

# COURMAYEUR CHAMPEX CHAMONIX

## Ou le $\frac{1}{2}$ UTMB

### RIEN QUE DU BONHEUR

86 km - 4500 m de dénivelé !  
Départ vendredi 25 août - 12 h 00 - Courmayeur

Vous n'aurez pas une bande dessinée façon Atomik JF. Vous n'aurez pas non plus un récit digne de l'Encyclopédie Universalis que produit généralement le Castor junior...

Je vais essayer de faire synthétique. Surtout que tout le monde ne s'intéresse pas forcément au trail dans le club...

C'est avec un peu d'appréhension, malgré tous les entraînements que j'avais pu effectuer, que je me suis placé sur la ligne de départ. Damodile, elle, n'avait pas ce genre de questionnement et était pratiquement sûre de son fait.

La montée du nid d'aigle un mois avant m'avait fait gamberger et une douleur aigue au genou 10 jours avant m'avait plongé dans le doute. Heureusement l'huile essentielle de Gaulthérie (anti-inflammatoire puissant et naturel) en était venue très rapidement à bout. Si ça vous intéresse contactez-nous pour en parler.

12 h 10 - départ avec un petit retard pour cause de bus de concurrents à la bourre.

Je n'ai pas eu le courage d'emporter l'appareil photo. J'ai demandé à Atomik JF de me passer celle qu'il avait pu faire dans cette partie. Comme il était proche des barrières horaires il n'y en a pas beaucoup.

Du coup je repique abominablement les photos de 2005.

Avec Damodile nous avons décidé de faire chacun notre course. Mais la prudence me dictait de la suivre dans la première montée. Elle avait l'expérience de la diagonale des fous.

Refuge Bertone : Imaginez le chalet avec 10 fois plus de monde. Nous sommes montés en 1 h 20 et pointions notre nez aux alentours de la 650<sup>ème</sup> position.



Passage ensuite en balcon vers le refuge Bonatti dans le val Ferret.

Superbe endroit que vous devez également imaginer sous un soleil éclatant.



J'ai légèrement décroché Odile et trotte 200 mètres devant. Je ne lui prends pas plus de distance que ça.

Puis descente sur Arnuva et dans la descente nous remontons... au classement.

Attaque du grand col Ferret.

La encore c'est sur un rythme contenu que nous entamons l'ascension. Odile me rattrape à la faveur d'un arrêt que j'effectue pour me couvrir d'une tite polaire. Nous basculons en haut en ayant remonté déjà 100 places.

Descente en adoptant plusieurs styles dont un qui permet de ne pas trop lever les genoux en allongeant la foulée. Odile l'a baptisé : le style Groucho Marx.

Descente qui va durer un bon moment puisque nous passons les alpages de La Peulaz, La Fouly.

A la faveur d'une descente Odile, tel le chamois bondissant, me rattrape accompagnée par Danny, une excellente amie de notre incontournable pote : Freddy MERCUREY. Le monde est tout petit.

Nous décidons à Praz de Fort de continuer ensemble. Ca ne sert pas à grand-chose de courir à 4 minutes l'un de l'autre.

Nous pointons alors juste à la moitié des concurrents 505<sup>ème</sup> exactement. Nous continuons notre petit bonhomme de chemin pour arriver à Champeix à la tombée du jour. C'est le seul ravitaillement où nous resterons plus de 5 minutes.

Changement de vêtements, de chaussettes, soins de pied pour Damodile et repas nous prennent 40 minutes.

Nous pointons toujours au même niveau.

Nous repartons d'un pas alerte de nuit vers l'abominable montée de Bovine. On nous l'a décrite comme ça et ce sera vrai.

Damodile Le « chamois » va plus vite que moi sur le plat mais dès que la pente s'élève je prends les devants.

Nous décidons d'une manière tacite que je prendrai le lead en montée, Damodile donnant le tempo en descente. Et ça va fonctionner à merveille !



Au loin et par un ciel constellé de toutes ses étoiles nous voyons les lumières de Martigny.

Et dans la descente nous commençons vraiment à accélérer. Un seul concurrent nous doublera et nous reprenons pas mal de place dans le classement. Nous gagnons encore 100 places puisque à Trient nous sommes 413<sup>ème</sup>.



Nous ne restons que 4 minutes pour entamer tout de suite la montée des Tseppes.

Nous prenons un petit coup de buis et faisons deux ou trois poses pour reposer le palpitant. Quelques coureurs en profitent pour passer devant. Nous allons les revoir très vite car au même titre que la descente de Bovine nous passons la surmultipliée dans la descente des Tseppes. Il fait toujours nuit mais nous n'avons

aucun problème puisque le temps est sec. Pas de pluie ! Ca m'enchant !

Et nous remontons encore ! C'est bon pour le moral.



Je prends la tête car Damodile à un petit coup de moins bien. On se presse d'ailleurs car un petit vent froid n'incite pas à la méditation en ces lieux.

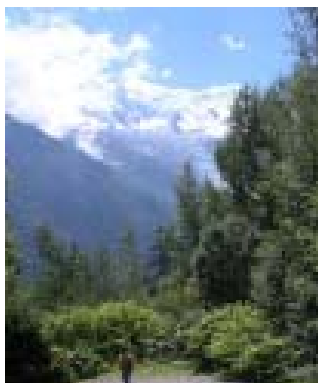
Passage du téléphérique puis descente par la piste de ski. On continue à dépasser. Arrivée à Vallorcine à la 360<sup>ème</sup> place. On se pose 5 minutes et nous redécollons. Montée vers le col des Monttets qui nous semble facile.



Nous arrivons à Argentière par Tré les champs. 30 secondes de pose et c'est reparti pour le final. Nous pointons toujours à la 360<sup>ème</sup> place. C'est vrai que les concurrents sont plus espacés qu'au début.

Reste les 200 derniers mètres de dénivelé du petit balcon sud où nous assurons en marchant car nous avons quelques petites douleurs aux genoux. Le jour se lève alors et nous réalisons que nous allons être en dessous des 20 h.

Inespéré pour nous au départ. Moi je me voyais plus près de 22 ou 23 heures. Et nous allons même être en dessous de 19 heures si on ne flanche pas.



L'arrivée se pointe au détour d'un virage et nous réalisons notre chrono : 18 h 47 minutes.

Sans être détruit ! Avec le nombre de filles sur la course Damodile ne doit être si mal classée que cela ! Elle m'avoue d'ailleurs qu'elle a commencé à y penser à Vallorcine.

Cédric, notre cher castor junior qui a claqué une **énorme performance** en prenant la 41<sup>ème</sup> place au scratch nous appelle pour nous dire qu'à Argentière, Damodile était 2<sup>ème</sup> vétérane 2.

Cerise sur le gâteau : comme aucune fille ne nous a dépassés, nous en concluons qu'il y a un podium pour le JDM !!

Ben voilà les photos de la remise des prix.



Nous avons donc remonté pratiquement 300 places entre le refuge Bertone et Argentière. Il faut bien l'avouer, nous sommes contents de cette course.

Des bénévoles charmants et efficace, du beau temps sec, de superbes paysages, pas de bobos, pas d'ampoules aux pieds et en plus un podium !

RIEN QUE DU BONHEUR

KL●UG