

TGV 2009 : 12H24

Ce n'est pas un horaire SNCF, c'est le temps qu'il m'a fallu pour venir à bout dimanche dernier de ce très beau Trail, le Tour des Glaciers de la Vanoise :

72 K en boucle autour des glaciers de la Vanoise avec 4000m D+ et un point culminant au col de Chavière à 2800m.

Comme ET sur le tour du Beaufortain le 18 juillet, c'est une course de préparation à la TDS, Chamonix – Courmayeur sur les Traces des Ducs de Savoie en 105K et 6600D+ prévue pour le 29 aout.

Pour nous meudonnais, c'est un assez gros défi car le dénivelé est là, d'entrée de jeu au lever du soleil montée de Pralognan au col de la Vanoise, 1000m D+ sur 7k en 1h30 pour se mettre en jambes. Ce qui nous manque c'est la pratique régulière de la rando en montagne, la tonicité des cuisses dans le relief, les courtes côtes de Meudon type tapis vert nous y préparent mal.

Cette première longue côte passe bien, avec ce qui est génial en montagne de magnifiques images au lever du soleil quand la silencieuse file de trailers se découpe dans les lueurs de l'aube ou se reflète sur l'argent du lac des vaches.

Le plan de course est rythmé par les refuges où se posent les ravitos

Refuge du Col de la Vanoise à 7K

Refuge de l'Arpont à 14k

Refuge de Plan sec à 15k

Refuge de la Tête d'Orgère à 15k

Tout ce corps de course est un sentier en balcon pour dahus horaires (ceux qui ont les pattes droites + courtes au contraire de dahus anti-horaires).

Légèrement vallonné qu'ils disaient... En fait une succession de plats / cotes / descentes très consistantes qui nous amènent déjà fourbus en 50 k de course au pied de l'ascension de la Chavière, 1000mD+en 5k.

Comme toujours en trail l'attention se porte surtout la trace et sur l'effort.

Mais de grandioses paysages nous motivent à passer le dur.

Des glaciers là-haut dévalent nombre de cascades qui bondissent en torrents à nos pieds, irriguant les fontaines glacées où nous nous rafraichissons d'une chaleur implacable.

Les névés réverbèrent la lumière éclatante du soleil. De l'herbe souple et chaude (pour y avoir goûté au gré d'une petite roulade sans gravité) jaillissent multitude de fleurs, nous sommes pour l'essentiel du tracé dans un parc naturel bien préservé. La descente sur l'Orgère nous amène dans une forêt de pins verdoyante à l'ombre accueillante.

Bref un cadre de course somptueux, avec en fin de parcours le suspense du grondement de l'orage toujours tellement rassurant en montage.

Sans renier l'Ecotrail ou Auffargis c'est bien là-bas que cela se passe.

Fourbu au pied de la Chavière, j'attaque cette grosse côte en mode rando sans aucun jus pour relancer le rythme. Nombre de coureurs font des pauses régulières pour encaisser l'effort, je préfère trouver le bon rythme sans couper jusque là-haut.

Là-haut, où après 2h de montée et la main secourable des CRS de montagne pour nous aider à franchir le col, j'aurais la bonne surprise du jour, la capacité de courir à nouveau sur toute la longue descente qui nous ramène à Pralognan.

Techniquement le parcours est bien fait car ce long finish endurant est assez roulant. Avec pieds et mollets au bord de la crampe depuis bien longtemps, les quadri douloureux à force de freiner dans les descentes techniques, les épaules lourdes à force d'appui sur les bâtons, je voyais déjà ce long finish en allure rando pour finir à peu près dans les délais. D'où me sont venues les ressources pour courir à nouveau ? le 'métier' qui rentre au long des trails de l'hiver ? En tout cas très bonne expérience d'une récupération possible sur de telles épreuves qui me fait regretter à nouveau mon abandon à La fouly l'an dernier sur l'utmb.

Bref la leçon du jour au creux de la vague : ne pas lâcher, la forme peut revenir.

Voilà, une belle course à l'égal l'édition 2008 des Templiers (un cran + dur tout de même) qui fait que malgré la difficulté je garde le gout de ce type de course, sans aller chercher plus dur dans l'Ultra

Une petite pensée pour Fred, au départ dimanche également, qui se sera arrêté au Refuge de Plan Sec, en délicatesse avec ses tendons d'Achille.