

Annecime 2011

Enfin je fais paraître le récit de mon aventure autour du Lac d'Annecy.

Ca y est les derniers enjeux de la saison arrive dans ces moments décisifs. Je dirais même que c'est l'ultime moment, l'enjeu suprême de la saison 2011 pour moi.

13h50 le samedi 28 mai départ du TGV de la gare de Lyon. Je m'installe et déguste un repas à base de pâtes (je sature !!). Un petit somme régénérateur et de la détente au programme de ses 3 heures de voyage.

Arrivé à Annecy à 17h37 (à l'heure) Jean Luc, toujours très disponible, m'attend à la gare.

Quelque minute plus tard nous nous retrouvons au camping du Belvédère ou je prends place dans mon logement au côté d'Anne, Philippe et Daniel O mon voisin de couchage. Manu avait récupéré mon dossard dans l'après midi. Chacun s'affaire aux derniers préparatifs Anne cherche une place à ses bâtons en faisant plusieurs fois le tour du chalet avec son sac à dos (je crin qu'elle ne se fatigue avant l'heure !!) pendant que Daniel O, Kamel et d'autre partent boire un verre à la buvette du camping, pour moi encore quelques contrôles et préparatifs avant de se rendre à la « pasta » d'avant course. De retour nous nous couchons pour une courte nuit.

1H30 le réveil sonne pour tout le monde debout. Pour tout le monde aussi la nuit a été agitée, en ce qui me concerne j'ai été bercé par les gazouillements de mon voisin de couchage. Après un petit déjeuner énergétique, chacun se prépare, je n'oublie pas de strapper ma cheville qui je l'espère saura être à la hauteur de ce challenge.

Accoutrés de notre tenu de rigueur nous nous rendons à Annecy le Vieux pour prendre le départ. Un dernier briefing avec les organisateurs quelques photos de toute l'équipe et l'on rejoint la ligne de départ.

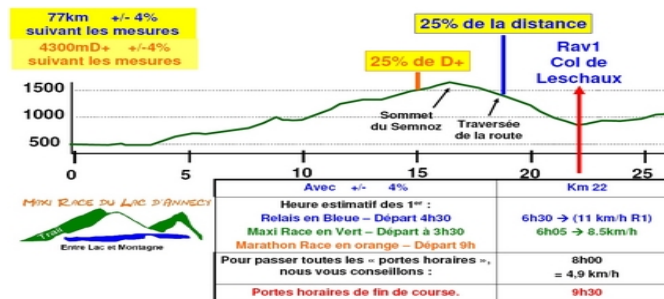


Nous sommes maintenant sur la ligne de départ, j'ai perdu de vu tout le monde mais je ne me fait d'illusion je les retrouverais plus tard.



Ca y c'est parti, j'ai décidé de commencer doucement car la distance est longue. Sur les premiers 3 km de plat nous sommes encouragés par des fêtards qui finissaient leurs nuits. Puis voilà la première cote qui ne s'arrêtera qu'au sommet du Semnoz . Philippe me dépasse dès le début, je trouve que son allure est trop rapide pour moi et je décide de rester derrière. Mes blessures à la cheville de ce début d'année me rappellent la prudence surtout sur cette partie qui se fait la nuit.

Sauf au départ ou il y a des marches, la cote est modéré et régulière sur 15 km donc il faut que je m'économise. Manu me remonte une première fois au ¾ de cette première ascension sans me voir. Nous continuons ensemble puis je repasse devant avant le sommet. Là haut le spectacle est superbe, le soleil se lève sur le Mont Blanc la première partie s'est terminée sans casse et sans trop de fatigue. Ouf ça c'est fait et sans casse.

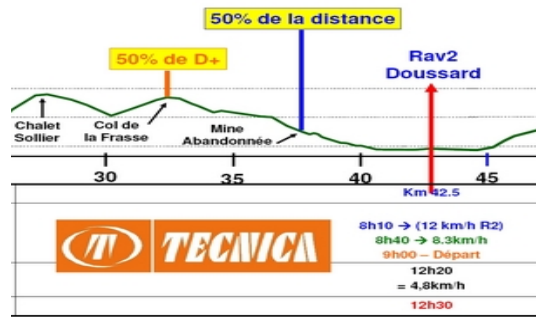


Mont Blanc



Descente maintenant jusqu'au premier ravitaillement prudent j'entends derrière moi « à gauche » et je vois Manu effleurant à peine le sol me dépasser en me remerciant et encore sans me reconnaître, je n'aurais pas le temps de lui faire signe trop concentré par l'endroit où je pose mes pieds. La descente est très technique avec beaucoup de cailloux.

Au col de Leschaux 1^{ER} ravito j'y rejoins Manu et les relayeuses Béatrice, Odile et Josiane qui en attendant leurs tours nous encourage. La chaleur devrait commencer à se faire sentir donc je prends le temps de m'hydrater et de remplir ma réserve.



Nous repartons ensemble avec Manu visiblement, si les descentes lui donne des ailes, dans les montés il se préserve.

Manu

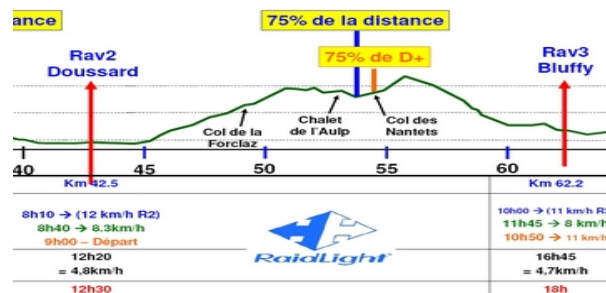


C'est la partie la plus facile à mon avis, 2 montées le Chalet Sollier et le col de la Frasse avant de descendre sur Doussard. La vue du lac d'Annecy après le passage du col de la Frasse m'encourage.

Dans la descente à Doussard je partage mon chemin avec un contestataire à la venu des JO d'hiver à Annecy en 2018. Celui-ci m'explique les prévisions de dommages créés à l'environnement par le bétonnage des massifs de la région. En regardant autour de moi je me dis que ce serait en effet dommage et que peut-être ses inquiétudes sont fondées. Mais aujourd'hui nous sommes ici pour d'autres motivations.

A nouveau Manu me double juste avant de rejoindre le plat dans la vallée du lac « hop, hop, hop ». Là la chaleur se fait ressentir et je n'arrive pas à tenir l'allure du coach.

Ouf Doussard, ce ravitaillement me fera du bien. Une ampoule chronique au pied droit commençant à se faire sentir, je décide me faire soigner par l'assistance pédicure présente. Même si je perds 20mn je le récupérerai plus tard en souffrant moins.





Départ du deuxième ravitaillement. Cette partie s'annonce difficile car le chemin qui mène au col de la Forclaz est pentu et à flanc de montagne. Quelques longueurs sur le plat je dépasse Edgar Groupiron. Juste avant d'attaquer la montée je me rends compte que j'avais oublié mes bâtons au ravito. Après avoir passé un coup de téléphone à Christine, qui se démène pour les récupérer, je les retrouve au prochain ravitaillement de Bluffy (merci encore).

La montée à la Forclaz se fait à l'ombre des arbres mais elle me paraît interminable. Enfin arrivé au tremplin des deltaplanes ça me rappelle des lointains souvenirs. Une courte pose pour faire le plein d'eau à la fontaine et c'est reparti.



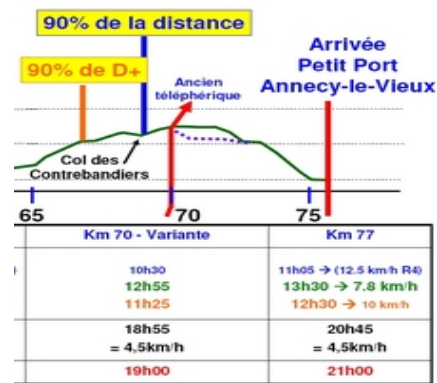
La suite de cette étape est être difficile. Exposé au soleil je souffre avec les autres de la chaleur et le pourcentage de la montée est des plus importants de toute la distance. Après le chalet de l'Aulp je passe devant Manu mais se sera la dernière fois. En effet, cette montée est interminable en voyant la pointe du sommet on croit y être arrivé mais surprise derrière ça monte encore avec en prime des chèvres qui, soit se prélassent au soleil ou nous narguent par leurs agilités. Arrivé enfin en haut je me pause quelques minutes pour apprécier et surtout récupérer, l'effort est récompensé par la beauté du paysage. Même dans la descente, alors que le terrain est roulant, je continue à marcher car ma récupération n'est pas terminée. Et soudain une voix se rappelle à moi « attention hop, hop, hop..... ». Je crois que les prochaines séances d'entraînement devront intégrer l'exercice

des descentes si profitables à notre coach. Voyant s'effacer devant moi mon point de mir je décide d'assurer mon arrivé à Annecy. Après une descente assez seule j'arrive au dernier ravito de Bluffy.



Christine

Juste avant l'abri ou sont installé les table du ravitaillement je vois Christine qui attend sagement de pouvoir me redonner mes bâtons. Je ne la remercierais jamais assez l'attente a du lui paraître long depuis le 1^{er} relais. Manu est encore là et prend enfin le temps de se faire soigner des ampoules aux pieds. Odile le soutien en attendant son tour pour le dernier relais.



Je me réjoui de repartir pour cette dernière étape qui est la plus courte et surtout la finale. La montée devais être tranquille que « nenni » celle-ci n'en fini pas et lorsque je crois être au sommet du mont Verdier une crête en dent de scie se présente. J'essaye de donner du courage à un coureur du Marathon Race qui en a besoin. Ca y est le dernier pic de cette aventure est franchi, des sauveteurs installés là me le confirment. Le temps de prendre quelques photos et c'est reparti.

Vue panoramique coté Lac



Vue panoramique coté Mont Blanc

Mont Blanc



Maintenant il faut s'attaquer à la descente annoncé comme longue de 6km avec un coefficient moyen de 30%. Fausse alerte, celle-ci ma semblé moins technique mais peut-être que la vision de la ligne d'arrivé m'a donné à moi aussi des ailes et fait oublié les difficultés. En plus tout en descendant j'entendais les acclamations et les commentaires du commentateur ça aide à donner des forces.

Dernier Km plus de force qu'il ne m'en faut mais je donne tout ce que j'ai. Tout l'équipe Rumba est là avec les encouragements jusqu'à la dernière minute merci encore. Manu se fait soigné les pieds, il est arrivé 30mn avant moi. Je ne pense qu'à une chose maintenant m'allonger et savourer en échangeant avec les autres notre aventure.

Autant Ecotrail et la course des Templiers ne m'ont pas marqué plus que sa, cette course par contre restera gravé en moi longtemps et je ne me l'interdit pas de la refaire. Seul regret de ne pas avoir de teeshirt finisher.

En espérant que notre prochaine aventure nous donnera autant de plaisir.

A+++++Pascal

