

Courses du Mont-Blanc

28 & 29 juin 2008

30^{ième} édition



Compte rendu de la course



MARATHON DU MONT-BLANC - C'est un marathon de montagne dont le parcours de 42,195 kilomètres est assorti d'un dénivelé positif de 2240 mètres, d'un dénivelé négatif de 1190 mètres. Le parcours est constitué de 16% de route goudronnée, 52% de route forestière et 32% de chemin.

CROSS DU MONT-BLANC - Le parcours de 23 kilomètres est un semi marathon de montagne. Soit un dénivelé positif de 1330 mètres et 260 mètres de dénivelé négatif.



<http://www.montblancmarathon.net>

10 coureurs membres de l' USCPCA-rp Athlétisme participaient à cette course

3 personnes pour le CROSS (23km)
7 personnes pour le Marathon (42km)



Résultats

Cross de Chamonix 26 km						
CLT	TEMPS	Dossard	NOM	PRENOM	CAT	CLAS CAT
1	02:08:23	1150	Premier arrivant		V1M	1

360	03:24:30	674	PAILLAUD	Pascal	V2M	36
522	03:37:32	119	DARRAIDOU	Aurélie	SEF	50
523	03:37:34	120	BEGUIN	Jean-yves	V1M	133

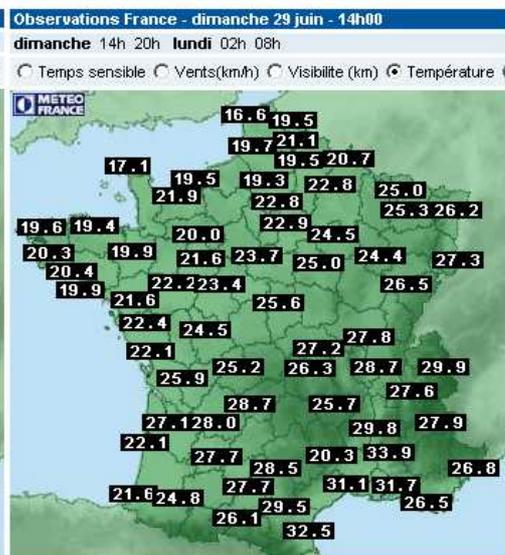
1009	05:35:44	857	Dernier arrivant		V2F	29
------	----------	-----	------------------	--	-----	----

Marathon de Chamonix 42 km						
CLT	TEMPS	Dossard	NOM	PRENOM	CAT	CLAS CAT
1	03:52:41	646	Premier arrivant		SEM	1

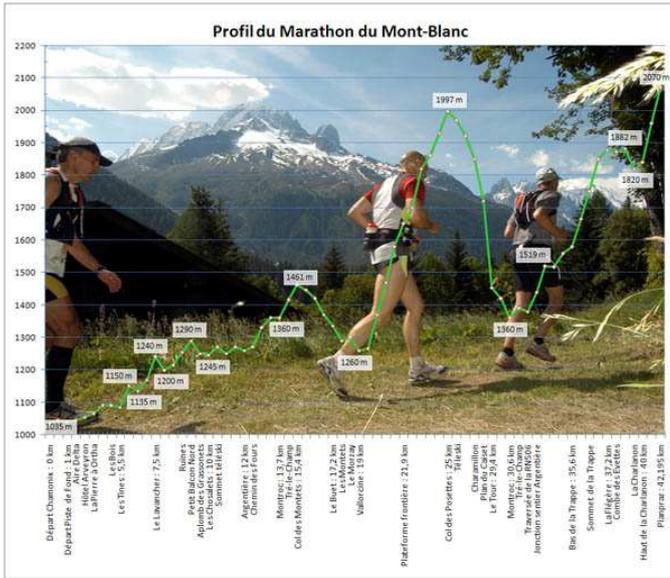
457	06:26:02	310	GEREMIA	Daniel	V1M	165
521	06:35:14	314	CIFRE	Fabrice	SEM	242
621	06:48:48	313	FOUQUES	Robert	V2M	66
624	06:49:01	315	PRIAN	Patrick	SEM	279
743	07:06:37	312	VU	Hoang Long	SEM	310
885	07:27:46	311	CARIMALO	Daniel	V2M	124

1139	09:01:33	1278	Dernier arrivant		SEM	398
------	----------	------	------------------	--	-----	-----

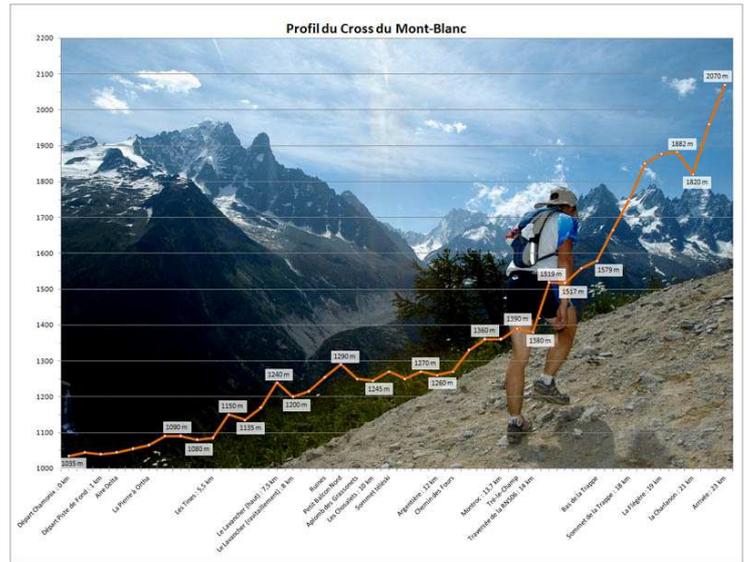
Météo du week-end (29 juin 2008)



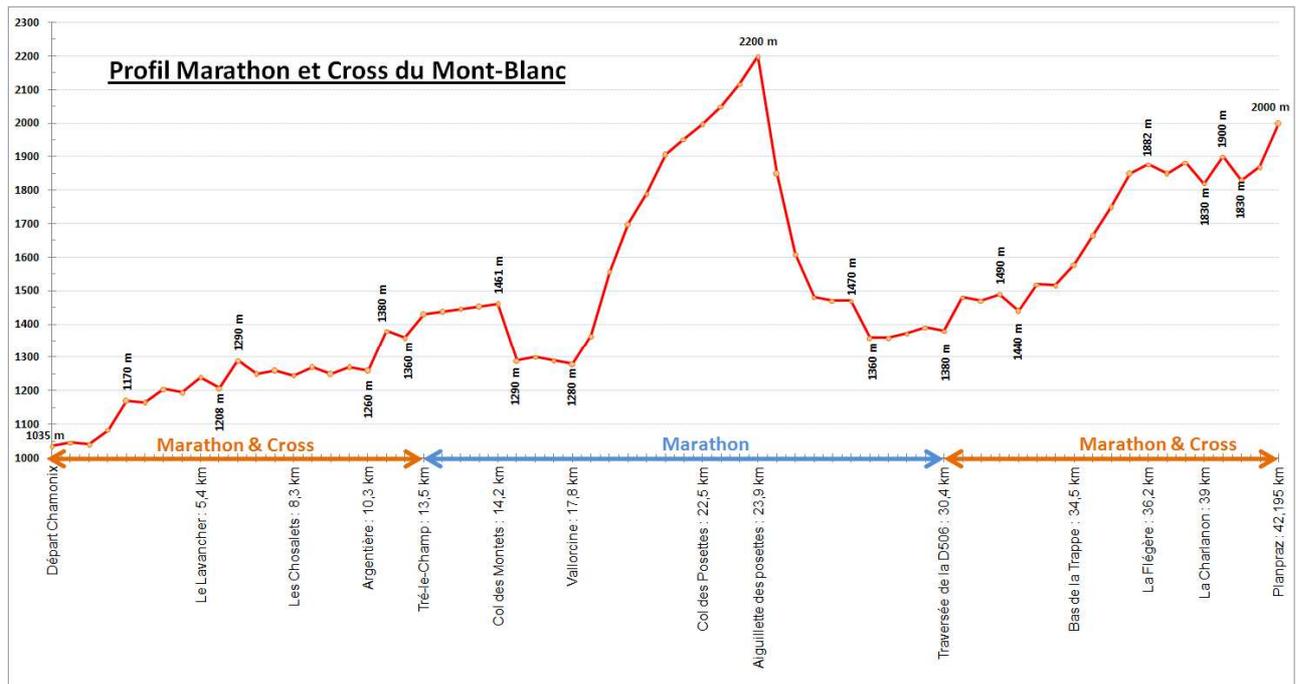
PROFIL MARATHON



PROFIL CROSS



Profil détaillé des 2 courses (les parcours sont identiques mais le marathon fait une boucle supplémentaire au milieu du parcours)



Quelques photos...

... petite rando d'avant la course pour mise en jambes ☺



Retex / info pratiques

Transport : Compter environ 7h de route avec 30min. de pause.

Hôtel : « Les crêtes blanches », en plein centre ville, très bien situé.
Chambres de 4 lits, un peu étroites mais le cadre est sympa.
Pas de petit déjeuner le matin avant 8h... mais il y a des cafés dans la rue.

Remise des dossards : Pensez à vérifier le contenu de l'enveloppe qui vous est remise avec en particulier les « tickets repas », c'est valable pour toutes les courses...



Commentaires issus du Forum de discussion sur le site officiel

Pour le marathon, tous les coureurs ont aimé la course et félicitent les organisateurs.

Pour le CROSS, il y a eu un gros couac et les critiques sont nombreuses...

Une erreur de balisage qui a conduit à faire entre 2 et 5 km supplémentaires et le dénivelé qui l'accompagne (le motard qui ouvrait la course s'est trompé de chemin et tout le monde a suivi... ensuite ceux qui connaissaient le coin on pu couper, le autres ont tournés un peu plus...)

Info des organisateurs suite à l'incident de parcours...

Chers amis coureurs,

Le comité d'organisation tient à vous donner des précisions sur l'incident de parcours du cross. Le problème a eu lieu au niveau du "kilomètre 2" vers la DZ.

Thierry ICART vainqueur de l'épreuve, nous a confirmé que le peloton de tête n'a suivi, ni la moto pourtant située 10m devant eux, ni le balisage en place à savoir une rubalise tous les 10m ainsi qu'un panneau de 1.50m/1m indiquant le 2ème kilomètre du cross.

(Confirmé par l'hélico qui survolait la course).

La moto a finalement récupéré les premiers au niveau du "pont Himalayen" et a ramené le peloton sur le bon itinéraire après un détour de 1.5km.

Une cassure ayant eu lieu derrière, une partie du peloton est retombée sur le balisage du 10kms ce qui a occasionné un détour d'environ 3kms pour certains et malheureusement plus pour d'autres.

Soyez certains que nous déplorons cet incident.

Nous espérons toutefois que vous garderez en mémoire les merveilleux paysages qui vous ont entourés, la sympathie des bénévoles et votre joie d'avoir franchi la ligne d'arrivée...

Commentaires des coureurs pour cette édition 2008

Daniel GEREMIA :

J'ai passé un superbe W.E, nous avons eu une météo très clémente, un groupe super, j'ai eu la chance de pouvoir camper deux nuits face au Mt Blanc dans une ambiance montagne. J'étais tout simplement bien et heureux d'être là. Encore un grand merci à Fabrice pour nous avoir organisé cette sortie. La rando de 3 H d'avant course n'a pas eu de séquelle, profitons de la montagne et de ces paysages, nous avons encore beaucoup d'années devant nous pour nous reposer.

Ce marathon de montagne, puisqu'il s'agit bien de cela est très très exigeant (le premier fini au environ de 4 h !!!!), notre déficit d'entraînement spécifique et adapté nous pénalise rapidement dès les premiers Kilos, l'altimètre et une mémorisation du profil m'ont beaucoup aidé pour rester sagement dans le vert/orange. La moyenne altitude n'a pas eu d'impact sur nos coureurs. Nous avons eu chaud, j'ai bu environ 4 L d'eau pendant la course.



La prochaine fois je prendrai les bâtons, ils m'auraient permis de gagner environ 15 à 20 mn et moins me fatiguer sur les portions accidentés très pentues.

Le parcours est tout simplement magnifique, courir dans la vallée de Chamonix, face au Mt Blanc, faire des cols, passer des torrents etc... passage dans les petits hameaux de montagne c'était extra. Coté organisation parfait. Super buffets, super maillot technique Salomon....

Cette sortie nous aura permis aussi de faire un état des lieux sur nos futurs grands trails, pour certains L'UTMB ou la CCC et pour d'autres les TEMPLIERS.

Vivement la prochaine !

Jean Yves BEGUIN :



A faire et à refaire sont les maitre-mots de ce superbe Week End. La performance sportive que chacun d'entre nous a été chercher, n'avait d'égale que la splendeur du site. Montagne, soleil, sentiers boisés... un vrai régal !

Les crampes, la douleur, les kilomètres supplémentaires et les montées sans fin n'auront pas entamé le plaisir de ce grand moment partagé. Pour ma part, j'ai découvert l'environnement passionné de cette belle équipe de coureurs, et j'en remercie chacun d'entre vous.

Patrick PRIAN :

Départ à 8H de VVA à trois (Hoang Long, Robert et moi), Christophe étant indisponible suite à un accident domestique; super beau temps jusqu'à l'arrivée à Chamonix un peu avant 15H. Au récit des participants du cross du matin, on savait que ce serait dur le lendemain. Mais le paysage magnifique (montagnes, glaciers, ciel bleu) et l'air revigorant nous détendent bien. On prépare les affaires et on prend une bonne bière en terrasse...un vrai air de vacances. On fait un petit tour en ville (Chamonix est très belle et très riche !) après la pasta partie histoire de bien digérer.

Dimanche, lever 5H15, on mange léger et on finit de ranger nos baluchons de rechange et nos camel bags. Bâtons pour moi, pas bâtons pour le reste de la chambrée (Hoang Long, Robert, Daniel C.). Quelques photos sur la ligne de départ chauffée à blanc (de l'ambiance, des médias, des huiles, quelques coureurs survoltés le tout survolé par un hélico de France2). La journée s'annonce suffisamment chaude pour n'avoir qu'un tee shirt comme haut.

A 7H00, plus de 1000 coureurs enthousiastes s'élancent.

Ca grimpe déjà mais pas trop fort; rapidement je teste les bâtons (c'est la 1ère fois que j'en utilise); je dois aussi tester mes nouvelles chaussures de trail.

Je suis rapidement incommodé par les allergies aux foins (mais bon c'est quand même pas de l'asthme !). Après avoir joué le lièvre, je suis rapidement distancé par les tortues (ninjas?) Fabrice et Daniel G., qui vont disparaître à tout jamais des écrans radar.

Jusqu'au 18km c'est plutôt facile (2H de course). Je vois Daniel C. et Robert. La côte jusqu'à 2000m à 15% de moyenne, les bâtons prouvent leur efficacité en allégeant la tension au niveau des cuisseaux (j'ai mal au bras !). J'attrape un léger coup de froid en haut; le panorama est imprenable au sens propre (mes batteries photos sont en rade) et figuré. La descente abrupte pleine de caillasse fait assez mal au gens (je m'applique à sauter comme les chamois de mon côté); je conclus alors que j'ai de bonnes chaussures de trail.

On ne se sent jamais seul, quasiment toujours quelqu'un en vue, les encouragements pleuvent (on nous appelle par nos prénoms), le balisage est efficace; les bénévoles sont nombreux et avenants. Je n'arrive pas (à mon grand désespoir) à avaler fromage et saucisson au ravito.

Après le 30ème, la suite du parcours est à 80% en côte, mais moins raide; la fatigue aidant, je ralentis pour m'économiser. Mais je me sens en pleine forme.

La chaleur devient intense, il faut beaucoup boire et s'asperger la tête assez souvent. Au total, j'ai consommé plus de 5 litres d'eau (je ne suis pas vraiment un chameau !). On termine par un raidillon, un vrai mur, on entend déjà les clameurs en haut, c'est si près et si loin en même temps...je termine en sprint (au train de sénateur) dans les 50 derniers mètres, Robert me précédant tout près devant.



La bière fait un bien fou (la 2ème aussi). Le repas après aussi.

Bilan: une superbe ballade où le paysage s'impose avec toute sa splendeur; même pas mal (merci les bâtons)...sauf aux bras. Organisation 10/10.

A refaire absolument.

Pascal PAILLAUD :

Chamonix a le don d'organiser de superbes courses, que ce soit la diversité des sites traversés, les difficultés rencontrées ou le paysage sans pareil.

Nous étions trois à faire le cross de 23 Km du samedi (rallongé à 30 Km suite à une erreur d'aiguillage de l'ouvreur moto). Le prof parcours donné par l'organisateur permettait d'imaginer se lancer trop de retenue sur les 12 premiers Km tout en gardant suffisamment de jus pour les 2 grosses difficultés.



C'est avec cet objectif que je me suis lancé dans la course, j'ai été un peu perturbé par l'erreur d'aiguillage quand tout le monde cherchait le bon chemin, qui suivre?

Tout le monde croyait savoir, j'ai retrouvé Aurélie et Jean Yves, perdus comme moi et nous avons fini par suivre un gars du coin qui connaissait le parcours initial.

La suite s'est déroulée selon mes prévisions, un bon rythme jusqu'à Argentiere, une baisse de cadence en vue de la première grosse montée, puis l'enchaînement des difficultés.

La chaleur et un manque de carburant m'ont fortement affaibli sur la fin du parcours, particulièrement sur la dernière montée vers l'arrivée, interminable.

Fabrice CIFRÉ :

Cette 30ième édition du cross & marathon de Chamonix était superbe. Beau temps et bonne ambiance avec une participation de 10 coureurs de la section!

Comme souvent on est partis groupés en petit footing à 10 ou 11 km/h le temps de s'échauffer. C'est un des avantages des courses nature, il n'y a pas la même notion de chrono que sur une course sur route alors ça part tranquillement...

Puis rapidement le chemin se rétrécit, la pente augmente et il n'est plus possible de rester ensemble. On se perd de vue mais on sait que les autres ne sont pas loin.

Un peu plus tard on se retrouve parce que l'un de nous s'est arrêté pour enlever un caillou dans une chaussure ou parce qu'il a ralenti un peu pour récupérer, ou bien c'est un ravitaillement ou une montée difficile à gérer. Alors on discute un peu et on s'éloigne à nouveau en sachant qu'on se recroisera bientôt...

Sur ce type de course on prend le temps de s'arrêter de temps en temps pour admirer le paysage, faire des photos ou se reposer.



Les montées sont raides et je suis content d'avoir fait le choix de prendre des bâtons, ça aide vraiment.

La grande descente des Possettes est très technique, pleine de pierres instables, marches et petits virages courts. J'en ai profité pour doubler un grand nombre de coureurs car je suis plus à l'aise en descente qu'en montée mais je le paierai un peu plus tard...

Après cet aller/retour au col des Possettes, le parcours rejoint la trace du Cross et grimpe continuellement jusqu'à l'arrivée.

Je commence à avoir chaud et je plonge la tête dans l'eau à chaque fois que je croise un abreuvoir...

L'effet de la chaleur est accentué par le fait que je ne porte pas de lunettes de soleil et je sens que je ne vais pas tarder à avoir la tête qui tourne...

Mauvais choix technique... j'ai pris des lunettes de glacier (indice de protection 4) et je n'y vois rien, elles sont trop sombres.

Je ralentis un peu et j'augmente la fréquence de mes gorgées d'eau.

Vers midi (5h de course) je commence à sentir les premiers symptômes de tendinite derrière les genoux... Je suis allé trop vite dans les descentes. Comme pour le problème de lunette, il faut gérer... ralentir un peu, être encore plus attentif à toutes les sensations, doser l'effort, puis se relancer sans franchir les limites de tolérance...

Avant de partir on s'était risqué à quelques estimations de temps de course et on se disait qu'on devrait arriver en 5h30 environ. Il est 5h et je ne suis pas encore à La Flégère... ça me semble bien compromis pour faire moins de 6h, on a été trop optimiste.

Enfin les haut-parleurs de l'arrivée se font entendre et on aperçoit au loin les drapeaux colorés signalant les derniers mètres. Il reste une belle côte à gravir... Un concurrent me dépasse à une vitesse fulgurante (plus de 5 km/h !) puis se remet à marcher. Je le rejoins et le dépasse à mon tour sous ses encouragements. Il me repasse devant, puis c'est moi... Au bout d'un moment, on retrouve toujours les mêmes personnes...

Au final je mets 6h30 pour faire ces 42km avec 2500m de dénivelé positif. Pour l'UTMB qui aura lieu fin août, il faudra faire ça 4 fois.. 166 km et 9400m de dénivelé positif. Allez Patrick, on a déjà fait 1/4 du chemin... ☺

Hoang Long VU :

Départ :
Tout le monde est à l'heure pour le départ vers le mont Blanc.

Arrivé à Chamonix samedi après midi :
On retrouve nos chers camarades, allongés sur l'herbe et en plein repas et repos. Le semi marathon a eu lieu le matin : ça grimpe il fait chaud ça va être dure pour le marathon de demain.

Course :
L'organisation est top, show à l'américaine avec hélicoptère et caméra.
On retrouve tout au long du parcours les spectateurs qui nous encouragent.
Effectivement il fait chaud, notre ami le soleil est bien présent.
Tout le long de la course, ça monte monte monte dure pour les cuisses.
1 heure de montée non stop puis 1 une grande descente.
Les ravitaillements sont bien répartis mais le saucisson et le fromage au soleil hummmmmmmmm....



Back Home :
AIE AIE AIE aux cuisses

Conclusion :
Marathon à faire absolument pour le paysage et pour découvrir un trail de montagne.

Aurélie DARRAIDOU :

Très très dur le lundi matin de se retrouver dans la cohue du métro après ce très beau week end vraiment dépaysant...

Comme toutes les fois où je partage des évènements sportifs à vos côtés (coureurs des la section Athlé), c'est toujours aussi riche d'enseignement, cela me donne envie d'en faire encore davantage et d'affûter mes entraînements ☺



Daniel CARIMALO :

Huit coureurs(ses) et une accompagnatrice participaient ce week-end au cross et marathon du Mont-Blanc, certains sont partis le vendredi et d' autres le samedi. La météo était prometteuse, ce fut une confirmation pendant ces trois jours.



Malgré un entraînement très réduit actuellement, j'ai maintenu cette participation étant donné le site exceptionnel. En effet, ce fut une récompense, la chaîne du Mont-Blanc, un paysage et un panorama fantastique s'affichait devant nous.

Sur le plan de la course, il fallait gérer étant donné le profil du circuit, parti prudemment, avec l'esprit serein de ne pas faire une perf, je profitais pleinement du paysage. Il fallait être très prudent surtout en descente avec les pierres très coupantes. Nous avions les ravitos environ tous les 8 km, et au 30ème la pause fut un peu plus longue, et pour cause j'ai rencontré JESUS !!! Un baroudeur des circuits, un type super sympa, qui lui ressemble et souvent déguisé comme tel. D'ailleurs c'est peut-être grâce à sa bénédiction qu'il faisait beau !!!

Je ne parle pas du chrono, car la succession d' mage plus belles les unes que les autres nous faisait oublier le temps

Une course à faire et à refaire

Pendant la course...



Le départ du marathon



Bel alignement des coureurs PSA dans le sas de départ... ☺



Daniel G. au ravitaillement des Possettes



Fabrice sur la dernière montée



Daniel C. au dans la montée des Possettes



Vue du plateau (col des Possettes)



Le col des Possettes



Vue du col des Possettes



Ravitaillement de la Flégère



Daniel C. et Robert

Fin