bois avec des paquets de racines, là je peux recourir, et c'est moi qui rattrape d'autres coureurs, dont Adélaïde. Vers le bas je me retrouve avec un autre gars, la lumière devient limite en sous-bois mais ça passe encore sans les frontales, et à deux on rejoint quelques maisons, des supporters, la route, et c'est l'arrivée à Fond de France.



quelques racines... dans la descente vers Fond de France

Parcours : depuis le refuge Jean Collet (1960m), par le col de la Mine de Fer (2400m), la Brèche de la Roche Fendue (2500m), le Pas de la Coche (1996m), le col de la Vache (2560m), les 7 Laux (2143m), jusqu'à la base vie de Fond de France (1060m).

Étape : 20,2 km D+1361m D-2232m, moyenne hors pause CP 3,4 km/h

*Cumul depuis le départ de Vizille : 59,0 km D+4665m D-3893m, moyenne 4,1 km/h
Temps officiel : arrivée Fond de France à 20:33:43, étape 6:19:38, total 14:33:35
Classement : 135e/442 (-17)
Abandons : étape 38 (8% des partants, 11,6% des abandons), total 56 (11% des partants)*

Base vie de Fonds de France

La base vie est logée dans un centre de vacances, il y a plein de monde, ça fait un peu ruche après ces heures en montagne. Je récupère d'emblée mon sac d'allègement, que des bénévoles prévenus de mon arrivée ont déjà recherché avant que je n'arrive et déposé sur une table. Top l'organisation !

L'ordre de mes priorités est de voir un podologue puis de manger. En effet j'ai mal depuis un moment sous l'avant plante de pieds, surtout à gauche, pas vraiment une ampoule mais un échauffement, en partie au moins dû aux petits cailloux qui entrent dans la chaussure même si je m'arrête régulièrement pour les vider. J'ai déjà vécu ça sur des ultras de montagne et je souhaite éviter que ça ne s'aggrave.

Les podos et kinés sont installés sous des toits de tentes devant le bâtiment. Une jeune podo me soigne une petite plaie sur le petit orteil droit, que je sentais effectivement depuis quelques heures, avec nettoyage et pansement ; et les plantes de pied avec massage à la Nok et huiles essentielles, pas de pansement car ça ne tiendrait pas. Un moment de plaisir, merci... Comme il y a des kinés je demande à l'un d'eux son avis sur mon genou droit bien sensible. Il me regarde, me demande mon âge... et me parle de ménisque ! Il me fait quelques torsions pour voir ce qu'il en est et devant mon absence de douleur conclut qu'il n'y a pas d'atteinte flagrante, mais que ça constitue un message de souffrance de mon corps ; je suis bien avancé. Il me propose un strapping de prévention pour soulager les efforts à venir. Cool ! Une bande d'élasto autour de la cuisse, une autre en haut du mollet, et des bandes transversales latérales entre les deux. Il fait attention à ne pas trop serrer, desserre même un peu à ma demande, et m'assure qu'au moins ça ne me gênera pas, ce qui se confirmera, beau travail ! Ouf, tout ça a pris un bon moment, à peu près 50 minutes. J'ai changé de tshirt pendant ce temps car j'avais froid, immobile avec celui mouillé. Je remets des chaussettes propres et me décide également à changer de chaussures pour ne pas remettre celles trempées de la boue de la dernière descente ; vive le sac d'allègement !

Maintenant il faut manger, je rejoins l'intérieur, une grande salle, des tables, pas mal de monde. Je prends une assiette de pâtes trop huileuses, deux bols de soupe, un peu d'eau gazeuse. Puis je range mon sac d'allègement, y laisse mes lunettes de soleil et de vue, et le dépose en sortant en remerciant les bénévoles. Les toilettes sont au 1er étage par l'escalier extérieur en colimaçon, là un bénévole gère l'accès aux chambres : « non, non merci, je ne veux pas dormir ! ». Je redescends et me fais badger pour repartir.

*Fonds de France, base vie, passage de relais pour les « duos »
Temps officiel : départ à 22:11:22, arrêt étape 1:37:39, total 16:11:14, moyenne 3,6 km/h
Classement au départ : 120e/234 (+15)
Abandons : étape 208 (42% des partants, 63% des abandons), total 264 (53% des partants)*

Secteur 5 : Fonds de France - Gleyzin

Je repars seul dans la nuit. Quelques maisons, le gîte de la Martinette, un chemin. Je me sens mieux, l'arrêt a été long mais j'espère qu'il me sera profitable avec ce qui m'attend. Je profite de l'ambiance de la nuit dans ce fond de vallée, bien différent de l'isolement à plus de 2000m d'altitude dans lequel nous avons passé cette 1^e journée. Ainsi que de la facilité du bon chemin descendant, je trotte en alternance avec une marche rapide, mon mode de progression préféré ; je double quelques coureurs et me laisse doubler aussi.

Après ce court moment paisible j'arrive sur un parking, je sais qu'il faut maintenant remonter sur la droite, mais aucune balise ne paraît confirmer la direction. Nous sommes un petit groupe de 7 ou 8 qui cherchons dans les différentes directions. On monte finalement ensemble dans le sentier avec le bruit du torrent sur la gauche, et devant l'absence de balise quelqu'un suggère de vérifier sur le road book, ce que je fais alors qu'un coureur arrive et confirme sans s'arrêter. Le groupe repart et s'étire dans cette montée raide en sous-bois.

Après un bon 800m d'ascension on quitte la forêt pour un sentier en balcon. Je suis avec Patrice et Guy, c'est assez facile mais nous progressons malgré tout surtout en marche, jusqu'au ravitaillement du chalet de Valloire, avec un accueil bien sympa des bénévoles. On continue en balcon dans la nuit jusqu'à un second ravito aussi sympa au chalet du Lac du Léat. Puis le sentier redescend, je me lâche un peu et ça fait du bien, et se termine par une piste en descente soutenue jusque Gleyzin.

Parcours : depuis la base vie de Fonds de France (1060m), par La Tour (1000m), premier chalet de la Grande Valloire (1845m), deuxième chalet de la Petite Valloire (1838m), deuxième chalet de Tigneux (1962m), lac et refuge du Léat (1734m), Les Lanches (1666m), jusqu'à la bergerie de Gleyzin (1096m)

Étape : 13,5 km D+1042m D-1008m, moyenne hors pause CP 3,4 km/h

Cumul depuis le départ de Vizille : 72,5 km D+5707m D-4901m, moyenne 3,6 km/h

Temps officiel : arrivée samedi à 2:12:57, étape 4:01:35, total 20:12:49

Classement : 90e/203 (+30)

Abandons : étape 31 (6% des partants, 9,5% des abandons), total 295 (59% des partants)

Le ravitaillement est dans une bergerie, c'est très chouette. Patrice et Guy sont arrivés juste après moi, il y a là une quinzaine de coureurs et 7 ou 8 bénévoles avec le berger. Des discussions évoquent un fort taux d'abandons, de l'ordre de 50%. Ça ne m'étonne pas tant que ça vu le terrain et l'altitude mais c'est quand même élevé à ce stade de la course, avant la première nuit.

Je prends mon temps pour bien boire et manger vu ce qui est annoncé sur le secteur suivant. Je refais le plein en eau, mais ma poche rend l'âme, décidément... l'attache velcro pour la fermer ne tient plus, je la bricole comme je peux pour quand même la remplir partiellement, j'ai heureusement mes 2 bouteilles de 50cl. J'emmène aussi du pain d'épices et du cake afin d'éviter de retomber en hypoglycémie.

Départ Gleyzin : samedi 2h35, arrêt 23'

Secteur 6 : Gleyzin - Super Collet

Le road book décrit ce secteur comme « de loin le plus technique et difficile, encore plus pour ceux qui le passent de nuit, il faut être prudent » ; au moins nous sommes prévenus...

Nous repartons dans la nuit avec Patrice et Guy, pour les 1400m de dénivelé positif vers le Col de Moretan. D'abord sur un sentier de forêt dans un vallon, la montée s'accroît progressivement jusqu'à ce que les arbres laissent la place au règne minéral, avec un raidart pour atteindre le refuge de l'Oule. Le bâtiment ne me paraît pas bien grand, je ressens le froid en m'arrêtant sur la terrasse, je ne m'attarde pas.

Refuge de l'Oule (1836m) : samedi 3h59, arrêt 3'

L'ascension est ensuite d'emblée très raide et technique, d'abord un semblant de sentier en lacets serrés à pic dans les pierres, puis le sentier disparaît et c'est un champ de blocs. Là il n'est même plus question de marcher, sans pour autant être de l'escalade, il faut rechercher le meilleur passage, sauter d'un bloc sur l'autre, mettre les mains... c'est sans doute l'effet de la fatigue et de la nuit mais j'ai l'impression de tituber, je sens que mon corps hésite entre rester en avant vers la pente ou retomber en arrière... Patrice et Guy sont un peu derrière il me semble. Après près de 700m d'ascension à ce régime, je me reprends un peu sur la fin et j'atteins enfin le col de Moretan, où 2 bénévoles accueillent les rescapés.

Col Moretan (2503m) : samedi 5h40

La vue du haut est superbe, enfin ce qu'on devine dans la nuit... Un liseré de jour apparaît face à nous par dessus les sommets. C'est beau mais je ne m'attarde pas.

Le début de la descente me semble une délivrance. Au départ ça passe bien, puis de nouveau des blocs, puis un névé que j'aborde par la gauche. Au début je me dis que ça va passer facilement par rapport aux blocs, mais la neige est gelée et avec la pente on ne tient pas en baskets. Comme annoncé par les bénévoles une corde est attachée sur un bloc, quelques pas peu assurés et avec Guy nous attrapons la corde, je laisse un peu d'écart et descends après lui, ça passe plutôt bien comme ça. Mais rapidement la corde s'interrompt, un nœud et c'est fini ! Le névé continue et c'est toujours aussi pentu et glissant. Je tente quelques pas, glisse et dévale sur les fesses... hum, pas bon, avec la frontale je peux voir tout en glissant qu'il y a une bonne distance jusqu'en bas où ça ressemble à un champ de blocs peu accueillants ! J'arrive à m'arrêter au bout de seulement quelques mètres sur des cailloux... évidemment je suis bien trempé et mes mains sont gelées et écorchées... Je prends le temps, assis sur la neige gelée de sortir et enfiler veste et mitaines. Là je ne comprends vraiment pas pourquoi l'organisation de la course n'a pas placé une corde sur toute la longueur du névé, sans doute qu'en journée ça passe sans souci sur la neige plus molle mais là c'est carrément dangereux ! Bon, une fois relevé je tente la technique du pied bloqué par le bâton planté, mais ça ne va pas le faire jusqu'en bas, alors je me résous avec Guy à traverser, non sans quelques nouvelles chutes cette fois sans glissade, pour rejoindre le bord du névé, qu'on descend alors un pied sur les blocs et l'autre dans la neige. Ça avance toujours mieux que de passer dans l'enchevêtrement de blocs... Un peu plus bas on aperçoit une nouvelle corde sur le névé, chouette, du coup on descend par la neige mais rebelote, la corde s'interrompt de nouveau

quelques mètres plus bas, grr... Et on se remet à faire les dahus au bord du névé jusqu'au bas où nous avons de nouveau droit au champ de blocs, cette fois sans trop de pente.

Patrice nous a rejoints. La lumière du jour naissant éclaire progressivement le paysage minéral. Nous sommes sur un promontoire, les balises partent sur la gauche et nous quittons les blocs pour une crête en descente très pentue, étroite, en terre et cailloux. Je m'éloigne devant, c'est très glissant avec l'humidité, je n'accroche pas bien et tombe plusieurs fois. Sur l'une des chutes je n'arrive à m'arrêter qu'après quelques mètres en roulant, mes lèvres ont heurté et il me faut quelques secondes pour me remettre du choc. Décidément j'aurai été très limite sur cette descente difficile !

Sur le bas je m'arrête et m'assois sur de nouveaux blocs, j'ai besoin d'une pause pour me remettre. Je prends le temps de manger et boire, range ma frontale car le jour est maintenant levé. Guy me rejoint et me dit avoir eu peur pour moi, que j'ai dû faire une dizaine de chutes depuis le col. Effectivement la technicité de ce passage ajoutée à la fatigue de la nuit après 24 heures de ce régime font un cocktail éprouvant.



la descente du Moretan vue de jour

Je repars de nouveau devant. Ce sont encore des blocs enchevêtrés de manière totalement chaotique, il faut toujours beaucoup de vigilance pour choisir où passer, où poser les pieds, faire de grands pas et sauter d'un bloc à l'autre. J'ai l'impression de m'en tirer mais une nouvelle chute me rappelle à l'ordre, avec cette fois un bon choc du coude droit sur le rocher qui me fait bien mal. Bon, ok, je ralentis encore...

Les blocs m'amènent au lac Moretan, après quoi la trace redevient visible pour évoluer dans une plaine herbeuse entrecoupée de ruisseaux. Je me trompe un peu de sentier et dois couper dans l'herbe et l'eau pour rejoindre les balises, puis j'aperçois quelques personnes et arrive à l'abri de Périoule. Les bénévoles très sympas et chaudement habillés me proposent une soupe de pâtes ou du café, j'opte pour les pâtes. C'est du lyophilisé, mais c'est carrément bon, chaud et nourrissant, j'ai la sensation que mon corps en a besoin. Un autre coureur est là, puis Guy arrive également. Je reprends encore de la soupe de pâtes et remplis mes bouteilles, et repars après une bonne dizaine de minutes.

Abri de Périoule (1812m) : samedi 7h28, arrêt 12'

La suite de la descente paraît plate et facile en comparaison du col... au début dans ce vallon herbeux, puis en sous-bois avec racines et rochers. Je me laisse dépasser par plusieurs coureurs, je suis en mode marche limite course et n'ai pas l'énergie de courir vraiment. Dans la descente je croise une femme qui remonte rejoindre un coureur en relais et m'annonce qu'un gars devant s'est cassé le poignet dans les blocs. Je le rejoins en arrivant sur la piste, Florent m'explique que dans les blocs en bas du col il est tombé sur sa main, s'est cassé le poignet, et depuis descend doucement comme ça en se tenant la main pour limiter les secousses ! Il a appelé le PC course qui doit envoyer un véhicule le prendre sur cette piste.

J'abandonne Florent avec un peu d'amertume. C'est maintenant une piste descendante dans un vallon, carrément facile pour courir, pourtant je me limite à de la marche rapide ; encore une fois après plus d'une journée et une nuit sans dormir je ne trouve pas la ressource pour me relancer plus que ça ! Et pourtant je ne me ferai doubler que par un coureur sur cette portion. Je guette le point à partir duquel il faudra remonter pleine pente sur la droite, est-ce par ce vallon ou plus loin ? Je m'imagine que peut-être il y aura des bénévoles à l'intersection, et du coup je crois apercevoir des personnes et même des voitures garées sur le côté. À plusieurs reprises je m'aperçois en approchant que ce que j'ai cru reconnaître n'était qu'un arbre ou un rocher, pourtant ça recommence plus loin... ça y est, j'ai des hallucinations !

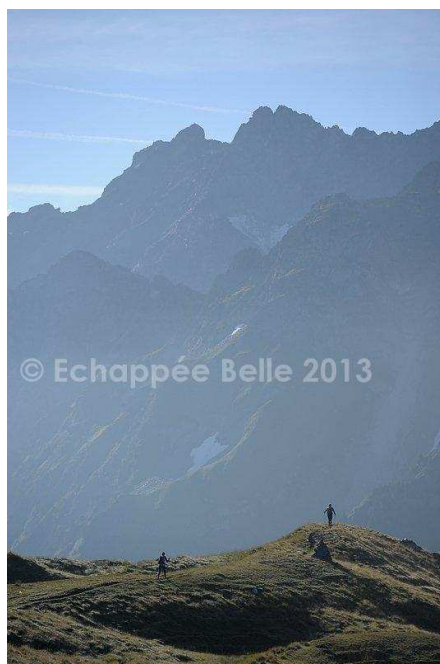
Point bas (1130m) : samedi 9h01

Au bout d'un moment qui me paraît bien long, c'est enfin le point bas, les balises indiquent un sentier à droite. Comme prévu c'est une montée en forêt vraiment très raide, j'apprécie d'avoir des bâtons pour pousser. Plus haut les balises nous font quand même prendre deux lacets alors qu'une piste coupait tout droit, merci ! La végétation est belle avec la lumière du matin, ça change des cailloux ! Ça commence à chauffer et je décide de m'accorder une pause à l'ombre, m'assieds, mange et bois, et change de tshirt pour un manches courtes. Je laisse ainsi passer 5 ou 6 personnes - tant pis je profite de ce moment - et repars après une douzaine de minutes.



enfin des sentiers faciles

Peu après la forêt laisse la place à l'herbe et j'arrive au refuge de la Pierre du Carre. Je profite du point d'eau pour remplir mes bouteilles et repars rapidement. Encore une grimpette pour rejoindre la crête, puis j'aperçois le télésiège en haut duquel se situe le ravitaillement de Super Collet.



montée vers Super Collet, on vient du col Moretan au fond en haut à droite par le fond de vallée

Parcours : depuis la bergerie de Gleyzin (1096m), par le refuge de l'Oule (1836m), le col Moretan (2503m), les lacs Moretan (2076m et 1965m), l'abri de Périoule (1812m), l'étang de Périoule (1614m), le chalet du Planet (1210m), le refuge de la Pierre du Carre (1708m), jusqu'à Super Collet (2065m).

Étape : 17,5 km D+2285m D-1385m, moyenne hors pause CP 2,1 km/h

Cumul : 90,0 km D+7992m D-6286m, moyenne 3,1 km/h

Temps officiel : arrivée samedi à 10:57:41, étape 8:34:54, total 28:47:43

Classement : 102e/195 (-12)

Abandons : étape 8 (2% des partants, 2,5% des abandons), total 303 (61% des partants)

Il y a là un peu de monde, peut-être une dizaine de coureurs et autant de bénévoles, plus quelques supporters. Le ravito est en extérieur sur la crête sous des tentes ouvertes, il fait beau mais avec quelques passages de nuages sur nous. J'approche un banc de la table pour prendre au fur et à mesure ce que j'ai envie de manger. J'accuse un peu le coup avec cette nuit et je prends encore une fois mon temps.



Un gars à côté de moi peste et dit qu'il ne veut pas repartir car il pensait arriver le soir, ça ne va pas être possible, et il ne veut pas se faire une seconde nuit. Son pacer n'a pas l'air du même avis, il a l'air lui d'avoir envie de faire sa partie de course jusqu'au bout... J'essaie d'encourager le gars, et en même temps son attitude fait son effet sur moi, je me mets à penser comme lui, moi aussi j'espérais bien arriver le soir ou en tout cas en début de nuit, et je me mets à considérer toutes ces heures à passer et cette

distance à parcourir, à quoi bon ? Et je me rends compte que je laisse prise à ces pensées négatives ! Mais j'ai déjà répondu à ces interrogations bien avant la course. Non, je suis venu parce que je l'ai voulu, pour faire cette traversée en intégrale, même si c'est très technique et que ça me demande plus de temps que ce que j'avais imaginé, j'ai tout le temps nécessaire, je ne suis pas blessé, et avec ce que je viens de me farcir ce serait vraiment dommage d'arrêter maintenant ! Guy qui est arrivé tient ce même discours : avec les difficultés techniques de cette course et le taux d'abandons qu'on nous annonce, être finisher de cette 1^e édition sera une victoire suffisante, quelque soit le temps mis pour arriver !

Patrice arrive à son tour, il dit vouloir repartir avec nous alors Guy et moi l'attendons un peu, puis nous repartons ensemble.

<i>Départ Super Collet : samedi 11h19, arrêt 32'</i>
--

Secteur 7 : Super Collet - Val Pelouse

Nous remontons à trois la crête sur une zone herbeuse dégagée offrant une belle vue à droite et à gauche, même si un peu bouchée par les nuages. Ça redescend et je dis qu'on n'a pas vu de balise depuis le haut, du coup nous nous mettons à douter, remontons et trouvons la précédente, Guy croit voir des balises jaunes descendant plus haut sur la gauche, je sors le road book et 2 ou 3 autres coureurs doutent avec nous. Finalement nous continuons la descente sur la même crête et trouvons une balise blanche, c'était bien par là. Le balisage n'est décidément pas très resserré ni d'espacement régulier et peut faire douter.

Nous arrivons rapidement au col de Claran, là ça part clairement à gauche en descendant dans le vallon, le sentier est facile, il fait beau, tout va bien. Nous laissons sur notre gauche ce qui doit être le refuge de Claran, traversons un torrent et remontons un peu dans la végétation, puis passons en balcon sur la droite avec une vue surplombante sur la vallée et le massif en face. Comme le paysage s'offre à nous, nous cherchons visuellement par où nous allons passer ensuite, il me semble que nous devons descendre et remonter sur la droite jusqu'au refuge qui pourrait être la petite maison que nous apercevons à notre hauteur, pour repartir sur la gauche sur la crête découpée au premier plan, en contrebas de la haute crête au second plan.

La descente passe au milieu de la végétation, je trouve notre rythme un peu lent et suis parti devant mais m'arrête pour changer les piles de mon GPS qui ne capte plus. Guy et Patrice me rattrapent, quelques coureurs nous doublent tandis que Patrice soigne ses pieds douloureux. Nous repartons et atteignons le large torrent à traverser sur les rochers pour rejoindre le chalet de Pré-Nouveau. Celui-ci est fermé et désert, nous espérons un point d'eau mais il n'y a rien. Puis ça remonte pour 450m, le sentier est bon dans les rochers, je pars devant de nouveau et rattrape bientôt certains des coureurs qui nous ont dépassés dans la descente et ont l'air dans le dur. Il fait presque chaud mais je suis bien et rattrape les autres vers le haut, un dernier ressaut et des bénévoles accueillent les arrivants devant un bâtiment qui me paraît bien petit pour être un refuge.

<i>Refuge des Férices (1887m) : samedi 13h55</i>
--

Il y a là 5 ou 6 coureurs dont certains sont assis l'air fatigué. Les bénévoles proposent de l'eau qu'ils prennent à une petite source voisine, je suis heureux de pouvoir remplir mes bouteilles. En fait l'épisode du ravito à Super Collet n'a pas été anodin pour mon mental, mes pensées tournent autour des heures nécessaires pour venir à bout du parcours restant, d'une seconde nuit, de mon avance peut-être pas si confortable sur les barrières horaires... Je demande l'heure de la barrière à Val Pelouse, l'un des bénévoles me répond que c'est à 2h du matin et que j'ai le temps. N'empêche, j'ai envie d'avancer, et repars rapidement.

Après quelques centaines de mètres je me rends compte que mon attitude a peut-être été désobligeante envers les coureurs qui étaient là et je culpabilise. J'étais focalisé sur l'idée de repartir et ai fait le malin en parlant de barrière horaire alors que certains avaient l'air dans le dur, j'aurais dû leur montrer plus de respect, au moins en restant discret. Mais c'est trop tard, de plus je me dis que c'est aussi un signe de manque de lucidité, à prendre en compte comme un rappel à la vigilance.

Le sentier évolue maintenant dans une zone herbeuse, au début en balcon, remonte un talweg et bascule à gauche par dessus une crête, et continue à grimper tantôt en balcon et tantôt en crête. Le sentier est un peu technique, monotrace, parfois un peu aérien, avec quelques passages rocheux, mais c'est nettement plus facile que ce que nous avons passé depuis le début de la course. La vue devrait être magnifique mais les nuages qui remontent les pentes cachent le paysage, malgré tout l'ambiance est quand même remarquable. Je suis seul, personne en vue devant ni derrière. Au bout d'un moment j'entends des voix derrière moi et suis rattrapé par deux coureurs vers le col d'Arpingon, point haut de la crête. Il fait presque froid avec le vent qui pousse les nuages et j'enfile ma veste sans manches. Nous nous suivons jusqu'au col de la Frêche, croisons une équipe de photographes avec lesquels nous échangeons quelques mots, ce sont les mêmes qui étaient au Pas de la Coche hier...



nuages sur la crête des Férices

Puis le sentier redescend, je laisse partir les 2 devant, et je dois être un peu moins bien car un peu avant le refuge de la Perrière, en regardant 2 promeneurs qui arrivent vers moi je pose le pied hors sentier et chute en contrebas dans la végétation, sans aucune gravité, mais il me faut me hisser avec les buissons pour remonter sur le sentier !

La partie ensuite est facile, en balcon à plat descendant en sous-bois, je suis de nouveau seul et trotte en alternance de marche rapide mais ressens de la lassitude et trouve bien long ces 2 petits km, je me dis que n'ai pas assez bu et mangé, et m'interroge sur ma stratégie de sommeil vis à vis de la nuit qui m'attend.

Enfin c'est une grande pelouse en balcon sur la vallée. Je traverse en descendant, il y a du monde dont des groupes d'astronomes avec instruments qui sont là j'imagine pour la nuit, et des départs de vol à voile. Je croise le père de Jérôme qui me dit à mon grand étonnement qu'il n'est pas encore passé. Je croise également le gars qui ne voulait pas repartir de Super

Collet, il me confirme que ça va bien mieux maintenant. Et je descends jusqu'au chalet où se trouve le ravitaillement de Val Pelouse.

Parcours : depuis Super Collet (2065m) par le col de Claran (1960m), le refuge de Claran (1785m), le chalet de Pré-Nouveau (1435m), le refuge des Férices (1887m), la crête des Férices avec les cols d'Arpingon (2276m) et de la Frèche (2169m), le refuge de la Perrière (1843m), jusqu'à Val Pelouse (1718m).

Étape : 15,0 km D+1047m D-1299m, moyenne hors pause CP 2,8 km/h

Cumul : 105,0 km D+9039m D-7585m, moyenne 3,0 km/h

Temps officiel : arrivée samedi à 16:44:17, étape 5:56:26, total 34:44:09

Classement : 100e/178 (+2)

Abandons : étape 17 (3% des partants, 5,2% des abandons), total 320 (64% des partants)

Il y a du monde ici, bénévoles en tshirt orange et coureurs, autour de tables sur la terrasse ouverte sur la vallée. Je mange et bois un peu, et tombe sur le gars qui a ramené Patrick d'Aiguebelle après la dépose de la voiture ; il m'annonce que Gilles, Patrick et Alain ont abandonné à Fond de France et sont repartis sur Paris en voiture, et ont laissé mes affaires avec le sac d'allègement à l'arrivée. Au moins je ne vais pas culpabiliser de les faire attendre... Il a lui aussi abandonné et me dit qu'il pourra éventuellement me ramener en voiture si son copain va jusqu'au bout ; bon, je verrai bien en temps utile. Pour moi le sujet est justement la façon d'aller au bout, je commence à céder à la tentation de terminer cette course en mode non compétitif et m'informe s'il y a moyen de dormir. Une charmante jeune bénévole me montre des lits de camp dans la pièce du chalet, là où ils font aussi chauffer l'eau. Je me décide alors pour dormir un cycle de sommeil, soit environ 1h30. Au préalable je profite du bassin d'eau froide extérieur dans lequel je plonge pieds et jambes jusqu'à la limite de mon bandage, qui a dû être efficace car je n'ai pas eu mal au genou depuis hier soir. L'eau froide fait un bien fou, aux muscles et aux pieds avec l'échauffement latent sous l'avant gauche. J'avais lu qu'Ulrich et Annemarie Gross, vainqueurs en 2010 sur le Tor des Géants faisaient des bains de jambes dans l'eau glacée pour se détendre et se réveiller, c'est l'occasion de tester en situation... Puis je vais m'allonger et bénéficie du duvet d'un bénévole, merci ! Pendant quelques instants j'entends les bruits de l'extérieur et des personnes qui entrent et sortent...

Puis j'ouvre les yeux et regarde l'heure : 1h25 sont passés, j'ai dormi un cycle de sommeil, debout ! Il me faut quelques minutes pour émerger et me préparer... je sors, je sens la différence de température et luminosité, les coureurs ne sont plus les mêmes... Je remange et bois, refais le plein d'eau car aucun ravitaillement ni point d'eau n'est prévu avant l'étape suivante au col du Grand Cucheron. Je tente une réparation de ma poche à eau et la même bénévole m'aide en fixant la fermeture avec de l'adhésif. Je discute aussi avec un bénévole qu'il me semble avoir déjà vu auparavant, il est dans l'association qui organise la course des 4 châteaux en novembre à Chevreuse... et le duvet était à lui... je le remercie. Avec tout ça il est grand temps de repartir, j'ai bien rechargé les batteries ! En partant il note mon numéro de dossard me dit qu'il regardera si je vais bien au bout...

Départ Val Pelouse : samedi 19h08, arrêt 2h24

Secteur 8 : Val Pelouse – Grand Cucheron

En remontant le bout de piste je croise Jérôme et son père et nous échangeons nos impressions. Puis les balises indiquent de remonter en pleine pente dans l'herbe. Un gars décolle en parapente. C'est raide. Je rattrape une femme, puis en haut deux gars que je me mets à suivre, sur la crête, un sommet devant nous. M'entendant derrière eux ils me demandent si je veux passer, je décline, je préfère ne pas m'emballer. Le copain du chauffeur nous rattrape, passe devant et s'éloigne. Après le col de la Perrière nous prenons le creux d'une combe qui descend dans de beaux sous-bois de résineux, où nous trottinons et rattrapons un groupe de coureurs. Je remarque qu'à chaque zone caillouteuse de ce sentier pourtant facile je ralentis pour assurer ma pose de pieds, parfois hésite un peu et glisse, presque rien mais ça suffit pour que je perde quelques mètres sur mes deux acolytes, et je dois relancer pour les recoller. En discutant avec eux ils me disent que c'est leur premier ultra-trail de cette dimension même s'ils pratiquent la course à pied, mais qu'ils habitent pas très loin en Isère et surtout randonnent très souvent dans ces massifs. Je prends alors vraiment conscience que sur ce parcours c'est l'habitude du terrain qui fait la différence, l'efficacité du pas dans ces monceaux de cailloux qui permet de limiter l'accumulation de fatigue. En bas nous traversons un torrent, les sources du Gargotton. Sur le sentier qui remonte je teste mon pas par rapport à celui de ces deux montagnards, et finis par grimper en collant mes pas exactement dans les leurs, et là je suis plus efficace, plus régulier, j'ai moins à relancer pour suivre leur rythme. Mon ego en prend un coup, je croyais avoir un pas montagnard mais suis forcé de reconnaître que ce n'est pas le cas ! Je tente de me rassurer en me disant que c'est l'effet de l'accumulation de déshydratation et dénutrition...

Nous parlons de la course, forcément. Ils me disent avoir dormi au refuge de l'Oule, environ 2 heures, et être grimpés au petit matin au col Moretan ; la montée est passée assez facilement, et la descente aussi, bien que délicate. Je me dis du coup que ma stratégie n'a pas été la meilleure vue la difficulté de ce passage et de ma lente progression avec la fatigue et la nuit, et que j'aurais probablement été plus efficace en dormant à ce même refuge pour passer l'obstacle une fois reposé.

Le sentier passe de la forêt à l'alpage, c'est beau, en même temps que la lumière du jour décline, je suis bien content de pouvoir profiter du rythme de Xavier et Eric jusqu'à ce que nous atteignons le col de la Perche. Il y a là plusieurs bénévoles avec qui nous échangeons quelques mots tandis que nous sortons nos frontales et que j'enfile ma veste sans manches.

<i>Col de la Perche (2003m) : samedi 20h52, pause 4'</i>
--

De là l'itinéraire initial prévoyait de remonter à gauche sur le Chapotet (2076m), mais les organisateurs ont décidé de nous éviter ce petit crochet pour nous faire suivre la ligne de crête en descente jusqu'au col d'Arbaretan et le Lac des Grenouilles. Il fait maintenant nuit noire, j'apprécie l'éclairage efficace de ma nouvelle frontale alors que nous courons pour de vrai sur ces bons sentiers bien différents de là où nous étions 24 heures auparavant. L'ambiance sur ces crêtes, d'où nous voyons quelques lumières de villes loin en contrebas à la fois sur notre gauche et notre droite, nous change de la haute montagne et donne le sentiment d'arriver sur la fin de ce long parcours. Mais c'est trompeur car il reste du chemin avant Aiguebelle...

Quelques passages de barrières de clôtures d'alpages. Nous rattrapons quelques coureurs, toujours sur la crête qui remonte maintenant vers le sommet du Grand Chat, dont Patrice qui a

trouvé un groupe. Le panorama est annoncé somptueux sur le road book : « à l'est la Lauzière, au nord-est le Mont-Blanc, au nord les Bauges, à l'ouest la Chartreuse, et au sud... Belledonne ». Mais il fait nuit et rien de tout ça n'est visible.

Toujours à trois nous courons dans la sente souple et roulante qui repasse en forêt et fait se succéder des descentes et remontées. C'est long, dur pour nos volontés fatiguées, on a l'impression de tourner en rond et de remonter sans cesse ce qu'on vient de descendre, je ne me sens pas vaillant et me donne du mal pour rester au contact d'Éric et Xavier, et nous arrivons enfin au ravitaillement du col du Grand Cucheron.

Parcours : depuis Val Pelouse (1718m), par le col de la Perrière (2003m), les sources du Gargotton (1633m), le col de la Perche (2003m), le Chapotet (2076m), le col d'Arbaretan (1863m), le Grand Chat (1992m), le col du Champet (1730m), le pic de la Loze (1666m), jusqu'au col du Grand Cucheron (1188m).

Étape : 19,8 km D+845m D-1360m, moyenne hors pause CP 4,7 km/h

Cumul : 124,8 km D+9884m D-8945m, moyenne 3,0 km/h

Temps officiel : arrivée samedi à 23:18:54, étape 6:34:37, total 41:18:46

Classement : 109e/172 (-9)

Abandons : étape 6 (1% des partants, 1,8% des abandons), total 326 (65% des partants)

Nous sommes tous les trois bien éteints... Pour ma part, en plus de la fatigue, je me sens en déshydratation, je n'ai pas assez bu depuis Val Pelouse, ni dans la journée, et à vrai dire depuis le départ, ni assez mangé. J'expose mon cas à une bénévole qui prend ça très au sérieux et me conseille quoi et comment manger et boire, et me donne un cachet à prendre si j'ai des nausées ; je n'ai pas la présence d'esprit de lui demander ce que c'est. Il y a peut-être une dizaine d'autres coureurs, je trouve un siège et m'assois. Au bout de quelques minutes alors que je guette Éric et Xavier pour voir s'ils repartent, ils me montrent l'affiche d'un allongement de parcours de plusieurs km et quelques centaines de mètres de dénivelé. Ils sont démoralisés et m'annoncent qu'ils veulent dormir une petite heure. J'hésite un peu car j'ai dormi à Val Pelouse et me dis que je pourrais terminer sans repos supplémentaire, mais notre trio a été efficace et sympa et j'ai envie de continuer avec eux. Je demande donc une place sur un des lits de camp sous la même tente ouverte qui abrite le ravito, et qu'on me réveille en même temps qu'eux. Ce n'est pas protégé du bruit ni du froid, mais les bénévoles toujours adorables proposent des couvertures.

J'ai l'impression de n'avoir somnolé que quelques minutes quand on me tape sur l'épaule, j'émerge, sors de sous la couverture et me relève dans le froid. Je refais le plein d'eau et la même bénévole m'aide à refixer la fermeture défailante de ma poche avec un adhésif médical, merci ! Nous nous habillons tous les trois avec nos vestes pour repartir.

Départ Col du Grand Cucheron : dimanche 0h52, arrêt 1h33

Secteur 9 : Grand Cucheron - Aiguebelle

Un 4^e larron, Laurent, se joint à nous, et nous repartons pour remonter quelques centaines de mètres sur la route pour atteindre le col proprement dit. Et c'est de nouveau un sentier en sous-bois, qui grimpe d'emblée très raide. Les bénévoles nous ont annoncé une quinzaine de bosses raides à passer, je me mets à les compter, mais ce sont d'incessants ressauts plus ou moins élevés et je finis par en perdre le compte. Avec des passages de troncs, des zones glissantes, des crêtes... Cette succession de bosses raides dans les bois et la nuit est dure pour le mental, on a l'impression de ne pas avancer ni perdre d'altitude. Laurent est un peu moins rapide que nous et nous veillons tacitement à ce qu'il ne perde pas le contact. On rattrape Patrice qui a retrouvé un groupe de 3, et a dû nous doubler lors de notre sommeil à Cucheron.

On atteint une maison éclairée, c'est un ravito avec des bénévoles autour d'un feu, nous les saluons mais sans nous arrêter vraiment, pressés d'en finir. Nous passons des panneaux indiquant la Batterie de Foyatiet puis celle de Rochebrune, qui font partie d'un complexe de fortifications érigées sur les crêtes au 19^e siècle pour défendre l'entrée de la Maurienne. Ce sont maintenant des pistes, plus faciles que les sentiers précédents, et les montagnes russes sont moins raides, mais c'est long... nous ne courrons plus depuis Cucheron, les bosses ont eu raison de nous !

Puis enfin ça se met à descendre et nous recourrons un peu. Nous atteignons le rocher des bruyères mais avec la nuit aucun de nous ne voit l'intérêt de faire le détour de 50m pour la vue sur Aiguebelle ! C'est maintenant une piste descendante que nous abordons d'un bon pas, Laurent nous dit qu'il préfère rester derrière à son rythme et nous remercie d'être restés avec lui. Une pause pour changer la batterie de ma frontale, la première a tenu jusque là, pas mal ! La piste rejoint une petite route, on passe des maisons, ça descend, c'est long, ça n'en finit pas. Alors que depuis le départ il n'y a eu quasi pas de bitume, nous allons finir par 10 km de route ! On se fait doubler par deux gars qui courent, mais nous trois restons ensemble et en mode marche : l'un de mes deux compagnons a mal à un genou et ne peut absolument pas courir, de mon côté alors que je n'avais plus mal à mon genou droit ce sont maintenant les deux qui sont douloureux avec cette descente sur du dur, du coup je me satisfais de cette allure même si les repos pris à Val Pelouse et au Cucheron m'auraient permis d'aller plus vite.

On finit quand même par atteindre Aiguebelle, mais pas tout de suite la ville... les balises nous font longer l'autoroute sur un chemin à plat, c'est là que Patrice nous double en courant, la proximité de l'arrivée lui donne des ailes ! Nous rattrapons Guy et un autre gars qui marchent également. Enfin nous passons au-dessus de l'autoroute et revenons en arrière de l'autre côté où nous retrouvons bitume et lampadaires, et passons de la marche rapide à la course pour rentrer pour de bon dans Aiguebelle bien sûr désert à cette heure très matinale. Jusqu'au gymnase à longer, l'entrée d'un parc, une grosse centaine de mètres dans l'herbe, et Éric, Xavier et moi passons à trois sous l'arche d'arrivée devant la foule en délire...

... non, vu l'heure il n'y a là évidemment que 5 ou 6 personnes entre les bénévoles et les coureurs récemment arrivés ! Mais ça n'enlève rien à notre plaisir d'avoir fini cette 1^e édition dont on se dit qu'elle sera d'anthologie. Non plus que les presque 48 heures, très au-delà de mon estimation initiale.

Parcours : depuis le col du Grand Cucheron (1188m), par le col du petit Cucheron (1228m), les anciennes batteries de Rochebrune (1374m) et de Foyatet (1458m), le Rocher des Bruyères (1036m), jusqu'à Aiguebelle (322m).

Étape : 14,0 km D+199m D-1108m selon le road book

au GPS plutôt 20,1 km D+582m D-1396m, moyenne hors pause CP 4,3 km/h

Cumul : 138,8 km D+10083m D-10053m selon le road book

au GPS de l'ordre de 145 km D+11000m D-11000m, moyenne 3,0 km/h

Temps officiel : arrivée dimanche à 05:36:47, étape 6:17:53, total 47:36:39

Classement : 113e/171 (-4), en fait 111e ex aequo (111e/167ou 109e ex æquo sur résultats corrigés)

Abandons : étape 1 (0,3% des abandons), total 327 (66% des partants)

Nous faisons enregistrer et restituons nos puces et profitons du ravito qui est là rien que pour nous... alors que Guy et son acolyte arrivent à leur tour, puis un autre gars, puis Laurent. Après une bonne demi-heure le froid et le sommeil se font sentir. Je récupère mon sac d'allègement auquel est joint le sac avec mes autres affaires laissé par Gilles, Patrick et Alain rentrés à Paris. Je rejoins le gymnase, des tapis sont dispersés dont une partie occupés, il y fait chaud, tant mieux car je n'ai pas duvet, je me change sommairement, m'allonge et m'endors rapidement sans plus de cérémonie.

Lendemain de fête

Réveil moins de trois heures plus tard, on s'habitue à ne pas dormir sur ces courses ! Une douche appréciable, j'arrache mon strapping au genou, ce qui l'est nettement moins. Je jette sans regret ma poche à eau qui a définitivement fini sa carrière... Puis je rejoins la zone d'arrivée.

Il fait beau et ensoleillé, et il y a nettement plus de monde et d'animation maintenant ! J'attends un peu pour profiter du stand des podologues, où la même jeune femme qu'à Fond de France soigne mes pieds, l'échauffement sous la plante des pieds a évolué et la peau est bien décollée, j'ai droit à une extraction du liquide sous-cutané et un bon pansement. Merci ! J'apprends que le tannage que j'ai effectué depuis 10 jours n'est pas suffisant, il faut au moins un mois pour qu'il soit efficace ! Je revois et remercie également le kiné qui m'a posé le strapping et lui confirme qu'il a été efficace et ne m'a pas gêné.

Il y a une distribution de bière, super ! Je retrouve pas mal de connaissances : Virginie, Loïc, Jérôme, Georges, Pierre-André, Pascal, Jean-Michel, Jean-Marie... Et d'autres que je reconnais sans les connaître, il y a du beau monde rassemblé ici ! Les derniers finishers continuent d'arriver, dont Marie Line et Arnaud, organisateurs du TOE non stop il y a 2 ans, puis Robert, bien penché... accompagné par son Cédric de fils, c'est beau. La cérémonie de remise des prix célèbre les performances impressionnantes et le courage de tous ; l'émotion est présente, les bénévoles et organisateurs sont fêtés comme il se doit. Le maire d'Aiguebelle annonce qu'un chemin sera tracé pour l'an prochain pour descendre directement des crêtes sans faire le détour par la route, bonne résolution ! Puis un repas est offert pour clôturer l'événement.

Enfin, Jean-Michel (qui a abandonné, mais après avoir terminé l'UT4M il y a 8 jours, et pour se préserver pour enchaîner une semaine après avec le Tor des Géants, qu'il finira pour la 4^e fois, hum...) m'emmène jusqu'à la gare de Chambéry, encore merci !

Résultats

Les podiums

Premier : Oscar Perez Lopez (Grifone) arrive le samedi à 10h04 en 28h04 de course.
 Second : Raül Frechilla Toledo (Los Bandoleros del Guadarrama) 1h16 plus tard en 29h20.
 Troisièmes ex æquo : Sébastien Gérard (Team Les Saisies Scott Odlo) et Sangé Sherpa (Team Endurance Shop) en 29h47.

Première : Sandrine Béranger en 34h23 avec une belle dixième place au scratch.
 Seconde : Isabelle Ciferman en 39h57, 51^e scratch.
 Troisième : Catherine Desmurs en 40h29, 55^e scratch.

Premier relais : les Chauds Patates avec Maxime Léger et Gaëtan Janssens, arrivés samedi à 8h52 en 26h51 de course.
 Seconds : Arnaud Salmon et Mike Wittorski à plus de 6h en 32h55.
 Troisièmes : El Pronto avec Alain Excoffier et Serge Duverney Pret en 33h02.

Dernier arrivant dimanche à 15h09 après 57h08 de course, 167^e scratch et 29h04 après le premier.

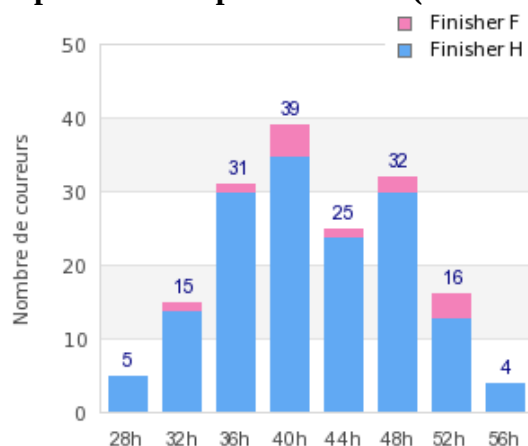
Quelques stats sur la course solo

Inscrits : 615 ; partants : 498 ; non partants : 117 (19% des inscrits) ; arrivants 167 (33% des partants).

Arrivants et abandons par genre et catégorie

catégorie	SE			V1			V2			V3			V4			total		
	arri-vants	abandons		arri-vants	abandons		arri-vants	abandons		arri-vants	abandons		arri-vants	abandons		arri-vants	abandons	
hommes	68	98	59%	60	121	67%	23	75	77%	3	13	81%	1	1	50%	155	308	67%
femmes	3	5	63%	7	8	53%	2	9	82%	0	1	100%	0	0		12	23	66%
total	71	103	59%	67	129	66%	25	84	77%	3	14	82%	1	1	50%	167	331	66%

Répartition des performances (source : statistik.d-u-v.org)



Analyses

Ma course

Je suis allé au bout, c'est le principal, je suis très content de faire partie des finishers de cette première édition d'anthologie !

Malgré ma prise de conscience accrue de l'importance de ces aspects, j'ai encore une fois mal géré mon hydratation et mon alimentation, très insuffisants du début à la fin. Il me faut trouver un système efficace de bidons et poches accessibles. Je l'ai payé dès la première mi-journée et la forme n'est jamais vraiment revenue ensuite, malgré des hauts et des bas.

Ma performance chronométrique me paraît très moyenne. J'ai relâché mon effort progressivement, comme à chaque fois sur des courses dépassant la journée. J'ai dormi à Val Pelouse alors qu'objectivement j'aurais pu tenir sans, mais il n'est pas sûr que j'y aurais gagné au total. Par contre au col du Grand Cucheron j'aurais pu repartir sans dormir, mais je ne regrette pas vraiment ma décision. En regardant les positions relatives à différents moments de la course, ceux avec qui je suis en première partie finissent devant moi, notamment parce que je prends plus de repos au delà d'une dizaine d'heures.

Sur 47h36 de course je comptabilise 6h55 de pauses cumulées sur les 7 CP (15%) dont 2h25 de quasi-sommeil (5%), plus 1h en-dehors des CP (2%). C'est beaucoup. Mon temps de course hors pauses identifiées est de 39h41 (83%).

Ma vitesse moyenne est incroyablement peu élevée : 3,0 km/h tout compris, 3,7 km/h en enlevant les 7h55 de pauses. Avec à peine plus de 6 km/h sur les meilleurs tronçons pourtant partiellement courus, et jusqu'à 1h pour 1200m sur le début de descente du col Moretan. Au-delà du dénivelé et de l'effet fatigue, j'y vois au moins en partie l'effet des caractéristiques du terrain...



les chiffres du GPS : 3,8 km/h hors arrêts, 147 km, D+ 11213m, 38h26 hors arrêts

(réglé à un point toutes les 18 secondes, mais omet une portion non enregistrée avant le chalet de Pré-Nouveau et ajoute quelques faux déplacements sur les arrêts)

L'organisation indique un parcours d'environ 143km et D+10800m, calculé sur la moyenne des GPS de 10 arrivants.

Le plus dur a incontestablement été la 1^e nuit, avec le très délicat passage du col Moretan, qui restera un souvenir indélébile... Avec le recul je n'aurais pas dû passer ce col de nuit, il aurait été plus efficace de dormir à l'Oule.

J'ai nettement moins ressenti le manque de sommeil que sur d'autres épreuves de durée comparable, certainement du fait d'avoir pu dormir beaucoup les dix jours précédents ; c'est un bon investissement de prendre des congés avant une grosse épreuve !

Je n'ai pas trop directement ressenti mon manque d'entraînement spécifique en montagne ni d'acclimatation à l'altitude. Je suis malgré tout convaincu que j'aurais été plus efficace si j'avais pu venir m'entraîner sur place durant l'été.

Je n'ai qu'assez peu utilisé l'équipement emmené par sécurité, en particulier du fait des bonnes conditions météo ; cependant je ne regrette pas de me charger un peu plus au cas où ! Ma nouvelle frontale est top, c'est particulièrement appréciable dans les zones difficiles !

Quelques petits bobos après-course, pas forcément anodins, mais je m'en sors pas trop mal au vu de l'épreuve !

La rencontre avec d'autres coureurs et bénévoles reste toujours une source de plaisir, même s'il faut parfois savoir se séparer, éventuellement pour mieux se retrouver !

La difficulté de la course

C'est un trail très dur !

La technicité est très élevée, la plus élevée que j'ai jamais rencontrée. Simplement parce que le tracé emprunte un parcours réellement montagnard, avec énormément de pierres et blocs, de hors sentier, en altitude. Les pierres sont partout, usantes à la longue. Il faut faire attention à chaque pas, la concentration est permanente, pas question de lever le nez de ses pieds pour regarder le paysage. Le corps souffre : les plantes de pieds subissent des pointes de pression moins absorbée par la semelle qu'avec des chaussures de montagne, les chevilles sont en travail de proprioception permanent, et les malléoles reçoivent des chocs de pierres qui roulent, les genoux encaissent beaucoup avec les glissements et les marches. Il faut être non seulement entraîné, mais avoir une vraie pratique de ce type de terrain, ce qui n'est pas facile pour ceux qui viennent d'autres régions. La proportion de finishers vivant dans les Alpes est édifiante.

Par ailleurs : la distance et le dénivelé sont conséquents ; l'altitude significative, avec un long passage d'une quarantaine de km à plus de 2000m, d'une grosse dizaine d'heures pour moi ; l'autonomie importante avec des intervalles entre ravitaillements assez élevés, entre moins de 4h pour les plus rapides et plus de 12h pour les plus lents entre Jean Collet et Fond de France, jusqu'à 8h30 pour moi entre Gleysins et Super Collet ; le balisage tout en étant bon est parfois espacé et manque de confirmations, augmentant encore la nécessité de concentration ; certains passages sont à la limite de la haute montagne, justifiant presque un matériel spécifique.

Le taux très élevé d'abandons, 2/3 des partants, illustre ces difficultés. Énormément de participants ont abandonné à la base de vie de Fond de France, à peine à mi-parcours (208 soit

42% des partants et 63% des abandons), je suis convaincu que beaucoup n'imaginaient pas ce niveau de technicité, même si c'était annoncé avec le slogan « 100% monotraces, 200% technique, 300% magnifique ». En effet tous les organisateurs mettent en garde sur la difficulté et la nécessité d'être entraîné, difficile de percevoir la pertinence de l'avertissement !

À noter que les conditions météo ont été exceptionnellement bonnes, qu'est-ce que ça aurait donné avec de mauvaises conditions ? Il semble que l'organisation avait prévu des parcours de replis.

Je me permets de citer un extrait de commentaire des vainqueurs du duo :

L'échappée belle est une course vraiment très belle mais très engagée. Elle ne s'adresse qu'à des sportifs aguerris au pied très montagnard. .../... Après ou pendant l'échappée, soit vous êtes complètement fan, soit vous êtes complètement dépassé par son exigence. .../... Se lancer sur le solo demande une grande expérience de la montagne, en toutes conditions. Être à l'aise hors des sentiers battus n'est pas un plus, c'est un pré-requis.

Et quelques extraits de l'article sur www.trails-endurance.com de Nathalie Mathieu :

.../...

Mission accomplie. La première édition de l'Echappée Belle pourra s'enorgueillir d'être une des courses les plus difficiles du calendrier « ultras », exactement comme le souhaitaient ses organisateurs.

.../...

Pour terminer ce redoutable ultra, il fallait davantage que la motivation comme lièvre. Il fallait l'expérience des épreuves ultimes, mais, surtout, bien connaître la montagne et avoir reconnu une partie du parcours. Malgré leur expérience, beaucoup de participants ont été surpris par les conditions de course. Chacun y est allé de son commentaire, les qualificatifs portant sur la difficulté du parcours avant la beauté du paysage. « De la caillasse partout ! A aucun moment tu ne peux poser le pied normalement, toujours en instabilité. Tu es constamment sur le qui-vive, à regarder tes pieds, alors le paysage... Ah si, quand tu t'arrêtes ! », raconte avec ironie un coureur hors micro. Blocs de pierres, absence de traces, singles « très, très étroits », souvent en mauvais état ou dangereux, névés, dénivelé important - « pas moins de 1000 mètres de positif dans les montées », selon un autre coureur - etc., qui ont eu raison de la motivation de plus de 400 trailers sur les 600 au départ. Les arrivées au compte-goutte - à 17 heures, à Aiguebelle, moins de vingt solos ont terminé - et Oscar Perez Lopez confirment ce sentiment unanime : « C'est sans doute la course la plus difficile que j'ai eue à courir avec l'Andorra Ultra Trail (184 km, gagné en 2012 en 30h34) » ajoutant même que les organisateurs devraient proposer, en parallèle des 140 km initiaux, une distance plus courte au départ de Fond de France.

.../...

Plus difficile et plus longue que toutes les courses qu'il a eu à courir, Sherpa, en montrant l'état de ses pieds, blancs, ramollis et creusés par la sueur, a cette dernière saillie sur l'Échappée belle. « On donne 4 points pour l'UTMB®, mais c'est l'UTMB® qui devrait donner 4 points à l'Échappée Belle ! »

.../...

L'organisation

On sent bien que c'est organisé par des gens qui connaissent leur affaire, c'est quasi parfait pour une première édition.

- Le parcours est cohérent, magnifique, sauvage et technique. La difficulté découle de l'exigence du massif et de l'ambition de la traversée intégrale. Il faut beaucoup de cran pour envoyer plus de 600 personnes sur un tel parcours !
- Le road-book est très complet, même si des améliorations sont possibles.
- L'accueil pour les dossards est parfait.
- Les ravitos sont ok, les bénévoles accueillants et compétents et leur présence sur le parcours bien dosée.
- La présence d'une équipe de kinés et podos à Fonds de France et à l'arrivée le dimanche matin est un plus indéniable, je n'avais vu ça que sur le TOE qui reste la référence pour moi sur ce plan.
- La cérémonie d'arrivée est bien menée.
- Même s'il est perfectible, le balisage d'un parcours comme celui-là est vraiment un travail de titan.
- Un mail de bilan avec une enquête est envoyé aux participants quelques jours après la course.

Quelques suggestions...

- Les bosses interminables sur la fin font partie de la logique du parcours. Par contre la fin sur la route est très pénible et fait faire un bon détour ; ce point est reconnu par l'organisation et devrait être corrigé pour la seconde édition.
- Une corde en continu sur le névé en passage de nuit n'aurait pas été de refus...
- Le site internet est perfectible, le suivi live pourrait être plus efficace.
- Les sacs d'allègement en sacs poubelle sont trop fragiles.

Bravo et merci à l'équipe d'organisation d'avoir imaginé cet événement, d'avoir osé le réaliser, et de l'avoir mené à bien !



Photos : site officiel (www.lechappeebelledonne.com, www.souvenirsdaltitude.fr), famille Moisan, perso