

Le trail du Galibier

19 Août 2018
10ème édition

Compte rendu de la course

Site officiel de la course :
<http://www.traildugalibier.com/fr>

2 coureurs de l'association « Oxygène PSA » participaient à cette course.



TRAIL DU GALIBIER 10 ANS!
17 - 19 AOÛT 2018
VALLOIRE

- 46 KM 2630m d+
- 23 KM 1330m d+
- 10 KM 570m d+
- VERTICAL 600m d+

Toutes les infos sur
Trail du Galibier
www.traildugalibier.com

Parcours et Profil

Trail du Galibier 2018



Trail des Aiguilles 2018



Informations générales

INFORMATIONS PRATIQUES

- Le Trail du Galibier : 46 km ; 2630m m+/-
- Ouvert aux coureurs en individuel
- 5h-6h30: Retrait des dossards sous le chapiteau - Thé, café, croissants offerts.
- Départ 7h et arrivée Valloire via: Plan d'Orient, col des Rochilles, col des Cercs, col du Galibier, les gypsières, la vallée de la Lauzette, Bonnenuit.

Points Ravitaillements

- Les Arolles : Ravitaillement au 6km
- Bonnenuit : Ravitaillement au 12km
- Camp militaire des Rochilles: Ravitaillement au 18km
- Plan Lachat : Eau au 24km
- Col du Galibier : Ravitaillement au 30km
- Bonnenuit : Ravitaillement au 38km

Horaires Éliminatoires pour le Trail du Galibier

- Plan Lachat : 21km - 12h30 à 5h30 de course
- Col du Galibier: 29,5km - 15h15 à 8h15 de course

INFORMATIONS PRATIQUES

- Le Trail des Aiguilles individuel 22 km: 1330m m+/-
- Ouvert aux coureurs en individuel
- 7h15-8h30: retrait des dossards sous le chapiteau - Thé, café, croissants offerts.
- Départ 9h et arrivée à Valloire

Points Ravitaillements

- Les Arolles : Ravitaillement au 5km
- Bonnenuit : Ravitaillement au 14km

Résultats

Nom de la course : Le Trail du Galibier
Distance : 46 km
Dénivelé : 3191 m au réel GPS !!

| Nom Prénom | Chrono | Classement scratch | Classement catégorie |
|--|---------------|--------------------------|-----------------------|
| Vainqueur de l'épreuve : | 5h14' | 1^{er} | SH |
| MAURY Frédéric | 7h04' | 51 ^{ème} | 14 ^{ème} VH1 |
| MACHAVOINE Pascal | 9h51' | 214 ^{ème} | 30 ^{ème} VH2 |
| Dernier « finisher » de l'épreuve : | 10h37' | 237^{ème} | VH2 |

Photos











ANNEXE

Commentaires Coureurs

Pascal MACHAVOINE

| | |
|--|--|
| Parking : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.</i> | Le Trail se déroulant sur une période de vacances, les participants arrivent à pied depuis leur lieu de vacances |
| Remise des dossards : <i>Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne pas faire la queue ? etc.</i> | Se déroule sur l'après-midi, pas de soucis d'attente |
| Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i> | Un vrai parcours de montagne, ça pique en montée et en descentes |
| Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i> | Le nombre et la qualité sont au rendez-vous. |
| Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i> | De qualité, balisage ok avec des bénévoles aiguillant et pointant à des endroits improbables |
| Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i> | Ambiance Conviviale |

Quand la Passion l'emporte sur la Raison

Vous connaissez l'adageFaites ce que je dis et pas ce que je fais ...

Et bien je n'ai pas « écouté » mon corps, je suis parti sur le Trail du Galibier avec douleurs et examen clinique négatif Inflammations persistante des tendons d'Achilles, dont un fissuré.

Mais je ne pouvais pas ne pas le faire J'ai découvert ce Trail (sans y participer) lors de vacances d'été en août 2013alors que je revenais sur un lieu de vacances familiale que j'avais découvert en 2001 avec les enfants.

Le Trail emprunte une partie des chemins de randonnée que nous avons découvert à l'époque en famille.

Donc malgré la gêne persistante, je m'aligne au départ avec une préparation minimum en course à pied et un maximum de vélo, et en partant en ayant à l'esprit d'être « juste finisher » et oui après il y a les vacances...donc obligation de conserver un minimum de mobilité ..

L'ascension jusqu'au fameux col d Galibier se fait en quatre temps, comme vous pourrez le visualiser sur le profil.

Sur la fin de la dernière ascension, je me pose la question ?

Où va-t-on passer, et comment ?

Le comment vient du fait que les tendons sont de plus en plus récalcitrant dès que le pourcentage de dénivelé augmente.

Et bien finalement la fin de l'ascension se fera en « zig zag » et de côté en pas chassés

Maintenant que j'ai vu le panneau du col du Galibier il faut redescendre sur Valloire ...



Cette descente est très technique avec des appuis fuyant de ce fait je me bloque et là ça ne pardonne pas les quadris chauffent fortement et la relance est plus que difficile lors que le terrain est propice à courir

Je rejoins la ligne d'arrivée en fin d'après-midi, avec un gout d'inachevé car je suis loin du temps que j'espérais faire, mais il ne fallait pas rêver avec une préparation où le D+ et D- n'était pas recommandé

Ma conclusion : Le trail du Galibier est très exigeant, 46 km et D+ de 3000. Les 3000 de D+ se font au total sur une vingtaine de kilomètres avec des alternatives de descentes très technique.

Si vous passez par Valloire au 15 aout n'hésitez pas, un vrai trail de montagne avec des paysages remarquables et très peu d'engagé

Maintenant ne me reste plus qu'à vaincre le Galibier en Vélo ce qu'a fait Fred la semaine suivant le trail !

Frédéric MAURY

Parking :

Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour trouver une place ? etc.

Assez difficile si on vient en voiture le matin.....il vaut mieux être héberger sur Valloire !!

Remise des dossards :

Facile ou difficile à trouver ? proximité du départ ? besoin d'arriver très tôt pour ne

Samedi après-midi sans aucun soucis d'attente, possible le Dimanche également.

| | |
|--|--|
| <i>pas faire la queue ? etc.</i> | |
| Parcours : <i>Type de parcours (route/chemins ?) beauté paysages, plaisir à courir, roulant ou boueux, etc</i> | Nous sommes sur un parcours typé « montagne » donc les pentes sont raides et l'altitude n'est pas facile pour les parisiens ! |
| Ravitaillements : <i>Nombre, qualité, quantité, etc.</i> | C'est très bien, rien à redire ! Le ravito au sommet du Galibier est magnifique (paysages)...on y reste facilement 10' ! ☺ |
| Organisation : <i>Sas de départ, qualité du balisage, présence de douches ? vestiaires ? abris pour la pluie, récompenses T-shirt ou médaille, etc</i> | Excellente organisation, avec des bénévoles partout même en pleine montagne ! Le balisage est parfait ! Le repas d'après course est pas « gastronomique », mais on le mange ! Kiné, ostéo présent ! Les récompenses sont nombreuses (T-shirt ; veste finisher, etc...) |
| Ambiance générale : <i>Animations pour enfants, orchestres, buvette, convivialité, etc</i> | L'Ambiance est conviviale avec les vacanciers qui mettent aussi l'ambiance ! Les élites Nationale de la vallée (Maud GOBERT et Ludovic POMMERET) sont là ! |

Petit retour sur la dixième édition du superbe [Trail du Galibier](#) qui s'est déroulée le week-end du 18-19 Août 2018 dans la jolie station de [Valloire Galibier](#) au cœur de la vallée de la Maurienne :

"Je n'ai rien contre les cols de la forêt de Verrière ou Bièvres mais à côté des Alpes force est d'admettre que ce n'est tout de même pas tout à fait la même catégorie. Alors quand on part là-bas pour deux semaines ce n'est pas pour faire de la bronzette avec les marmottes.

Bien retapé par mo kiné (tendinite d'Achille Juin/Juillet), j'ai pu reprendre la Cap une semaine avant le fameux trail du Galibier (45km/3000D+). La reprise de la Cap c'est fait sans douleur au talon (2 semaines d'arrêt complet...uniquement du vélo !), mais la semaine d'entraînement (lundi 12,5km 1h35' D+1028m ; Mercredi 11,4km 1h27' D+1000m et Vendredi 10,5km 1h45' D+1200m) m'inquiète un peu, car ca grimpe fort dans le coin !!).

Le parcours est en effet assez exigeant avec un dénivelé positif de près de 3000m sur les 30 premiers kilomètres suivis d'une interminable descente de 15km qui se termine par une partie très roulante où il faudra avoir des jambes pour envoyer du pâté. Pour une fois j'ai bien peaufiné mon plan d'alimentation pour ne pas me laisser surprendre par des crampes comme lors des précédentes courses. Le départ est donné à la fraîche (10° ça change de ces derniers jours) à 7h du matin et après un rapide tour de la ville nous nous élançons sur une première bosse de 500D+ qui monte doucement en lacets. Cette partie est piègeuse car elle peut se courir tout du long (sauf les 200 derniers mètres) mais une allure trop vélocé à ce moment et c'est l'assurance de finir en "pop-corn".

Je laisse donc filer bon nombre de coureurs dont la première féminine, trop rapides pour moi, et je préfère monter en rythme avec mes bâtons. La descente est très raide et un peu rocailleuse. Je ne suis pas très à l'aise, et je protège au maximum mes gros orteils (ils sont très sensibles au choc depuis le trail du St Jacques où j'avais fini en marchant dans les descentes). Du coup je n'appuie pas trop tout en essayant d'être le plus relâché possible (facile à dire). Pour les deux bosses suivantes (300D+) j'alterne petit trop de feignasse et marche en amplitude ce qui me permet d'arriver plutôt frais au pied de la première grosse difficulté après 2h de course, un peu en avance par rapport à mon timing (6km/h).

La course commence vraiment maintenant avec un petit kilomètre vertical sur un joli single qui serpente dans les alpages. Absent jusque-là, le soleil perce enfin au passage d'une petite crête et nous révèle un paysage alpin vraiment magique. Les marmottes sifflotent, les sauterelles volettent c'est vraiment le paradis ici mais je n'ai pas vraiment le temps d'en profiter. Arrivé au sommet (col du Plan d'Orient) je pointe en 59ème position (2h54') et juste derrière les 3ème et 4ème féminine mais rien est fait d'autant que le plus dur est devant nous. Dans le col de Cerces puis dans la longue descente qui suit (600D-) j'en profite pour bien me ravitailler et j'ai la bonne surprise d'être 10' en avance sur ma prévision (ce qui a pour conséquence que ma famille rate mon passage au Plan Lachat « pied du col

du Galibier »).

J'arrive au pied de la grosse difficulté au bout de 3h53' (avec 7' d'avance). Je suis bien, mais ce qui arrive c'est une longue montée vers le col du Galibier avec, dans l'ordre, un "droit dans le pentu" hors sentier, un peu de plat dans un pierrier en dévers, des montagnes russes entre prairie et rocailles et enfin un raidard interminable dans la caillasse. Il me faut 1h29' pour venir à bout de tout ça et c'est en 63ème position que je passe le col au bout de 5h31' d'effort (pour info, le premier est déjà arrivé depuis 15' ! ☺). Il ne reste "plus" que 15km de descente (1400D-) mais je les aborde sereinement car je ne suis pas (encore ?) cuit. Néanmoins, dans la première partie (assez technique) je mesure encore tout le travail qu'il me reste à faire pour descendre en souplesse : j'avance prudemment. A mi-descente, le terrain s'aplanit un peu et je peux enfin commencer à dérouler et reprendre des places.

A ma grande surprise, je me trouve des jambes encore bien fringantes et j'arrive à me caler à un petit train autour de 12km/h (est-ce l'alimentation bien maîtrisée aujourd'hui, les bâtons pour protéger mes cuisses ? probablement) et je reviens sans peine sur plus de 10 coureurs.

Je passe finalement la ligne en 7h04' (à +30' de mon objectif). Il faut malgré tout relativiser : aujourd'hui je suis peut-être 51^{ème} en 7h pour 46km et D+3000m, mais ce type de course n'est vraiment pas ma spécialité. Et mon terrain d'entraînement quotidien ne me permet pas de travailler efficacement toutes les qualités requises pour briller sur ce type de compétition (par exemple escaladé les cols comme un chamois ou descendre comme un VTT). Je vous envie les savoyards !"

FRED

