

# Marathon du Mont-Blanc

Du 27 au 29/06/2014

2<sup>ème</sup> édition pour le 80km du Mont-Blanc

12<sup>ème</sup> édition pour le Marathon du Mont-Blanc (42km)

36<sup>ème</sup> édition pour le Cross du Mont-Blanc (20km)

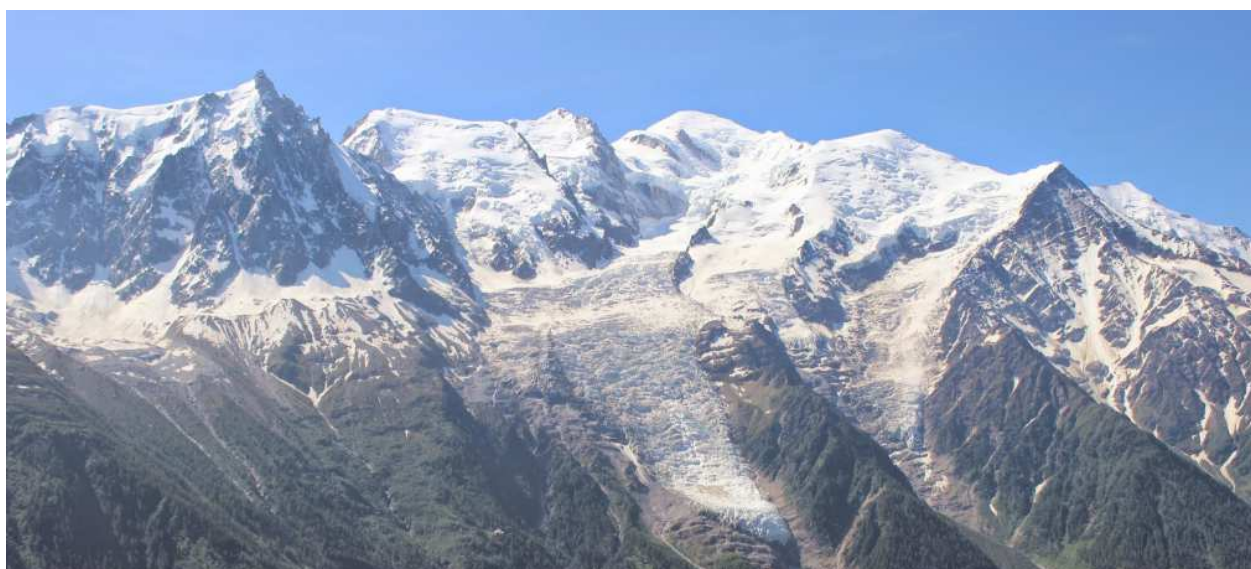


## Compte rendu de la course



**Site officiel de la course :**

<http://www.montblancmarathon.net/fr/>



19 coureurs membres de l'USCPCA-RP Athlétisme participaient à cette course.





## Course du kilomètre vertical



## Informations Générales

### Présentation des courses

#### Fiche technique 80km du Mont-Blanc

Date : 27 Juin 2014

Distance : 80 KM

Dénivelé +/- 6000m



TRAIL en semi-autonomie  
A partir de la catégorie Espoir  
Limité à 1000 coureurs.  
Départ 4h00 du matin  
Temps max : 24h00  
4 Ravitaillements complets et  
5 liquides  
3 points UTMB

#### Fiche technique Marathon du Mont-Blanc

Date : 29 Juin 2014

Distance : 42 KM

TRAIL en semi-autonomie  
Dénivelé positif de 2722m  
Dénivelé négatif de 1674m  
Ouvert à partir de la catégorie  
Espoir  
Limité à 2000 coureurs  
1 point UTMB

#### Fiche technique Cross du Mont-Blanc

Date : 28 juin 2014

Distance : 23 KM

TRAIL COURT en semi-autonomie.

Dénivelé positif de 1665m

Dénivelé négatif de 658m

Ouvert à partir de la catégorie Junior.

Limité à 1500 coureurs.

#### Fiche technique 10km du Mont-Blanc

Date : 28 juin 2014

Distance : 10 KM

**Ouverture des inscriptions :  
15 octobre 2013**

Trail découverte

Dénivelé positif de 325m

Dénivelé négatif de 325m

Ouvert à partir de la catégorie Cadet.

Limité à 1500 coureurs.

#### Fiche technique KM Vertical

Date : 27 juin 2014

1000m de dénivelé positif  
3,8km



## Description détaillée des courses

### **80km du Mont-Blanc**

- TRAIL en semi-autonomie, comprenant 4 ravitaillements solides et 5 ravitaillements liquides.
- Distance de 80 km assortie d'un dénivelé positif de 6000m en fonction des conditions météo.
- Ouvert à partir de la catégorie Espoir.
- Limité à 1000 coureurs.
- Parcours empruntant principalement des sentiers de montagne techniques situés entre 1500m et 2650m d'altitude, avec une arrivée au centre de Chamonix.
- Départ Vendredi 27 juin 2014 à 4h00.
- L'inscription comprend : dossard, ravitaillements, t-shirt technique, cadeau finishers, repas le vendredi soir, épingles, sac coureur, gobelet, douches.

### **Marathon du Mont-Blanc**

- TRAIL en semi-autonomie, comprenant 3 ravitaillements solides (Vallorcine, Tré le Champ, la Flégère) et 2 ravitaillements liquides (Argentière, Col des Posettes).
- Distance de 42km assortie d'un dénivelé positif de 2511m, d'un dénivelé négatif de 1490m.
- Ouvert à partir de la catégorie Espoir.
- Limité à 2000 coureurs.
- Parcours empruntant des sentiers de montagne situés entre 1000m et 2200m d'altitude, avec une arrivée à 2000m.
- Départ Dimanche 29 juin 2014 à 7h00.
- L'inscription comprend : dossard, ravitaillements, t-shirt technique, médaille pour les finishers, buffet marathon le dimanche midi, descente en télécabine de Planpraz, navettes coureurs du bas de la télécabine de Planpraz au centre sportif, épingles, sac coureur, gobelet, douches.

### **Cross du Mont-Blanc**

- TRAIL COURT en semi-autonomie, comprenant 2 ravitaillements solides (Tré le Champ, la Flégère).
- Distance de 23 km avec un dénivelé positif de 1454 mètres et un dénivelé négatif de 474 mètres.
- Ouvert à partir de la catégorie Junior.
- Limité à 1500 coureurs.
- Parcours empruntant des sentiers de montagne situés entre 1000m et 2000m d'altitude, avec une arrivée à 2000m.
- Départ Samedi 28 juin 2014 à 8h30.
- L'inscription comprend : dossard, ravitaillements, t-shirt technique, médaille pour les finishers, buffet cross le samedi midi, descente en télécabine de Planpraz, navettes coureurs du bas de la télécabine de Planpraz au centre sportif, épingles, sac coureur, gobelet, douches.

### **KM Vertical**

- Course organisée sous forme d'un contre la montre.
- Distance de 3,8 km assortie d'un dénivelé de 1000m positif.
- Ouvert à partir de la catégorie Junior.
- Limité à 400 coureurs.
- Course alpine, la fin du parcours est aérienne typée via ferrata (marches, câbles, main courantes...), avec une arrivée à 2000m.
- Départ Vendredi 27 juin 2014 à 16h00, en cas de mauvaises conditions météorologiques le KM Vertical pourra être reporté au samedi 28 juin 2014 à 16h00.
- L'inscription comprend : dossard, ravitaillement, t-shirt, repas le vendredi soir, descente en télécabine, épingles, gobelet, sac coureur, douches.



### **10 KM du Mont-Blanc**

- Course nature, comprenant 1 ravitaillement solide (DZ des bois).
- Distance de 10 km sur le tracé des pistes de ski de fond.
- Ouvert à partir de la catégorie Cadet.
- Limité à 1000 coureurs.
- Départ en plusieurs vagues.
- Départ Samedi 28 juin 2014 à 9h00.
- L'inscription comprend : dossard, ravitaillement, t-shirt, épingles, douches.

### **Mini Cross**

- Animations sans chronométrage, ni classement établi sur la vitesse réalisée.
- Parcours de 800m à 3km destinés aux enfants (catégories école d'athlétisme à minime) se déroulant dans le bois du Bouchet.
- Départ Samedi 28 juin 2014 à 11h00.



*La mer de glace*



**WARNING**

## Changement de parcours du Marathon du Mont-Blanc

ATTENTION, en raison des conditions météorologiques annoncées par météo france Dimanche 29 juin 2014 (bulletin météo en téléchargement), le comité d'organisation du Marathon du Mont-Blanc a décidé de modifier le parcours de la course.

Le départ est toujours programmé à 7h00 place du triangle de l'amitié.

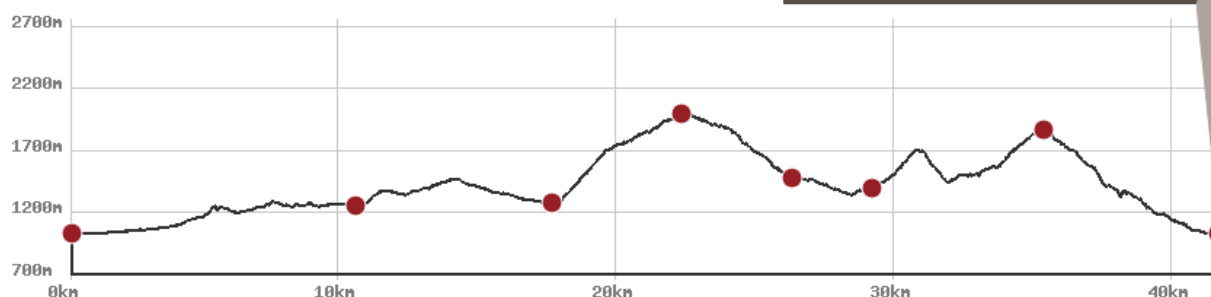
Nous vous rappelons qu'il est obligatoire d'emporter avec vous le matériel suivant :

- Téléphone portable en état de marche
- Réserve d'eau de 0.50l minimum
- Veste imperméable coupe vent
- Sifflet
- Couverture de survie

Nous vous recommandons vivement de vous munir du matériel suivant :

- Bonnet
- Gants
- Collants

DIST. DEPUIS LE DÉPART	41,3 km	ALTITUDE	1034 m
DIST. DEPUIS LA FLÉGÈRE	6,3 km	PREMIERS	29-10:09
D+ DEPUIS LE DÉPART	2136 m	DERNIERS	29-15:22
D+ DEPUIS LA FLÉGÈRE	44 m	BARRIÈRE	
<b>CHAMONIX ARRIVÉE</b>			



## Information des organisateurs (après course)

### A tous les coureurs de la 1ère vague du 10 km.

Un signaleur bénévole vous a malheureusement orienté sur le parcours du Cross du Mont-Blanc. La tête de course a rapidement rejoint le fermeur du Cross et c'est à ce moment que nous avons eu comme seule solution de neutraliser cette première vague.

Une fois re-contrôlé le balisage et les signaleurs, les vagues 2 et 3 ont pris le départ avec les coureurs de la première vague qui le souhaitaient ou le pouvaient encore.

Merci de bien vouloir une fois de plus accepter nos excuses et nous ferons tout notre possible à l'avenir pour garantir des courses parfaites.

Nous prendrons directement contact avec tous les coureurs non classés de la première vague.

### A tous les coureurs du 80kms.

Suite à vos nombreuses remarques, le comité d'organisation souhaite vous donner les explications suivantes :

#### Organisateurs :

L'organisateur des courses du Marathon du Mont-Blanc est le club des sports de Chamonix, association loi 1901 à but non lucratif. Notre statut associatif n'est en aucun cas commercial ce qui signifie que le chiffre d'affaire généré par les droits d'inscriptions, les partenariats... est intégralement ventilé pour les besoins de l'organisation et donc des coureurs. Sachez également qu'aucun salaire n'est affecté sur le budget du Marathon du Mont-Blanc.

#### Parcours :

L'appellation 80 km du Mont-Blanc est un nom générique qui regroupe en fait les 3 parcours déposés en préfecture en fonction des conditions météorologiques et des quantités de neige en altitude. Ces parcours ont tous un kilométrage et un dénivelé différent.

Le parcours A est mesuré à 83.7 km pour 6 000 m de dénivellation. Ces données sont issues du tracé sur des cartes IGN, couplées à des points relevés sur le parcours.

Nous ne sommes pas en mesure de garantir l'exactitude de nos mesures, et, vous savez tous également que les GPS et altimètre portatif selon leur programmation peuvent également comporter un certain pourcentage d'erreur.

Nous ferons appel à des organismes externes dans l'été pour affiner les distances et dénivellation de nos courses.

Le 80 km du Mont-Blanc est une course technique, cependant il se déroule exclusivement sur des sentiers de randonnées répertoriés et entretenus par la collectivité. La neige présente sur plusieurs portions du parcours est une des composantes de cette course et doit donc être appréhendé par les coureurs au même titre que l'altitude et la nuit.

#### Ravitaillements :

Le comité d'organisation tient à s'excuser auprès de tous les coureurs qui ont subi un manque d'eau sur les ravitaillements du Buet et du Col du Passet. Les causes sont multiples : approvisionnement de base trop faible, réassort mal quantifié et délai de livraison trop long. Pour info, des quantités d'eau très importante étaient disponibles dans nos différents lieux de stockage.

Beaucoup d'entre vous ont attendus au col du Passet pour se réhydrater. Cette situation à générer plusieurs abandons et beaucoup de frustrations.

Avec 35 ans d'expérience, nous avons aujourd'hui encore du mal à digérer ce constat qui nous conduira les prochaines semaines, lors de nos débriefings à modifier notre façon d'appréhender l'organisation de cet évènement.

#### Barrières horaires :

Le 80 km du Mont-Blanc est un ultra trail selon la définition de la FFA dont le temps de parcours maximum est établi à 24 heures. 5 barrières horaires sont annoncées lors du briefing de course et peuvent être modifiées à tous moments par le jury de course pour la sécurité des coureurs (cf règlement des courses).

Lors de cette édition, toutes les barrières horaires ont été allongées, de 15 minutes à plus d'une heure pour permettre à un maximum de coureur de franchir la ligne dans les 24 h prévues. Pour info, le dernier coureur classé termine en 24h29. Les consignes d'application des barrières sont communiquées par le PC course au chef de postes concernés et les barrières sont placées en sortie de ravitaillement pour nous permettre de savoir qui poursuit la course.

**Pour conclure**, nous réitérons une fois encore toutes nos excuses aux coureurs qui ont n'ont pas pu bénéficier de ravitaillement suffisant en eau. Nous nous engageons à tout mettre en œuvre au sein du comité d'organisation pour garantir une organisation sans faille pour l'édition de 2015.

Nous prendrons contact directement avec toutes les personnes qui ont abandonné depuis le col du Passet





## Tarifs 2014

MARATHON DU MONT-BLANC	CROSS DU MONT-BLANC
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du 15/10/2013 au 31/12/2013 : 50€</li> <li>• Du 01/01/2014 au 30/04/2014 : 60€</li> <li>• Du 01/05/2014 au 26/06/2014 : 70€</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du 15/10/2013 au 31/12/2013 : 35€</li> <li>• Du 01/01/2014 au 30/04/2014 : 40€</li> <li>• Du 01/05/2014 au 26/06/2014 : 50€</li> </ul>
80 KM DU MONT-BLANC	10 KM DU MONT-BLANC
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du 15/10/2013 au 26/06/2014 : 100€</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du 15/10/2013 au 26/06/2014 : 18€</li> </ul>
KM VERTICAL	MINI CROSS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du 15/10/2013 au 26/06/2014 : 25€</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du 15/10/2013 au 26/06/2014 : GRATUIT</li> </ul>

## Matériel obligatoire

### **Marathon et Cross du Mont-Blanc**

Ces épreuves se déroulent sur des itinéraires de montagne et les conditions météorologiques peuvent changer très rapidement, c'est pour cette raison qu'il est obligatoire de se munir du matériel noté ci-dessous afin de vous prémunir contre des conditions climatiques défavorables.

#### Matériel obligatoire :

- Téléphone portable.
- Réserve d'eau de 0,50 litre minimum.
- Veste imperméable coupe vent.
- Sifflet.
- Couverture de survie.

#### Matériel recommandé en fonction des conditions météo :

- Bonnet.
- Collant.
- Gants.

Les bâtons sont autorisés sur le Marathon du Mont-Blanc.

Les bâtons sont interdits sur le Cross du Mont-Blanc.

Si vous choisissez de prendre des bâtons, c'est pour toute la durée de la course. Il est interdit de partir sans bâtons et d'en récupérer en cours de route.

### **80km du Mont-Blanc**

Cette épreuve se déroule sur un parcours empruntant principalement des sentiers de montagne techniques situés entre 1500m et 2650m d'altitude, les conditions météorologiques peuvent changer très rapidement, c'est pour cette raison qu'il est obligatoire de se munir du matériel noté ci-dessous afin de vous prémunir contre des conditions climatiques défavorables.

Le dossard sera remis au coureur uniquement s'il présente son matériel obligatoire lors du retrait des dossards.

#### Matériel obligatoire :

- Téléphone portable.  
Le téléphone doit fonctionner et disposer d'un abonnement adapté au(x) pays.
- Réserve d'eau d'un litre minimum.
- Veste imperméable coupe vent.
- Frontale avec piles de recharge.
- Couverture de survie (140cm x 200cm).
- Sifflet.

#### Matériel recommandé en fonction des conditions météo :

- Bonnet.
- Collant.
- Gants.

Les bâtons sont autorisés sur le 80km du Mont-Blanc.

Si vous choisissez de prendre des bâtons, c'est pour toute la durée de la course. Il est interdit de partir sans bâtons et d'en récupérer en cours de



# Résultats

**Nom de la course :** Le 80 km du Mont-Blanc  
**Distance :** 80 km en théorie, 91km mesurés par les coureurs  
**Dénivelé :** 6000m de D+ cumulé

## 80km du Mont-Blanc

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<b>Vainqueur de l'épreuve :</b>	<b>10:25:52</b>	<b>1</b>	
Marc-André MOULIN	18:20:48	199	
Nicolas STUTEL	23:15:43	507	
Arnaud MENARD	23:25:30	515	
Annie FLEUREAU	23:30:17	517	
Christophe COTTEBRUNE	23:30:18	518	
Fabrice CIFRE	Non terminé		
Patrick PRIAN	Non terminé		
José DOS PAZOS	Non terminé		
Monique MONNERAYE	Non terminé		
<b>Dernier « finisher » de l'épreuve :</b>	<b>24:29:31</b>	<b>569</b>	



Nom de la course : **Le Marathon du Mont-Blanc**

Distance : **42 km**

Dénivelé : **2700m de D+ cumulé**

(2100m D+ sur cette version 2014 réduite à cause de la météo)

## Marathon du Mont-Blanc

Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<b><i>Vainqueur de l'épreuve :</i></b>	<b>03:23:39</b>	<b>1</b>	
Frédéric MAURY	04:48:37	205	
Frédéric BOUTHEMY	06:58:44	1566	
Sabine DARIO	07:05:30	1642	
Pascal MACHAVOINE	07:05:30	1642	
Laurent MIKLIC	07:29:04	1868	
<b><i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i></b>	<b>09:02:29</b>	<b>2167</b>	

Nom de la course : **Le 10km du Mont-Blanc**

Distance : **10km**

Dénivelé : **faible**

## Marathon du Mont-Blanc

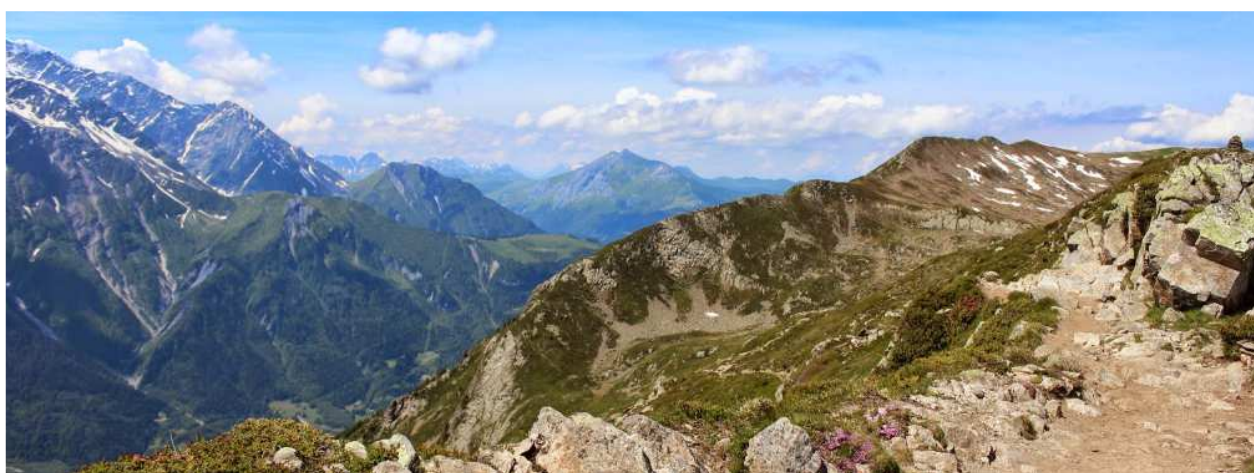
Nom Prénom	Chrono	Classement scratch	Classement catégorie
<b><i>Vainqueur de l'épreuve :</i></b>	<b>00:43:22</b>	<b>1</b>	
Murielle MEKHITARIAN	01:20:37	757	30
<b><i>Dernier « finisher » de l'épreuve :</i></b>	<b>02:30:10</b>	<b>1002</b>	



# USCPCArp Athlé ... en photos















*Photo souvenir avec la gagnate du 80km ! Tina-Emelie FORSBERG (suédoise)*















# ANNEXE

## Commentaires des coureurs

Pour vous faire un avis sur cette épreuve si vous souhaitez y participer lors d'une prochaine édition et pour vous aider à la préparer, voici les commentaires et notations des coureurs







Pour les coureurs participant, cela permet de se relire d'une année sur l'autre pour améliorer ce qui n'a pas fonctionné et reprendre ce qui était bien (tenue, alimentation, gestion de course, etc.)

### Frédéric MAURY (42km marathon)

<b>Parking :</b> 	Pas simple de trouver un parking gratuit à Chamonix, mais le week-end du marathon certains parking payant sont accessible et les forces de l'ordre sont indulgent.
<b>Remise des dossards :</b> 	Rapide pour le marathon le Samedi après-midi, mais pas très efficace, car pas de sas par groupe de dossard (comme dans les petites courses de Rp !)
<b>Parcours :</b> 	Très beau, même sous la pluie ! Passages technique par endroits et à risque (saut de blocs de pierre, racines, etc...), mais rien d'extraordinaire pour un trail en montagne !
<b>Ravitaillements :</b> 	RAS sur le marathon.....les copains du 80/90km eux auront certainement pas la même vision (et je les comprends !).
<b>Organisation :</b> 	Je n'ai pas trouvé que l'organisation était top niveau (Chpt du monde Skyrunning !). il manque des fléchages, les zones sont éloignées des unes des autres.... le balisage est de très bonne qualité.
<b>Ambiance générale :</b> 	L'animation est de très bonne qualité, l'ambiance sur le parcours est géniale (du monde partout). Un point faible la qualité des repas, mais la bière à volonté remonte le niveau ! J
<b>RETEX personnel :</b>	Le logement à l'auberge « skistation » est idéal pour les groupes (prix/localisation/qualité couchage). Comme tous les trails en haute montagne le temps change très vite il faut donc prévoir toutes conditions météo et adapter son équipement le jour de la course. Pour le marathon, les bâtons sont utiles à partir de Vallorcine, l'utilisation de bâtons « pliable » est donc un avantage sur les 17 premiers kilomètres pour pouvoir courir librement/rapidement. La course commence réellement à partir de Vallorcine, alors il faut garder du jus et ne pas partir trop vite durant les 17 premiers kilomètres !



## Arnaud MENARD (80km)

<b>Parking :</b> 	Logement à CHAM dans un chalet avec une bonne partie de la section (skistation). Très, bien pour être tous ensemble (14 personnes au maxi) Peu de douche, uniquement 3 pour l'ensemble du chalet Super d'être dans CHAM, plus besoin de la voiture du week-end
<b>Remise des dossards :</b> 	C'était le bordel pour la remise des dossards, les bénévoles étaient très sympathiques mais une énorme file d'attente à ne pas respecter
<b>Parcours :</b> 	Superbe !!! Dès la première montée avec un levé de soleil sur le Mont Blanc. Magnifique
<b>Ravitaillements :</b> 	Pas d'eau sur un ravito pour moi avec obligation de refaire le plein dans une rivière au sommet
<b>Organisation :</b> 	Il manque la possibilité de mettre un sac pour la mi-course. Mauvais sur les ravito Pas de pasta-party pour le 80 km Juste une bière à l'arrivée après minuit Parcours bien fléché dans l'ensemble
<b>Ambiance générale :</b> 	C'est super avec plein de course, c'était la ville de trail
<b>RETEX personnel :</b>	Prévoir un gobelet même si ce n'est pas dans le matériel obligatoire
<b>Récit de course :</b>	<p>Le matin, la chambre se lève à 2h50. A pardon, Annie n'est déjà plus là. Elle a commencé avant. 3h30 départ du chalet.</p> <p>Sur la ligne de départ nous retrouvons Jose, c'est la première et dernière fois que je le vois.</p> <p>Je pars avec Nico et Christophe sur un bon rythme. Je me mets dans le train (un seul passage). La montée est magnifique avec une vue sur le Mont Blanc. Le retrouve Nico et Christophe en haut. Je ne prévois pas les suivre vu mon niveau d'entraînement. Dès la seconde côte vers la tête au vent, ils me lâchent. Je reste à mon rythme. Dans la descente vers Le Buet, j'explose une chaussure. A partir de ce moment-là, à chaque fois que je donne un coup dans une pierre mes orteils sortent de la chaussure. Je retrouve Nico, Christophe, Marco et Fabrice au Buet. PAS D'EAU !!! que du coca... Je bois mais j'avais prévu de faire le plein de camelbag... Départ tous ensemble, 2 min, je me mets dans la roue de Nico. Il fait chaud. Heureusement, nous avons régulièrement des petites rivières pour mouiller la casquette. Un peu avant le sommet, c'est la panne sèche, plus d'eau. Nico me propose gentiment de me donner de l'eau quand j'aurai besoin mais c'est la même chose pour lui 30s plus tard... Nous sommes dans la neige quasiment au sommet et faisons le plein dans une rivière. C'est magnifique au sommet avec un petit lac bleu dans la neige.</p>





Le début de la descente se fera en glissade sur les fesses, je me suis mis dans une trace. C'est partie pour la descente vers Vallorcine. Nous avons un ravito intermédiaire que je n'avais pas sur mon road-book, super. Le passage après, le col du Passet est un peu compliqué, limite une via ferrata. Nous sommes un petit groupe et l'équipe derrière commence à parler de la barrière horaire à Vallorcine, il est 15h, il nous reste 5 ou 6 km avant Vallorcine et la barrière et à 16h45. Je n'ai pourtant pas eu l'impression de ne pas avancer. Je relance sur le plat et dans la descente, je pousse un peu pour prendre de la marge sur la barrière horaire. Je fais le plein du camel et prend le temps de manger. Nico ne m'a pas suivi et il a fait un petit détour un plus... Je suis prêts, Nico arrive, il n'a pas vu une banderole au sol... Je repars devant. Il reviendra facilement dans la montée. Là cela commence à être compliqué. Je n'aurai pas du accélérer. Je n'arrive pas à trouver le rythme. La partie dans la forêt est compliquée, je n'ai plus les jambes. La descente vers Argentière arrive, je rêve d'une nouvelle pair de chaussure grâce à l'équipe (merci à Muriel et Eric pour le changement de pneu). Pour la fin de la course, ce sera tranquillement, l'estomac ne suit plus. J'ai envie de vomir à chaque gorgé pris dans le camelbag. Le gout de plastique est de retour. Je ne sais pas si c'est le fait d'avoir mis de l'eau du torrent dedans ou d'avoir bu de l'eau du torrent tout simplement.

L'objectif est d'arrivée avant la barrière de fin tout simplement mais l'équipe nous a annoncé que le parcours faisait en réalité 86 km au lieu de 80 km.

La montée vers la mère de glace est compliquée.

Nico est partie dans la montée. Je le retrouverai uniquement sur la ligne d'arrivée. La grande descente sur CHAM est longue. J'arrive dans CHAM, je suis content de revoir du bitume. J'essaie de courir mais de suite j'ai des remontées gastriques. J'en laisse passer 5 coureurs sur le dernier Kilo. Ce n'est pas grave. L'objectif est de finir à ce moment-là et pouvoir remonter au chalet.

C'est l'arrivée en 23h25min

Je me pose pour un verre de coca et une bière et je vois Annie et Christophe qui arrivent.

Nous sommes 4 de la section sur un 80km en 15min d'intervalle.

Superbe course mais compliqué en terme de barrière horaire, environ 50% d'abandon



**Patrick PRIAN (80km)**

<b>Parking :</b> ★★★★★	On est à 5min du départ, et dans la ville de Chamonix, le cadre est magnifique.
<b>Remise des dossards :</b> ★★★★★	Suivant l'heure où on arrivait, cohue ou pas : j' ai eu la chance d'échapper à l'heure de pointe. On apprécie le parcours virtuel sur l'écran géant qui donne l'impression de survoler la course.
<b>Parcours :</b> ★★★★★	Descentes parmi les plus techniques que j'ai jamais connues. Sur la neige, on surfe, on skie, on fait de la luge sur les fesses, on coure pour rouler ensuite. Le paysage à couper le souffle (surtout à 2600m J)
<b>Ravitaillements :</b> ★★★★	Les 2 ravitaillements consécutifs sans eau obligent à se réserver où à boire comme les chamois. Donc prévoir une totale autonomie !
<b>Organisation :</b> ★★★★★	Balisage correct sauf sur la neige qlq fois.
<b>Ambiance générale :</b> ★★★★★	Pas mal d'encouragements dans les villages traversés.
<b>RETEX personnel :</b>	Un peu trop couvert au départ. J'ai dû rapidement mettre un tee shirt dans le sac. Par contre j'ai gardé la veste : un peu chaud, mais c'est la bonne option car des coups de froid apparaissent brutalement même si il fait très beau comme pour cette course. J'étais bien chargé en eau, lourd au début mais ce qui m'a profité quand il y a eu disette.
<b>Récit de course :</b>	Départ plutôt tranquille à 4h du matin avec des pentes pas trop violentes. Rapidement la lumière apparait et se dégage un paysage de rêve entre jour et nuit. Les choses sérieuses commencent à la 2 <sup>ème</sup> ascension. Arrivé vers 2500m, il faut traverser les plaques de neige avec le cœur qui bat plus fort et le souffle court. La descente est périlleuse et technique. Mes problèmes d'estomac me rattrapent et me ralentissent jusqu'à l'abandon près de Vallorcine. Retour en ter à Chamonix. Pas encore trouvé de recette miracle. Félicitations à nos finishers car c'est une course très dure.





**Murielle Mekhitarian (10km)****Récit de course :****Le contexte :**

Convoqués à 8h (heure avancée car risque d'orages dans la matinée), le même jour sur le même départ à 7h30 départ du Cross

Le 10 Km partait en 3 groupes à 10 minutes d'intervalle, je me trouvais dans le 2ieme groupe soit à 8h10.

Le cross démarre à l'heure, le premier groupe du 10km à 8h tout va bien jusque-là. Mise en place du deuxième groupe impatient d'en découdre, 8h10 coupure d'électricité le portique se dégonfle il est maintenu par les concurrents, toute le monde prend cela sous la forme de la rigolade. 10 minutes plus tard annonce des organisateurs que le départ est retardé, pas à cause de la coupure d'électricité!!! Mais parce que le premier groupe a pris le parcours à l'envers et que nous devrions faire la même chose pour pas nous croiser tout le monde à bien entendu!!! pas sûr, l'électricité revient deuxième annonce, nous allons arrêter le premier groupe et les faire revenir au point de départ car ils ont empreinté le parcours du cross en plus, seconde panne d'électricité même scenario, le portique de départ s'écroule, tout compte fait il consomme trop d'électricité on le supprime.

Dernière annonce le départ sera donné à 9h30 le temps que le premier groupe revienne, reprenne le départ (ils sont ravis) et que la signalisation soit refaite, les groupes 1 et 2 partiront en semble (pour ceux du groupe 1 qui voudront bien reprendre le départ). Voilà comment un départ a priori anodin peut devenir un véritable sketch, un cauchemar pour certain.

Dans ces conditions à la première montée en forêt trop de monde, nous sommes au pas même dans les descentes difficiles de se lâcher, de doubler.

**Frédéric BOUTHEMY (42km)**

C'était une superbe course. La météo n'était pas au top mais finalement pour courir c'était pas plus mal.

Seul regret, ne pas être monté à l'aiguille des Posettes. J'ai bien pris du plaisir et la forme était au rendez-vous.



**Pascal MACHAVOINE (42km)**

<b>Parking :</b> ★	La misère ..... Si l'on veut stationner gratuitement
<b>Remise des dossards :</b> ★★★★	Ayant la chance de pouvoir récupérer mon dossard le vendredi, pas de queue, bénévoles sympa
<b>Parcours :</b> ★★★★	Quand il fait beau, je pense que les panoramas sont magnifiques. Parcours Technique (normal pour un Trailer Parisien...)
<b>Ravitaillements :</b> ★★★★	Liquide et Solide en conséquence pas de soucis. Seul Bémol ...la boisson énergétique n'était pas différencier de l'eau au col de posettes ...Beurk ce n'est pas bon Hy....
<b>Organisation :</b> ★★★★	Deux bémols, SMS de confirmation de modification du parcours envoyé à 21 h ... sans aucune précision ...et donc site internet saturé ... Bouchon complet à Argentières ...arrêté 15 mn pour pouvoir prendre le single..
<b>Ambiance générale :</b> ★★★★	Ambiance sympa avec les suiveurs
<b>RETEX personnel :</b>	Partir avec une deuxième paire de gants en « soie » pour éviter le « froid et le chaud » par temps de pluie ... Parfaire le laçage pour éviter le glissement du pied dans les descentes
<b>Récit de course :</b>	Mon premier « trail de montagne » ... qui s'inscrit dans ma préparation pour le GRP fin août. Bilan positif, j'arrive assez frais et humide bien sûr...



**Christophe COTTEBRUNE (80km)**

Parking : ★★★★★	Je n'ai pas eu à gérer le fourgon pour le garer mais dans Chamonix les places sont difficiles à trouver.
Remise des dossards : ★★★★★	Très facile à trouver mais le bazar dans la file de retrait des dossards.
Parcours : ★★★★★	Superbes paysages. Balisages sans souci majeur à part 1 fois où il a fallu que je demande mon parcours mais il n'y avait pas de stress. Parcours avec des passages très techniques.
Ravitaillements :★★	2 ravitaillements sans eau avant et après la difficulté majeure du parcours. C'est inadmissible.
Organisation :★★★★	Organisation un peu amateur mais comme j'ai fini la course, ce n'est pas ce que je retiendrai de cette course.
Ambiance générale : ★★★★★	RAS
RETEX personnel :	Ne pas oublier les gants même par beau temps. A 2600, il y avait encore de la neige...

**Récit de ma course du 80km du mont blanc du 27-28 juin 2014 (Christophe Cottebrune)**

Le départ est à 4h du matin au centre de Chamonix d'où une levée du corps de mon lit à 2h45. Le chalet où la section dort commence à s'éveiller. Préparation rapide. J'avais préparé tout mon matériel la veille. Il y a toujours les doutes « long – court ? », « combien de couche au départ ? ». La météo est annoncée clémente pour la journée donc nous ferons le parcours A. Le plus long en km (83km sur la roadmap, mais presque 87km au final) avec un D+ de plus de 6000m. Je n'ai presque pas fait de dénivelé durant ma préparation à part un 42km mi-juin avec 1300 de D+. La distance ne me fait pas peur, c'est le D+ que j'appréhende le plus. Sachant que l'année dernière sur Lavaredo même distance mais avec un dénivelé 2 fois moins important, je suis arrivé cassé. Mais les 2 courses ne sont pas comparables. C'est une expérience différente.



Départ à 4h du matin à la frontal. 200 mètres après le départ, on passe au pied du gîte où nous logeons (à côté des œufs pour le Brévent). Pas d'envie de retrouver mon lit mais une envie de découvrir ce trail. La première montée, nous sommes tous les uns derrières les autres pour monter.



Les jambes sont bien. La tête aussi et le rythme me va. Durant cette première montée on voit le levé de soleil qui commence à éclairer l'autre versant de la vallée où le mont blanc se dresse tout rond à son sommet et tout blanc. On commence à en prendre plein les yeux. C'est magnifique. En arrivant presque au sommet, l'hélicoptère stagne au-dessus de nous pour filmer notre ascension (ma fille me dira plus tard que les images retransmises sur écran géant dans Chamonix sont magnifiques). Nous sommes pointés au Brévant à 2485m. Je passe à 6h18 du matin (Plus de 2h d'ascension) juste après Nicolas et Arnaud qui sont devant moi. Le premier ravito est quelques centaines de mètres après ce passage où nous avons une portion de neige à descendre qui ne me fait pas penser le pire qui aller venir... Redescente vers la Flégère où tout se passe bien. Toujours avec Arnaud et Nicolas. Une femme tombe pare-terre à quelques mètres devant nous. Elle est un peu sonnée. Nous la faisons s'asseoir (sit down please) puis après s'être assurés que tout va bien, nous reprenons notre périple. Flégère 1869 mètres d'altitude et seulement 17 km d'avalés. Passage à 7h27 (3h 30 de course). Deuxième pointage. Toujours avec Nicolas et Arnaud. Je remplis ma poche d'eau malgré qu'elle ne soit pas vide (j'ai eu le nez fin sur coup....). J'en prends toujours plein les yeux. Les paysages sont magnifiques. En remontant vers 'la tête au vent' nous rencontrons des chamois. Ils sont là pas très loin de nous à regarder en bas en nous ignorant. Deuxième montée de la journée jusque 2110 mètres mais plus douce et dans un paysage sans arbre. Le soleil nous toise. Durant cette ascension, j'ai perdu Nicolas et Arnaud. Je ne sais pas s'ils sont devant ou derrière. Arnaud est parti de la Flégère devant nous pour prendre de l'avance. Alors je continue à mon rythme et j'entame la première descente assez technique en préservant mes cuisses. Je sais que c'est le point clé si je veux arriver au bout. Préserver mes cuisses dans les descentes alors j'utilise mes bâtons un maximum pour me freiner et passer des passages très raides. Une personne me dit durant cette descente interminable et éprouvante que la dernière descente du parcours est encore plus technique et encore plus raide (tout pour ne pas me mettre en confiance mais surtout pour être très vigilant sur la santé de mes cuisses...). En bas de cette descente, je rencontre Patricia, la femme de José, prise de photo et je repars avec une pente douce jusqu'au prochain ravito au Buet à 26 km du départ où je pointe à 9h16 (heure d'arrivée). Nous sommes à 1348 mètres d'altitude. Nicolas et Arnaud arrivent juste après moi. Et c'est là que commence le cirque avec l'eau. Plus d'eau au ravito. Ils sont partis en rechercher. Je pointe 465ème, pas la moitié des concurrents sont passés et il n'y a déjà plus d'eau.... C'est n'importe quoi !!!! Alors cela sera coca mais ma poche d'eau ne sera pas remplis remise à niveau ☺.

Nous repartons avec Arnaud et Nicolas à 9h28 de ce point pour commencer la difficulté de la journée « Le col des corbeaux » à 2613 mètres. J'y serai seulement à 13h soit 3h30 d'ascension ... Mais avant d'arriver la haut, je décroche d'Arnaud et Nicolas qui ont un rythme trop soutenu pour moi. Je n'arrive pas à trouver mon souffle durant toute cette ascension. Je fais une première pose à 1820 mètres. Cela comme à être technique. Je repars. Ma poche d'eau est vite vide. Sans eau et les passages de neige commencent à arriver. Nous ne voyons pas le bout de cette montagne. A chaque détour de chemin, encore de la montée qui se découvre. La fin se fait dans la neige à petits pas... Avant d'arriver au sommet, je rempli ma poche d'eau dans une source. J'ai trop soif, je ne peux plus tenir. L'eau est fraîche, cela fait du bien. Arrivé là-haut, c'est magnifique avec un lac gelé et des poches d'eau couleur turquoise mais toujours les pieds dans la neige.



La première partie de la descente va se faire sur les fesses après deux chutes. La majorité des trailers prennent cette méthode de descente. Cela repose les jambes et met les fesses au frais☺. A la fin de cette partie de descente, je dois mettre mes gants car j'ai les mains gelées. Plus de la moitié du D+ est passé, cela reconforte un peu. Direction le prochain point de ravito avec de l'eau (enfin on l'espère). Durant cette descente, un trailer derrière moi glisse et me tombe dans les jambes et sur un de mes bâtons qui sera un peu plié. Pas de gravité.

On reprend notre descente pour arriver en surplomb d'un barrage et d'un passage (une passerelle) où il est interdit de courir☺. Juste avant le col du Passet où le ravito d'eau nous tend les bras. Mais c'est un ravito en panne d'eau également. Enfin presque à mon passage. L'eau est rationnée (une petite bouteille par personne). Je me pose et mange une barre de céréale à moitié congelée du à ma descente sur les fesses dans la neige☺. Je repars. Il est 14h17. La barrière horaire à Vallorcine est à 16h45. J'ai 2h30 pour faire 8,5km. Cela devrait le faire... Mais c'était sans compter le début du parcours hyper technique avec chaînes pour se tenir sur certains passages et reposés pieds pour pouvoir monter ou descendre des blocs de rochers.

Lorsque j'arrive sur la partie plus roulante, je m'aperçois que mon temps va être juste pour la barrière horaire alors je reprends ma course en courant mais sans exagérer car j'ai peur de m'exploser les cuisses durant cette descente. Presque en bas, je suis une fille. On discute un peu et j'apprends qu'elle a des ampoules plein les pieds. Les miens vont bien. Heureusement ! Dans un coin de mon cerveau, j'ai envie d'être hors barrière horaire pour en finir... Le parcours est hyper difficile. J'arrive à Vallorcine vers 16h10. Je vois ma fille à l'entrée du village. Le plus beau moment du parcours. Elle me dit que nous avons encore une boucle à faire avant d'arriver au ravito. Les organisateurs vont repousser de 30 minutes la barrière horaire car il y a trop de monde qui serait disqualifié. Je mets 20 minutes pour faire cette boucle en marchant. 16h30 le ravito et seulement 46 km de fait où je me change.



Ma fille est là et c'est magnifique. Je n'en peux plus mais ce n'est pas grave. J'apprends que le pointage est 200 mètres après le ravito donc il faut que je me bouge. Encore 2 cols à passer et 40 km à faire. C'est fou. Trop fou.



Je repars en marchant et je passe la barrière à 16h42. Ils la laisseront ouverte jusqu'à 17h30. En montant cette avant dernière ascension, je discute avec une traileuse durant les 1h50 d'ascension qui vont nous amener à l'aiguillette des Posettes à 2177 mètres. Elle connaît cette ascension pour l'avoir déjà faite. Après le pointage aux Posettes (qui n'est pas le haut de l'ascension), il y a du vent et je commence à avoir froid. 18h30 j'arrive en haut. 2 guides sont là. Je m'arrête pour prendre une place sous leur tente pour m'abriter du vent et remettre 2 couches supplémentaires. Je discute un peu avant de repartir dans la descente. J'ai oublié de mettre mes gants et je m'arrête un peu plus bas pour les enfiler car j'ai froid aux mains. Cette partie, jusqu'à Argentière, je marche. Je m'interdis de courir. La première partie de la descente est périlleuse avec beaucoup de marches, la seconde partie plus douce.



Il me faut 2h20 pour rejoindre Argentière où à ma grande surprise, ma fille est là. Mon plus grand bonheur pour continuer ce périple. Une soupe (obligatoire) et je découvre qu'Annie m'a rattrapé. Enfin je ne vais plus être seul. Je me débarrasse d'une couche avec l'aide de ma fille puis je repars. Je dis à Annie de me rejoindre le temps qu'elle se restaure. Je repars en marchant puis les km passant je me mets à trotter (je me dis qu'Annie va me récupérer au prochain ravito avant de monter la dernière difficulté). Au détour d'un croisement, José et sa femme sont là. José est en civil. Tout beau et certainement le ventre bien rempli par un resto qu'ils viennent de faire (les veinards). Je discute un peu. Je leur apprend que Nicolas et Arnaud sont devant mais qu'Annie est derrière mais pas très loin. J'arrive au ravito 'les bois'. José et sa femme me rejoignent peut-être avant Annie qui arrive. Je n'ai pas le temps de finir mon morceau de fromage qu'Annie veut déjà repartir... Elle a peur de la dernière barrière horaire de 3h du matin au sommet. Il est 22h encore 5h avant d'être hors limite au sommet mais le défilement du temps est différent sur ce genre de trail en montagne. La montée de nuit va être longue sur un rythme soutenu mais avec un minimum d'effort par petits pas. Annie suit le regard fixé sur mes chaussures. Un point de ravito surprise nous attend à un refuge avec du thé chaud au miel. Je m'arrête. Annie ne dit rien mais elle n'en pense pas moins. Elle voudrait continuer mais j'impose cet arrêt et j'en profite pour envoyer un sms à ma fille pour lui donner mon heure de passage potentiel au sommet qui est complètement farfelu (trop optimiste) ! Nous repartons pour 40 minutes de montée technique jusqu'à Montenvers (la mer de glace). C'est très technique mais je chemine bien balisé. Heureusement ! Montenvers : Minuit 10 ! Plus de 2 heures de montée et le sommet n'est pas encore là ! Encore 1h40 de montée pour 7km. C'est dingue rien qu'en y pensant. Pause rapide et c'est reparti. Je veux être au plan de l'aiguille pour 2h du matin car je pense qu'il me faut 2h pour descendre la dernière montagne avant d'arriver à Chamonix.

Je soutiens le rythme. Annie suit mais elle n'a plus de jambes. C'est sa volonté qui l'a fait tenir. Elle est très forte. Durant cette dernière ascension, j'essaie de voir des lumières pour deviner le ravitaillement mais je ne vois que des frontales devant moi... Il ne fait pas froid et le vent est nul. Je reprends mon souffle de temps en temps, j'indique à Annie des passages un peu difficiles. Le rebours de la falaise n'est jamais très loin. Dans le noir les pièges sont cachés.



Nous continuons à monter. La pente n'est pas très raide mais le ravitaillement n'arrive toujours pas. Et puis au détour d'un virage, la silhouette d'une maison apparaît... et une mince lueur signale le dernier ravito. 2190 mètres. Nous y sommes.

Je dis à Annie que nous repartons à 2h mais elle est trop impatiente et ne peut pas attendre 5 minutes de plus à ne pas marcher. Alors je bois rapidement mon verre de st Yorre et nous repartons pour une longue descente. Une dame du ravito nous dit qu'il faut plus d'une heure pour descendre (la première parole vraie que j'entends depuis le début de la course sur les distances qu'il reste à faire...). Nous repartons en marchant à vive allure. Chamonix vue d'en haut dans la nuit, c'est magnifique. Cela me rappelle la SaintÉLyon et les paysages de la vallée du Rhône de nuit... Nous marchons vite. Annie ne répond pas toujours à mes sollicitations. Elle est concentrée sur ses pas et mes chaussures. Je l'attends de temps en temps quand je prends trop d'avance. Nous rattrapons et dépassons pas mal de personnes. Annie est contente lorsque nous dépassons 2 femmes (je lui fais gagner 2 places... ☺). L'allure est toujours vive à un tel point que sur la fin de la descente, je commence à courir sans m'en rendre compte. Annie suit. Puis arrive les derniers lacets et enfin le bitume de Chamonix. Je crie à Annie « nous sommes dedans ».



Je la pousse encore à courir mais au bout de la ligne droite, elle demande à s'arrêter pour reprendre son souffle. 15 secondes d'arrêt puis je l'encourage à reprendre. Nous repartons en courant. Elle est à bout (je suis sûr qu'elle ne sprintera pas pour me coiffer sur le poteau☺). Je retrouve ma fille avant de prendre le dernier virage sur la gauche pour la ligne droite. Elle prend les bâtons d'Annie et fini en courant avec nous. C'est fantastique. 23h30 de course et je ne suis pas complètement cassé. Je récupère mon polo finisher. Je suis aux anges☺. Arnaud et Nicolas sont là. Ils viennent d'arriver (15 minutes avant pour Nicolas et 5 minutes pour Arnaud). Dans la dernière difficulté de la course, j'ai presque refait mon retard que j'avais sur eux. Nous sirotons une bière à l'arrivée puis une deuxième. Le meilleur moment de cette journée avant de remonter vers une bonne douche et nos lits ☺ !!!!

J'attends la prochaine course avec impatience.







## Nicolas STUTEL (80km)

Parking : ★★★★★	RAS
Remise des dossards : ★★★★	Un peu bordélique
Parcours : ★★★★★	Super, exigeant mais magnifique
Ravitaillements : ★★★★	La tome de savoie était délicieuse. Cela aurait été parfait avec de l'eau à chaque ravito
Organisation : ★★★★★	bien
Ambiance générale : ★★★★★	Très bien l'arrivée et le podium sur Cham
RETEX personnel :	Prendre une poche à eau de 2,5l
Récit de course :	<p>Je fais peu de trail car il n'est pas facile de concilier les entrainements pour les courses sur route et ceux pour la montagne qui demandent moins de vitesse mais plus de dénivelé. Aussi je me réserve en général pour la sortie de l'année, l'Ultra du mois de juin. Comme ça je suis sûr de ne pas être déçu et d'en prendre plein les yeux et plein les pattes. Cette année je n'ai pas été déçu, les 80km du mont-blanc ont été à la hauteur et ont même dépassé mes attentes.</p> <p>Tout d'abord il y a eu la montée vers le Brévent, tranquille, à la queue leu leu, les uns derrière les autres obligeant de dépasser dans le bas coté pour ne pas perdre trop de temps dans cette première difficulté. Vers 6 h00 le jour se lève sur le mont-blanc, qui prend des couleurs roses, là juste en face de nous de l'autre côté de la vallée, c'est magnifique. L'arrivée au sommet se fait sans trop de problème, nous sommes encore frais avec Christophe et Arnaud, ce qui nous permet d'arriver groupés au premier ravitaillement. Nous repartons ensemble pour passer la tête au vent et arriver au second ravito. Là plus d'eau, heureusement j'avais ravitaillé à Planpraz, je vais pouvoir attaquer les 16 km suivants serein. Erreur, dans la montée vers le col des corbeaux, je tombe en panne sèche juste après Arnaud. Quelle bonne idée j'ai eu la veille de remplacer ma poche à eau de 2,5l par une nouvelle de 1,5 ! Bref après 30 minutes de dessèchement nous trouvons au milieu des neiges une petite cascade qui nous permet de faire le plein. Au passage ma jambe passe à travers la neige et se retrouve dans le vide et le pied aspergé par l'eau glacée de la montagne. C'est frais. Après cet interlude, nous finissons de franchir le col et ensuite descente en luge vers le ravitaillement du col du passé. Où, quelle chance, les organisateurs ont pensé à mettre de l'eau ! Nous continuons ensuite notre descente vers Vallorcine, Arnaud me mets la pression en me rappelant la barrière horaire qui nous attend, il a raison, nous avons peu de marge. Au passage il me lâche dans la descente, je loupe une balise et fais 1km dans le mauvais sens avant de me rendre compte que je suis seul et que je dois faire demi tour, au final j'arrive à Vallorcine avec 20 minutes de retard sur Arnaud qui en repart, j'ai vraiment merdé dans la descente !</p>






Heureusement je suis meilleur en monté et je reviens sur Arnaud dans l'ascension de l'aiguillette des Posettes, j'arrive même à Argentière avec 5 minutes d'avance. Nous repartons ensemble jusqu'au ravito des bois, la partie facile de la course, la seule d'ailleurs. Après les bois 2 tronçons en cote nous attendent, le premier fait 800 de D+, je m'accroche à un train qui monte régulièrement, l'approche du refuge me semble interminable, mais enfin nous arrivons. Il ne reste plus d'une partie en dents de scie sur 400m de D+ jusqu'au dernier ravito. Je m'accroche à un groupe de hollandais mais à mi-parcours j'en ai assez je les laisse partir et ralentis. Heureusement le dernier ravito arrive plus rapidement que prévu, tant mieux. Là je prends mon temps en attendant Arnaud, je me fais masser... par 2 masseuses... en même temps... c'est le pied. Le temps tourne et je ne vois pas arriver Arnaud, comme je sais que je suis mauvais en descente, je décide de repartir après une bonne soupe au vermicelle, il me faudra au moins 2h00 pour descendre et il est déjà 1h du mat, je préfère assurer. Comme prévu la descente est interminable, Chamonix semble s'éloigner à chaque pas, dans le noir impossible d'accélérer à chaque tentative une racine ou un rocher me rappellent qu'il ne faut pas jouer les héros. Au final je me retrouve au bout de 2h sur le bitume, enfin ! Je suis tellement heureux que je fini en courant. Je passe la ligne d'arrivé à 3h15, Arnaud arrive 5 minutes après moi et surprise Annie et Christophe seront là 15 minutes plus tard.

Au final une superbe course, avec des paysages magnifiques, de bonnes sensations en course même si cela a été difficile. Un 80 km que je recommanderai chaudement !



<b>Fabrice CIFRÉ (80km)</b>	
<b>Parking :</b> ★★★★	Difficile de se garer en ville mais il y a des parkings à l'entrée de la ville avec navette gratuite
<b>Remise des dossards :</b> ★★★★★★	Ne pas se précipiter à l'ouverture le matin car il y a plein de monde et plus de 45 minutes d'attente. L'après midi il n'y a plus personne et aucune attente.
<b>Parcours :</b> ★★★★★★	Si vous avez la chance d'avoir du beau temps, le parcours est à couper le souffle !! ... et le dénivelé aussi. C'est de la haute montagne !! Parcours très difficile et technique qui exige une bonne préparation !
<b>Ravitaillements :</b> ★★★★★★	Très bien hormis un gros raté des organisateurs (pas d'eau sur 2 gros ravitaillements). On peut supposer que ça ne se reproduira pas et que tout sera au top l'an prochain
<b>Organisation :</b> ★★★★★★	Même chose : Très bien hormis le gros raté sur l'eau
<b>Ambiance générale :</b> ★★★★★★	A Chamonix il y a toujours plein de manifestations sportives dans la ville et l'ambiance est là toute l'année ! ☺ 5 courses trail ce week-end du marathon. Ca fait de l'animation !
<b>RETEX personnel :</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gants indispensables pour moi =&gt; à mettre sans attendre dès que l'on sent que l'air se rafraichit (j'ai un peu trop tardé à les mettre dans la 1<sup>ère</sup> montée)</li> <li>- 4 barres emportées, 1 seule barre consommée</li> <li>- Pas de crampes. Descentes bien encaissées à part la dernière (premières descentes encore trop rapides ! =&gt; ralentir...)</li> <li>- Profil du parcours imprimé et placé dans poche congélation avec le téléphone, c'est une bonne formule pour l'étanchéité</li> <li>- Gros mal de dos dans les montées =&gt; travailler le gainage et étirements du Psoas.</li> <li>- Manque de sommeil, je baillais, je ne levais pas assez les pieds =&gt; quelques chutes</li> <li>- Glissades sur les fesses OK dans la neige =&gt; gain de temps énorme et économie des jambes</li> <li>- Arrivé trop tard sur la ligne de départ (15' avant départ) =&gt; Placement à l'arrière du peloton et très nombreux bouchons dans la 1<sup>ère</sup> montée. Il ne faut pas être trop devant pour ne pas partir vite mais pas trop derrière non plus.</li> <li>- Chaussures neuves déchirées sur les flancs à force de cogner contre des roches.</li> </ul>



## Récit de course :



Arrivé trop tard sur la ligne de départ : 3h45 pour un départ à 4h. On se retrouve dans le dernier tiers avec Marco et ça nous coutera de nombreux bouchons dans toute la montée du Brevent.

Après le col du Brevent on doit redescendre sur de la neige verglacée et j'ai fait une belle chute comme de nombreux autres coureurs. J'ai cru un instant avoir une luxation de l'épaule mais ce n'était rien. On arrive vite au ravitaillement, il n'y a plus de neige et on peut courir.

Le soleil s'est levé, superbe vue sur le Mont-Blanc et alentours !

Toute cette partie, jusqu'au Buet, c'est le parcours de l'UTMB, CCC mais à l'envers... C'est sympa de le faire dans l'autre sens, ça change ☺

Arrivé au Buet, on sait qu'il va falloir faire 1300m de D+ et encore une descente pour arriver au ravito suivant, soit 4 à 5h de course en plein soleil. J'avais donc prévu de charger en eau tous les bidons + camel bag.

Oui mais problème au ravito : il n'y a plus d'eau. Les bénévoles sont en panique et nous disent de continuer sans eau jusqu'au prochain ravito...

Là j'ai hésité quelques secondes à repartir. Ça serait inconscient et dangereux de partir pour 5h au soleil à plus de 2000m d'altitude sans eau... Au milieu du chaos qui règne sur ce ravitaillement, un bénévole fait des aller/retour avec un sac à dos pour apporter quelques bouteilles d'eau. Je réussis à en attraper la fin d'une bouteille et remplir ainsi 2 bidons de 500ml. Ça ira bien comme ça... ensuite il faudra improviser !

A la sortie du ravito avec Marco, on retrouve Nicolas, Arnaud et Christophe.

De fortes douleurs au dos m'obligent à faire des pauses toutes les 20 minutes, cette montée est interminable pour moi. Je laisse partir Marco devant.

Il fait vraiment très chaud, la réserve d'eau a été vite épuisée et il faut remplir les bidons dans les ruisseaux (encore heureux qu'il y en ait).

Le sommet est enneigé et la descente peut se faire sur les fesses pour gagner du temps et économiser les cuisses... ☺

Ravitaillement suivant : Pas d'eau non plus ☹ Ça commence à devenir critique...

Reste des montagnes russes avec passages techniques et assistance par cordes et chaines dans la roche pour ne pas glisser.

Après le chalet de la Lorient, c'est 45min de grosse descente non-stop ! Je suis descendu beaucoup trop vite au risque de détruire les quadriceps mais j'avais soif !!

Arrivé à Vallorcine (45km), j'ai gagné 337 places depuis le départ.

La progression est bonne et les jambes tiennent bien. Tout est pour le mieux.





Ça repart avec une belle montée à forte pente ! Je ressors les gants dans la montée car il y a un vent froid qui glace les mains.  
 Les douleurs au dos reviennent. J'avance très lentement (2,8 km/h de moyenne) avec encore des pauses régulières pour soulager le dos.  
 Arrivé au sommet (aiguille des Posettes), je prends la décision d'arrêter la course. Il me reste encore 1500m de D+ à faire et j'ai trop mal au dos.  
 Je redescends tranquillement jusqu'au village « Le Tour » où j'achète un ticket de bus pour rentrer sur Chamonix avec 2 autres coureurs.

L'abandon est amer. Grosse déception parce que j'avais l'entraînement et les jambes pour faire une belle course.  
 Reste à régler ce problème de dos d'ici fin août pour la grande sortie de l'année : Le Grand Raid des Pyrénées avec 166km.



