

6000D – 63.5km – 4000D+

Samedi 27 juillet 2013



J'ai choisi un jour de canicule pour monter au glacier de la Plagne : samedi 27 juillet 2013, 6h du matin me voilà partie pour 63km et quelques 4000m de dénivelé positif...

- **Avant course**

Au mois de juin, Arno signale sur le forum du club qu'il s'inscrit sur la course 6000D de la Plagne, je regarde les dates, et cela pourrait coller pile poil avec mon retour de rando du Queyras...il n'en faut pas plus pour me tenter...seul hic, Philippe ne pourra participer car il sera retenu au gîte.

Allez, quelques jours plus tard je me décide et valide mon inscription par Internet. Cela se fera avec Arno et Olivier finalement.

Tout s'organise très bien.

A j-7 je me lance dans le tour du Queyras en rando de 5 jours...ha il faut se reposer une semaine avant une grosse course ??? Mince... ☺

Cela ne va pas être vraiment le cas : des grosses montées, des belles descentes, du beau dénivelé, des paysages grandioses ! Nous en prenons plein les yeux avec Philippe et Daniëlo !

Allez j-2, je commence mon repos ! Jeudi et vendredi tranquille avant de rejoindre la Plagne avec mes 2 compères vendredi en début d'après-midi.

Retrait des dossards à Aime la Plagne, là où aura lieu le départ demain matin à 6h...il fait quelques 36°C... nous n'aurons pas froid !!

Notre logement est à Belle Plagne, quelques 22 tournants plus hauts qui ne me sont pas fort agréables...toujours un peu malade dans ces conditions moi.

Nous prenons notre studio, et allons chercher quelques courses pour nous organiser notre pasta party : saumon à la crème et tagliatelles, bien sûr avant petit apéro saucisson, rosé et bière au génépi pour les garçons !





Allez préparation des sacs et dodo, le réveil est mis à 4h pour un départ à 4h45.



Le profil de la course : ça monte pendant 30km et puis ça descend (enfin c'est ce qu'on croit...)

- **Le départ, Aime la Plagne – piste de Bobsleigh – km 13,6**

Il fait nuit lorsque nous partons du studio, mais très vite cela s'éclaircit. Pas de mal pour trouver une place à environ 1km du départ. Nous sommes 30min en avance environ, parfait.

Passage au contrôle pour se faire biper (il y a un suivi live sur internet que Philippe et beaucoup d'amis vont pouvoir suivre ☺). Petit briefing, et hop le départ est donné !

Les 2,5 premiers km sont tranquilles, je ne m'affole pas et pense à bien respirer, surtout ne pas m'essouffler dès le départ cela ne me réussit pas en général.

Les bonnes choses commencent avec une grimpe sur un sentier assez large pour l'instant. Nous sommes tous les uns derrière les autres, mais le rythme me convient bien.

5km, 33min.

Un passage en forêt raide maintenant, plus grand monde autour de moi ne court...

Au km 9.5, 1h24, nous arrivons sur Montalbert, bonne ambiance avec pas mal de gens et des sons de cloches bien sympathiques.

Une belle partie en sous-bois, un peu tassé les uns sur les autres, mais là encore le rythme me convient à peu près, inutile d'essayer de doubler, j'y laisserai sûrement des plumes...et puis stop, un petit bouchon sur une petite remontée assez raide (mais vraiment courte, bizarre), pour déboucher sur une grande allée en descente avec vue...sur la piste de bobsleigh qui nous attend (dans le sens de la montée of course)!

1h53, 12,6km.

- **Piste – La Plagne centre – km 19,7**

13,5km, c'est l'entrée sur la piste de bobsleigh, rigolo comme impression. J'avais vu la vidéo et ils annonçaient des portions à 14%, mais finalement je monte bien, je ne cours partout bien sûr, mais je tiens un bon petit rythme (j'ai l'impression...)

Vers le 14<sup>ème</sup> km ca grimpuille sec, nous sommes encore dans la piste, ça doit être là le raidillon ! Il commence à faire chaud aussi.



Encore 1km et puis c'est la sortie de la piste : un mini embouteillage pour se faire pointer, je sors en 2h17 ...petite moyenne...

Cela redescend un peu avant d'attaquer le km18 ! Celui-là je m'en souviendrai, il est super raide !! J'ai l'impression de monter à 2 à l'heure et pourtant j'arrive à doubler du monde, à peine croyable.



C'est dur, mais je souris !!

Le ravito de la Plagne est enfin en vue, j'en suis à 3h de course. Beaucoup de monde à ce ravito, et du coup je ne vais pas m'attarder : je remplis mes 2 bidons qui sont à sec (il fait vraiment très chaud), et attrape un bout de banane, 2 bouts de pomme et un verre de coca, et je repars.

2000m d'altitude, 20km à ma montre, 3h14.

- **La Plagne centre – Roche de Mio – km 26,4**

Une bonne descente avec une belle vue sur l'ensemble de la Plagne, chemin large et facile, tout va bien.

3h45, 2256m d'altitude, la montée de la roche de Mio s'annonce sévère !

D'en bas nous entendons l'ambiance du haut, il y a un monde fou avec cloche et tout l'attirail du supporter ! C'est bien sympa. J'en double pas mal dans la montée, j'ai bien chaud mais je maintiens un bon rythme (enfin à mon niveau hein...). Il y en a qui sont déjà assis sur le bord du chemin...sans doute un coup de chaud.

Nous montons jusqu'à 2700m d'altitude à la roche de Mio et l'ambiance est effectivement au rdv. Le prénom sur le dossard et le fait d'être une femme favorisent les encouragements, c'est sympa, vraiment. La vue est superbe de là-haut encore une fois, et une grosse descente s'annonce avant le plat principal...

- **Roche de Mio – Glacier - km 30,8**

Je descends vraiment bien sur cette partie, il faut augmenter ma moyenne générale car la montée au glacier va me mettre un sacré coup de frein c'est sûr ! Une femme me demande si c'est normal que l'on descende autant, et c'est vrai que l'on descend un sacré bout...jusqu'à 2500 finalement, je pensais même plus, c'est tellement agréable de descendre qu'on ne se rend pas compte ! Cela fait un moment que je suis à sec, et j'ai hâte que le ravito arrive.

29<sup>ième</sup> km, j'aperçois le ravito à 300/400m sur une petite remontée qui va nous stopper net dans notre élan. Et puis le glacier est devant nous : les coureurs (enfin là on peut dire les marcheurs) qui sont dessus me paraissent bien petits !!! J'ai quelques 500m de dénivelé à m'avalier, il va falloir envoyer...il ne fait même pas frais à cette altitude, et je remplis mes bidons à fond, et mouille mon buff, c'est indispensable depuis le début, cette chaleur nous fait puiser dans les réserves...

Allez il faut se lancer, nous sommes les uns derrière les autres, et il n'est pas facile de doubler dans les pierriers : de toute façon le rythme encore une fois me convient, quelques-uns essaient de passer, mais gagnent finalement 2/3m en s'épuisant inutilement.

Nous croisons quelques-uns qui descendent mais finalement pas tant que cela : j'ai l'impression que tout le monde est sur la pente du glacier en même temps finalement ! Ceux qui descendent ne nous encouragent pas trop, ils ont l'air plutôt fixé sur leur chrono, dommage ça aurait été sympa de faire un petit signe...



Le rythme cardiaque s'accélère : un mélange de fatigue, de chaleur, de haute altitude.

Il me faut près de 45min pour y grimper, et à nouveau l'ambiance au sommet est incroyable. Le monde, la neige, la vue époustouflante, c'est un trop plein d'émotion à ce moment-là ! Qu'est-ce que j'aurais aimé partager cela avec Fil, dur dur...

Mes discussions d'après course m'apprendront que mes 2 compères ont légèrement craqué à ce moment là aussi, cela me rassure ☺

32<sup>ème</sup> km : le sommet du glacier, 3050m d'altitude, de la neige, une vue magique, un sentiment d'avoir puisé loin, très loin, une vive émotion ...mais il faut repartir, il y a encore plus de 30km avant d'arriver...



- **Glacier – Chalet du Caroley – km 40,4**

La descente se fait pour la première partie dans la neige : il faut être vigilant, quelques cailloux ne sont pas loin, je m'aide des bâtons, et descend assez prudemment.

Je sais maintenant qu'il reste le col de l'Arpette et après il y a pas mal de descente, le plus gros du dénivelé est fait bien sûr, mais il reste pas mal de kilomètres, ne pas s'emballer.

Arrivée vers le bas, quelques-uns sont en train d'entamer la montée : je sais que pour eux c'est la fin, ils ne passeront pas la barrière horaire, j'essaie de les encourager, mais ils ont l'air vidé !

Je reviens sur le ravito du bas du glacier, refait le plein des bidons et repars aussitôt.

C'est maintenant une descente assez technique par moment que j'aborde, de beaux sentiers : mes ampoules se rappellent à mon bon souvenir, et ne me laissent du coup pas « m'exprimer » comme je voudrais dans cette descente !! Il faut toujours être vigilante sur la position du pied pour avoir le moins de douleur possible, pas toujours facile.



La vue est de nouveau magnifique, mais pas un souffle de vent à ce moment-là, j'ai l'impression d'être dans un sauna. Je bois, je bois à m'en faire mal au ventre, mais je sais qu'il ne faut pas que j'arrête sinon je vais me déshydrater.

Je suis un peu à bout de force, et me dis que je vais prendre un peu de temps au prochain ravito, il faut que je fasse baisser le cardio, et que je récupère un peu.

39,6km, un peu plus de 7h de course, je suis au chalet du Caroley. Je prends le temps de bien boire, et puis j'appelle Philippe pour le tenir au courant. Il m'annonce qu'Olivier est passé il y a 1h, et Arno 40min, finalement je ne suis pas trop mal 😊, mais je vais perdre du temps par la suite sur eux, dans la dernière partie.

- **Chalet du Caroley - Col de l'Arpette – km 42,2**

La montée qui s'annonce est bien raide, nous avons été prévenus !

41km, 7h26, il me reste 2/300m de dénivelé à monter, je suis cuite ! Comme dans un four...

Je monte tout doucement, un peu plus de 3km/h au vu du suivi...et arrive encore à doubler une dizaine de personnes. Beaucoup sont aussi cuits que moi, la chaleur commence vraiment à faire des dégâts. Chacun monte par palier, reprend son souffle, puis repart...

Et puis le haut du télésiège arrive, annonçant la fin de la montée...ouf, j'en ai presque fini...Reste près de 22km quand même mais les plus grosses difficultés sont derrière moi maintenant.

Il faut maintenant dérouler tranquillement jusqu'à l'arrivée (dérouler, mouaich...).

- **Col de l'Arpette – Plagne Bellecôte – km 45,5**

3/4km de descente dans l'herbe et sur de grands chemins au milieu de la Plagne. J'arrive à courir régulièrement et rejoins ainsi le ravitaillement de Bellecôte au km 45,5 à une vitesse extraordinaire de 8,35 km/h !!

45,7km je ressors du ravito où je me suis alimentée en pommes et tucs pour un peu de salé, cela me fait du bien, 8h13 de course, je suis juste restée 4min au ravito, je n'ai pas envie de trainer...

- **Plagne Bellecôte – Montchavin – km 53,9**

Je ne le sais pas encore mais les 20 prochains km vont être difficiles moralement : je m'attendais à beaucoup de descentes, c'est finalement pas mal de petites remontées qui m'attendent. Le moral en prend un coup : des allées larges, descendantes, puis des petits coups de cul un peu raides.

J'attends Montchavin avec impatience car je sais que mon amie Emmanuelle m'y attend !!

48,3km 8h36 de course.

Je cours dans les descentes et les faux plats du mieux que je peux, je marche dans les montées. Petite pause technique dans la forêt et je repars. Je commence à être vraiment cuite (depuis le temps que je le dis c'est même roussie maintenant !! 😊).

Et puis dans une descente qui longe quelques chalets j'aperçois Emmanuelle, c'est trop bon !!! Elle m'encourage, son mari et ses enfants sont là aussi, ça fait du bien de voir des têtes connues. Je ne sais pas combien de temps tu as attendu Emmanuelle mais c'était pour moi **un bon et beau moment**, vraiment merci !

- **Montchavin – Aime la Plagne : l'arrivée**

Cette rencontre m'a fait du bien, vraiment très plaisir. Je continue donc boostée après ces quelques mots échangés avec Emmanuelle ! Le ravito est 1km plus loin.

55km, 9h36 c'est le dernier ravito. Je ré-remplis mes gourdes, ne m'attarde pas et repart. Il me reste plus de 2h15 pour faire les 10 derniers kilomètres. Je sais que c'est gagné au point de vue barrière horaire, mais on ne sait jamais...

Le bénévole me signale que c'est du sous-bois et de la descente, alors allons y pour cette dernière partie.

56.7km, 9h49.

A défaut de sous-bois, je me fais encore 1 ou 2 km en plein cagnard, j'étouffe de nouveau, et plus on descend en altitude plus il fait chaud. Puis les arbres enfin, mais avec eux quelques côtes...Argh...un beau single en forêt que j'aurais bien plus apprécié dans d'autres conditions, mais là c'est difficile, je commence à être vraiment à bout, je relance dès que cela est plat et descendant, dans les petites côtes j'ai plus de mal, et ceux qui m'entourent n'arrivent pas plus que moi...ma fille m'envoie un sms juste à ce moment-là depuis les US, je lui signale qu'à priori il ne me reste que 2km.

A ma montre, j'ai maintenant presque le compte de km, il ne devrait en rester qu'un, mais en pleine forêt je ne vois pas le village d'Aime se dessiner...bouhouhou...et puis vient une partie plus herbeuse. J'ai quelques vertiges à ce moment-là et me sens pas très bien, non pas maintenant...je marche, je souffle, je récupère, et puis relance tout doucement, il faudrait arriver maintenant...ça suffit... 😊 !

On débouche enfin sur une piste cyclable le long du torrent : j'ai beau regarder loin devant, je n'en vois pas le bout ! Mais combien de km me reste-t-il !!! Je marche sur cette piste, je cours 50m, puis remarque, les jambes ne répondent plus, le corps n'y est plus.

63km, 10h38, je suis kput...

Et puis de l'autre côté du torrent j'aperçois Arno les pieds dans l'eau qui se rafraîchit ! L'arrivée ne doit pas être loin.

J'aperçois enfin le bout du village et le chemin que l'on a emprunté ce matin après s'être garés. Il doit rester 800m environ, ce que me confirment les gens qui encouragent maintenant.

Une montée, et c'est l'arche que j'aperçois à 200m ! Olivier est là à m'encourager, merci !

Je me mets à accélérer, les jambes répondent miraculeusement et je passe la ligne à une allure tout à fait convenable ma fois ! **HEUREUSE !**



Je grimace... :-)

Mais tellement émue, je suis allée au bout, vraiment, j'appelle de suite Philippe et je craque, je n'arrive pas à dire un mot, mais je crois qu'il a compris que c'était fini ☺.... Je le laisse et lui promets de rappeler dans quelques minutes le temps de reprendre mes esprits et quelques forces.

Et puis mon téléphone sonne aussitôt, c'est ma fille (elle a dû sentir que je venais d'arriver c'est juste synchro) : j'ai du mal à lui parler tellement je suis encore émue, ça me fait un plaisir fou de l'entendre, mais rien ne sort...merci ma puce, c'était un moment d'émotion très très fort !

Je vais attraper un verre de coca, une pomme, et vais m'allonger sur l'herbe à l'ombre pour récupérer. Olivier est aux petits soins, et m'amène un Perrier bien frais cela fait du bien. Je peux enfin rappeler Philippe, il semble content pour moi, et puis je peux enfin répondre à tous ceux qui m'ont encouragé pendant la course : avec le soleil (et les bâtons), impossible de répondre aux nombreux sms, je ne voyais pas grand-chose, désolée pour ça...

Très belle course d'Olivier et Arno qui finissent respectivement en 9h05 et 9h46, respect !

Danielo m'appelle aussi, et avec le suivi live me commente mes résultats et mes temps de passage, trop fort ce Danielo !

En résumé, comme je l'ai mis sur le forum : ***une course terriblement belle et terriblement dure !***



Arno vient nous reprendre en voiture, et nous reprenons nos 22 tournants pour monter au studio : je ne suis pas au mieux à cet instant, le contre coup sans doute, il me faudra finalement pas plus d'une dizaine de virages pour faire stopper la voiture et me vider sur un parking...je l'avais dit que ce n'était pas pour moi cette route...

Petit repos à l'ombre devant le studio avec une superbe vue sur nos 'exploits' du jour, suivi d'une douche bien agréable, et nous finirons à la pizzeria, sans grande faim d'ailleurs, à peine la moitié d'une pizza pour chacun, puis au lit direct ! La fatigue se fait vraiment sentir.

**Merci à tous pour votre soutien, par sms, téléphone, Facebook, sur place, ...je vais me répéter mais cela aide bien !**

Le tableau résumé de mes 'faibles' allures :

## LELEU ANNE - Dossard : 2065

[> Retour à la liste](#)

Club	Sx	Cat	Non part	Abd	Lieu abd	Disq	Hors délai	Moy gén
RUMBA	Femme	V1						5,72 km/h

Contrôle	Heure Passage	Tps	Clt	Rg Sx	Vit moy
1 - Piste de bobsleigh - km 13,60	08:17:30 (27-07)	02:17:05	931	53	5,95 km/h
2 - Plagne Centre - km 19,70	09:11:47 (27-07)	03:11:22	919	51	6,74 km/h
3 - Roche de Mio - km 26,40	10:37:59 (27-07)	04:37:34	817	41	4,66 km/h
4 - Glacier - km 30,80	11:49:19 (27-07)	05:48:56	750	41	3,70 km/h
5 - Chalet du Carroley - km 40,40	13:12:12 (27-07)	07:11:49	686	39	6,94 km/h
6 - L'Arpette - km 42,20	13:46:20 (27-07)	07:45:57	674	40	3,16 km/h
7 - Plagne Bellecôte - km 45,50	14:10:02 (27-07)	08:09:39	661	40	8,35 km/h
8 - Montchavin les Côches - km 53,90	15:33:41 (27-07)	09:33:18	661	43	6,02 km/h
9 - Arrivée Aime - km 63,50	17:06:53 (27-07)	11:06:30	631	41	6,18 km/h

- **L'après course**

Mal dormie, comme d'habitude après des courses éprouvantes...pourtant pas vraiment de douleurs musculaires, bizarre.

Une grosse satisfaction d'être allée au bout de moi-même, une déception de ne pas avoir pu partager cela avec Philippe, mais on remettra cela plus tard sans doute.

Et puis pendant la course je me suis promis de rester sage le reste de l'année, alors cette fois je vais respecter ma promesse, pas de course de plus de 40km jusqu'à fin 2013, il faut se préserver je crois, j'ai reçu suffisamment d'alertes...et si je déconne faites-moi signe les amis !