

L'ice Trail Tarentaise... Val d'Isère 65Km - 5000 D+



Encore un nom vendeur donné à une course de montagne pour attirer le trailer...
Et bien non, celle-ci mérite toutes ces lettres de noblesse, de la neige, de l'altitude, du dénivelé, de la fraîcheur...

Encore une idée d'Olivier !

Une fois de plus, c'est en binôme (de choc !) que nous tentons l'aventure. Nous prenons la route, le samedi 12 juillet au matin, comme la moitié des parisiens. ;-(

Beaucoup de monde sur la route, mais nous arrivons à l'heure dans cette superbe station qu'est Val d'Isère, où charme et authenticité ont été préservés.

Dossards récupérés, nous écoutons maintenant les consignes d'avant course, principalement le point météo et les variantes possibles.

Nous rejoignons notre super hôtel à 2km de la ligne de départ.

Après avoir préparé nos sacs, nous repartons sur la station, se faire un p'tit repas en tête à tête !!

22h30 au lit, extinction des feux...

2h45, Réveil ! De bonnes sensations à part un mal de ventre !! On verra bien...

3h30, nous quittons l'hôtel sans stress, puisque l'heure du briefing était à 3h30 !

Nous sommes sur la ligne de départ, enfin derrière les 300 premiers.

Il ne fait pas très chaud, ça bruine et il y a du brouillard.

4h00 le départ est donné.

« Tous derrière François D'haene... »

Le 1er kilo se passe bien ! Nous attaquons les 1ers singles et les 1ères montées, trop de monde, c'est l'entonnoir, ça piétine... Nous perdons beaucoup de temps sur cette 1ère ascension. La descente sur Tigne est similaire, peu de passages pour doubler, mais nous prenons du plaisir tout de même et puis en même temps, on est en mode rando-course !!

Mes douleurs abdominales sont de plus en plus fortes...



Après la traversée de la station, nous attaquons le gros du sujet, l'ascension jusqu'à la Grande Motte.

Départ de 2090m, arrivée 3600m, en 10 kilos...

Le 1er ravito est à 3030m, je l'attends avec impatience ! La montée se passe bien, nous chaussons nos chaînes pour finir la montée du glacier, il ne faut pas traîner, le vent est glacial et nous sommes trempés. Ah ! Oui, je suis parti avec une sous-couche longue, un coupe-vent débardeur, les manchettes, short et booster. Bonnet et gants !

Km 15, 1er ravito (2h20 de course), Olivier en profite pour rajouter une couche et moi je cours agresser une bénévoles pour m'indiquer les toilettes au plus vite !!

Elle court partout, je la suis (on se croirait dans La chasse au trésor avec De Delieuveult !), le technicien du téléphérique me prête, compréhensif, ses toilettes ! Ouf !!

J'en profite, moi aussi pour rajouter une couche.

10' de pause, absolument nécessaire, il faut maintenant repartir !

Je me sens beaucoup mieux, plus "léger"
Qu'elle est longue cette grimpette !

Nous croisons les lers qui redescendent déjà. Nous avons l'impression d'être dans les derniers...
Mais une fois en haut, quel bonheur ! Le soleil nous accueille et nous réchauffe, c'est magnifique, nous sommes au-dessus d'une mer de nuages ou seul le majestueux Mont-Blanc s'impose.



Nous prenons quelques minutes pour partager avec d'autres coureurs et immortaliser ces instants.



Nous avons la patate, et nous nous élançons dans cette descente infernale et dangereuse.
Prendre du plaisir et ne pas se blesser. Notre ligne de conduite jusqu'à fin août !

Après avoir perdu 1000m de dénivelé et surtout la neige, nous retirons les chaînes (nous ne les remettrons plus).

Le ravitaillement du 30e kilo me paraît extrêmement éloigné du précédent... Coup de mou.
Olivier est là pour me rappeler (comme un p'tit couple !) que nous sommes entre 4-5h de course et que j'ai toujours un coup de moins bien dans ce créneau ! Olivier assure le rythme.
C'est vrai, et puis mon problème intestinal n'a pas aidé à suivre mon alimentation durant les 1ères heures.
Km 30, (2400m) nous y sommes... Le moral est toujours là. Nous sommes à 5h30 de course.

Nous continuons notre route faite de montées, descentes incessantes, tantôt dans la boue, tantôt dans la neige ou l'eau...

Quelques coups de Q: 200 de D+ sur 1,5km, 300 de D+ sur 3km... Certaines plus dures que d'autres. Les paysages sont différents d'une vallée à l'autre et toujours étonnants.

Km 40, 3e ravito (2500m), nous sommes à 7h50 de course. Nous prenons le temps de nous restaurer et reprendre des forces.



On attaque de suite avec 400 de D+ sur 3km... Je commence à ressentir les bienfaits d'une bonne alimentation et hydratation. Je me sens de mieux en mieux, anti-proportionnellement à Olivier ;-)
Du coup, à nous deux nous maintenons en permanence notre capital forme à 100 %...

La descente vers la vallée est super agréable, nous nous laissons transporter par la vitesse, si bien qu'une fois sur la seule portion de macadam, nous conservons un rythme soutenu en direction du col d'Iseran.

Km 48 (53 au GPS), 4e ravito (2700m), 9h50 de course. Avant d'attaquer la dernière difficulté, l'aiguille de pers et ces 3300m, nous enfilons nos Goretex sous une légère pluie.

Sans trainer, nous repartons de bon train. Olivier est dans le rouge, à son tour. Dommage, je me sens super bien ! ;-)
Arrivés au col de Pers, on lève la tête en regardant descendre les autres coureurs et on se dit « elle est terrible, celle-là ! »
300 de D+ sur 1000m d'ardoises, de boue et de neige...
INTERMINABLE...
Par contre, la descente : un régal ! Un single en zig-zag en pays lunaire... J'adore.



Km 55 (59 au GPS), 5e ravito (2770m) 11h50 de course.
Au col de l'iseran. J'attends Olivier, qui commence à souffrir des quadriceps. Le pauvre ! Quand on sait ce qui nous attend...
Après 2-3 compotes, nous voilà repartis pour la dernière ascension au tunnel de Lessières 260 de D+ sur 650m.

Ensuite le terrain est super roulant malgré quelques petites bosses, qui ralentissent un peu plus Olivier.

Ensuite ce sont 1200 de D- sur 5km, je m'éclate. J'essaie d'entraîner Olivier, mais ces quadri ne répondent plus. Nous finissons tranquille afin d'éviter une blessure inutile et ensemble, comme convenu, en 13h24.

Des moments partagés inoubliables. C'est également très sympa une course en duo, même si sur un trail nous ne sommes jamais vraiment seuls...



Merci.