Sky Race Tour du Thabor
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : ricoune
PubliÃ©e le : 21/7/2010 21:25:47

LevÃ© Ã 5h30 du mat ,je me prÃ©pare tranquillement puis je descend prendre un petit dÃ©j (deux morceaux de pain style skrypcroll) car niveau digestion je crains juste avant une compÃ©t , je fais un petit bisous Ã Chantou et je pars rejoindre le dÃ©part ,il fait froid mÃªme avec mon coupe vent, j'arrive sur place Ã 6h30 aprÃ¨s une petite marche matinal ,et petit a petit les coureurs arrivent ,je finis de me prÃ©parer et l'organisateur nous demande de plier nos bÃ¢tons pour le dÃ©part ,pour qu' il n y ait pas de blessÃ© ,donc je range mes bÃ¢ton et les enfiles dans mon sac ,6h55 petit briefing et il nous annonce que le parcours fait 42km et 3000md+ ,de toute faÃ§on au point oÃ¹ on en est ce n' est pas 2km de plus qui vont nous tuer ,

7h le dÃ©part est donnÃ© par le maire, on traverse le village et Ã§a monte d' entrÃ©e sur le bitume ,on fait 1km sur route puis on bifurque Ã gauche pour prendre la colline ,lÃ c'est du plat on fait 600m et je vois que Ã§a bouchonne sur la premiÃ¨re montÃ©e ,je m arrÃªte enlÃ¨ve mon coupe vent et dÃ©plie mes bÃ¢tons ,je suis le mouvement pas Ã pas et rÃ¨gle mon premier bÃ¢ton ,puis je rÃ¨gle mon second et patatras impossible de le serrer ,j essaye plusieurs fois de le rÃ©gler mais rien a faire ,Ã§a commence bien. Sur ce,je les replie tous les deux et les garde Ã la main. Je commence la montÃ©e en suivant le mouvement et au 3eme kilo je vois un signaleur et lui donne mes bÃ¢tons en lui disant qu' ils sont cassÃ©s ,et je continue ma route. La montÃ©e est rÃ©guliÃ¨re, toute en lacets. Je double certains coureurs qui vont doucement et moi je surveille mon cardio avec l altitude. Je me sens super bien puis au 7eme kilo un petit faux plat. LÃ on trottine pour rejoindre le lac Laramon 2359m d altitude je suis super bien et j ai de bonnes sensations.

On remonte sur le lac serpent 2450m d altitude au 8,5km ,je monte Ã mon rythme. Je me surprend mÃªme car je rattrape des coureurs. On monte toujours sur une pente assez rÃ©guliÃ¨re et le paysage est grandiose et magnifique. La tempÃ©rature est bonne mais le soleil commence Ã chauffer.

12km, on passe au pas du lac blanc 2935m d' altitude ,puis petite descente sur 2 km en passant au lac blanc avec une petite remontÃ© vers le col du vallon 2620m d altitude au km 14. On vient de faire 1300m d+ puis c' est la descente ver la maison des chamois au 17km et premier ravito Ã 2080m d' altitude.

La descente Ã©tÃ© technique mais roulante. J'arrive au ravito ,fait le plein du camel ,je me dÃ©saltÃ¨re avec un petit coca et prend deux barre Ã©nergÃ©tique en rÃ©serve sur moi car je me doute que la suite va Ãªtre dure. Je repars tranquille en mÃªme temps qu'une fÃ©minine se lance Ã cotÃ© de moi. Je la laisse passer car le chemin est Ã©troit. Cela monte de suite aprÃ¨s le ravito ,je vois qu' elle a un bon tempo et reste callÃ© derriÃ¨re elle. On double deux coureurs puis on continue sur le mÃªme rythme. Je lui demande si Ã§a ne la dÃ©range pas que je reste derriÃ¨re elle pour me caler Ã son tempo. Elle me dit que non et on fait l' ascension ensemble car elle aussi Ã§Ã la motive.

Je lÃ¨ve la tÃªte et je vois la chapelle du Thabor tout lÃ -haut et Ã§a monte raide. Pour moi Ã§a va toujours bien, j ai un bon souffle.

Cela grimpe toujours aussi raide. On passe le col des Meandes au 20,5km et 2727m d'altitude et Ã§Ã grimpe toujours. On voit la chapelle se rapprocher mais on est pas encore arrivÃ©. Par endroit on traverse des nÃ©vÃ©s, j'en profite pour prendre un peu de glace et la glisser sous ma casquette

car il fait chaud. On double des coureurs et la derniÃ¨re partie de l'ascension est vraiment trÃ¨s pentue.

On croise ceux qui redescendent et on arrive Ã la chapelle du Thabor au 22eme km et 3178m d' altitude. On s'est fait 1500md+ sur 5km c'est chaud.

On fait une petite pause et profite du paysage. Â Je remercie ma collaboratrice du moment et pars dans la descente trÃ¨s raide et trÃ¨s technique. Je suis un coureur, on passe sur des nÃ©vÃ©s Ã plusieurs reprise. Certains courts mais d autres font bien 200 Ã 300m de long et on s Ã©clate tout schuss sur les basket et Ã 5 ou 6 reprise le cul sur la glace car skier en basket c est pas le top mais on se marre bien tout en faisant trÃ¨s attention car le vide est tout proche. Sur un nÃ©vÃ©, ils on mis une corde pour ne pas glisser dans le prÃ©cipice.

On remonte sur un col, on est au 23,5km et 2935m d altitude. Puis c est la descente vers le col des Muandes, 2828m d altitude, trÃ¨s pierreuse avec des cours d'eau Ã traverser et des Ã©boulis. ObligÃ© parfois de s'arrÃªter pour ne pas chuter ,ensuite c'est la descente vers le lac rond. Je me rÃ©gale, je descend relÃ¢chÃ© mais d'une bonne foulÃ©e je double des coureurs. Je vois un coureur trÃ¨s fatiguÃ© ,je m'arrÃªte et lui demande si Ã§a va. Il me dit qu' il n a plus Ã boire et que sa gourde est vide. Â Il ne veut pas boire de l'eau des cours d eaux qui coulent. Je lui remplie sa gourde avec mon eau du camel bak.Il me remercie et je lui dit que le prochain ravito est dans Ã peu prÃ¨s 6km. Je lui demande s'l veut que je reste avec lui. Il me rÃ©pond que Ã§a va aller et qu' il va rejoindre le ravito tranquillement. Sur ce, je repars dans ma foulÃ©e . Je passe le lac rond Ã 2446m d altitude et fonce sur le lac long Ã 2387m d'altitude. Je croise pas mal de randonneurs qui nous encouragent. Je longe le lac rond On le contourne, c'est tout plat. Je dÃ©passe encore deux trois coureurs et Ã§a repart en descente pour rejoindre le chalet Laval Ã 2040m d altitude au 32eme km.

Le paysage est vraiment super. Je me rÃ©gale les yeux avec des torrents qui coulent, les champs verts. Physiquement tout va bien, je n essaie pas de forcer plus et je reste dans ma foulÃ©e. J'arrive au ravito Â et je refais le plein d eau, mange un bout de saucisson, un coca et me voilÃ reparti. On descend sur Fontcouvert mais lÃ c est beaucoup plus plat et vallonnÃ© et par endroit Ã§a descend bien. J'arrive Ã Fontcouvert au 36,5km et 1857m d altitude. On traverse un camping et prend un sentier pour rejoindre NÃ©vache. Cela descend avec des petits coups de cul. Je regarde mon cardio, toujours Ã 80% de maÂ VMA. J'allonge un peu. Le chemin est super sympa, tantÃ´t au soleil en traversant des champs, tantÃ´t Ã l'ombre sous les arbres avec la riviÃ¨re Ã notre gauche.

J'aperÃ§ois le clocher du village. Une derniÃ¨re descenteÂ , je sors du bois et j'aperÃ§ois Chantou sur le pont prÃªte Ã me mitrailler. je lui fais un beau sourire et lÃ¨ve mes pouces en l air. Je franchis le pont et rentre dans le village. Les gens m'encouragent, m'applaudissent. Encore 300m, j allonge la foulÃ©e puis c est la ligne d'arrivÃ©e. Ma puce dÃ©clenche et j'arrÃªte mon chrono ,7h36min.
Je suis content de mon temps. J'avait prÃ©vu entre 7 et 8 heure surtout que je ne savait pas comment j'allais rÃ©agir en altitude ,mais je suis assez rassurÃ©. Je suis bien montÃ©, sans Ãªtre essoufflÃ© et je suis restÃ© au cardio entre 70 et 80 % de ma VMA. Je n'ai pas du tout mal musculairement

Bravo aux organisateurs ,surtout ne changez pas d endroit. C'est trop beau et le tracÃ© est au top
Encore fÃ©licitations pour votre trail
A Â l' annÃ©e prochaine .