MontagnÂ'Hard Edition 2010 (120 Kms et 10 000 m de dÃ©nivelÃ© positif)

RÃ©cits des courses

PostÃ© par : Anonymous

PubliÃ©e le : 22/7/2010 12:40:00

Il est 2H50 du matin, nous sommes derriÃ¨re la ligne de dÃ©part. L'ambiance y est tendu mais la bonne humeur Â rÃ¨gne. Les regards se croisent, nous savons tous Ã quoi nous attendre.
Â



MÃ©tÃ©o idÃ©ale au moment du dÃ©part ce samedi matin pour Jean-Luc, Salvator, Jean-Pierre, JoÃ©l, Denis, Didier et Philippe avec comme mise en bouche **400m de dÃ©nivelÃ© d'entrÃ©e**.

Il fait bon, les coureurs du 120 Kms sont mÃ©langÃ©s avec ceux du 56 Kms, cela donne un peu de consistence au groupe car cette annÃ©e nous ne sommes que 144 inscrits au lieu de 240 en 2009.
Â La Montagn'Hard fait-elle peur ?
AprÃ¨s le speach d'Olivier l'organisateur, qui nous rassure sur la mÃ©tÃ©o, nous voilÃ parti pour manger du dÃ©nivelÃ©.



3H le dÃ©part est donnÃ©. Je regarde la ligne de dÃ©part s'Ã©loigner, je sais que l'homme qui Ã©tait derriÃ¨re cette ligne il y a quelques instants ne sera plus le mÃªme. DÃ©sormais je regarde devant moi, dans 36H j'espÃ¨re me retourner et voir le mot Â«Â arrivÃ©Â Â» derriÃ¨re moi. Nous en rÃªvons tous.

AprÃ¨s 200 m de plat nous sommes dÃ©jÃ dans une bonne cÃ´te.
Les premiers kilomÃ¨tres se passe plutÃ´t bien, nous avons dÃ©cidÃ© de ne pas nous presser. On aura le temps pour Ã§a plus tard.

Avec 14 degrÃ©s au moment du dÃ©part, la tempÃ©rature est trÃ¨s agrÃ©able, un peu chaud pour du tel dÃ©nivelÃ©, Didier est un peu devant , il semble trÃ¨s Ã l'aise, nous le recollons dans le descente et sortons ensuite nos bÃ¢tons dans le village de Bionnay avant de relancer sur la montÃ©e suivante , Ã ce moment nous sommes tousÂ encore ensemble oÃ¹ presque.
Le jour se lÃ¨ve bientÃ´t dans la vallÃ©e et nous pouvons ranger les frontales. Pour nous accueillir, un arc en ciel nous fait le plaisir d'apparaÃ®tre. Est-ce le calme avant la tempÃªte ? Je ne sais pas mais en tout cas, pas le moment d'y penser. Il est trop tÃ´t.
Nous basculonsÂ sur **600 D-** vers Les Toiles, descente trÃ¨s agrÃ©ables oÃ¹ je me fais plaisir.



CP1 - Les Toilles - [Cumul 14.5km / 1123 D+]Â 2 h 58 de course

AprÃ¨s 2 cÃ´tes (400D+/650D- et 800D+/600D-)

Â un petit ravitaillement assez rapide, grignotage et 2 cocas.

Denis est avec moi, Philippe est dÃ©jÃ passÃ©Â et Didier arrive, Toto, JoÃ©l et Jean Pierre doivent suivre.
Â Nous repartons ensemble avec Denis. Je suis trÃ¨s dÃ©terminÃ© ! Les sensations sont bonnes, je vais Ã mon rythme pour Ã©viter de me griller. Le temps est correct, pas trop chaud. pour le moment.
Je fais donc bien gaffe d'Ãªtre calme dans la jolie montÃ©e au Prarion **(850D+)**. Sans soucis me voici en haut. Beaucoup de coureurs montent plus vite que moi mais au final ils ne me prennent que 1 ou 2 mn dans la montÃ©e.
Descendeur dans l'Ã¢me, je ne m'inquiÃ¨te pas de reprendre ce retard dans la descente vers Bionnassay **(650D-)**.

Le Prarion 19,6 km 1969 m d'altitude, premiÃ¨re grosse ascension .Au sommet, vue magnifique sur le Mont Blanc. Le soleil n'a pas fini de se lever et Ã§a commence Ã chauffer. Il me reste 100 bornes mais ne n'y pense pas. Et je crois que j'ai raison.

Je passe Ã mon tour un bon nombre de concurrents, en descendant comme prÃ©vu, c'est bon pour le moral.

Â **CP2 - Bionnassay -**Â **[Cumul 24.5km / 2168 D+]**Â

5 h 31 de course
J'y arrive tout seul, Denis m'a distancÃ© dans la montÃ©e prÃ©cÃ©dente, je mange dÃ©jÃ trÃ¨s peu, EdithÂ notre premiÃ©re fan est lÃ et semble Ã©tonnÃ©e de me voir manger si peu (2 carrÃ©s de chocalat + 2 cocas) pas trÃ¨s faim comme Ã mon habitude, je repars assez rapidement.

Â 

Passerelle et col du Tricot

Il y a **800 D+** pour aller au col, cette montÃ©e tape dÃ©jÃ dans les organismes , la tempÃ©rature grimpe autant que nous, la prudence est de rigueur...



Col du **Tricot** 2120 mÃ¨tres d'altitude dur, dur cette ascension aprÃ¨s 30 km , il fait trÃ¨s chaud et pas un seul point d'ombre,ni point d'eau, ni ruisseau Ã traverser pour pouvoir se rafraÃ®chir.
Passage au col sans alerte, je sens que je suis un peu moins bien mais c'est vraiment lÃ©ger.
Je repars vers **Miage (560D- en 1.9km)** Â dans cette belle descente assez technique et usante, beaucoup de grosses pierres nous obligent Ã effectuer rÃ©guliÃ©rement de petits sauts, ce qui n'est pas pour me dÃ©plaire. De nombreux concurrents auront un coup de chaud Ã cet endroit et moi-mÃªme ne serait pas au mieux, Toto en profitera pour me dÃ©passer dans la deuxiÃ©me partie de cette descente.

CP3 - Miage - [Cumul 32km / 3072 D+]

8 h 17 de course

Un dÃ©cor de rÃªve pour ce ravito (genre arnuva sur l'UTMB)Ã©crasÃ© un soleil Ã la verticale qui commence Ã faire des dÃ©gats, idÃ©al pour faire une petite pose bien mÃ©ritÃ©e.

Je fais une petite pose et me trempe la tÃªte complÃ©tement dans une auge oÃ¹ coule enfin une eau trÃ¨s fraÃ®che qui me fait le plus grand bien.

Â J'en profite pour boire Â et m'hydrater autant que faire se peut, je ne mange rien.
Je ne tarde pas trop, car il y a des efforts Ã fournir si je veux passer le Mont-Joly avant les hypothÃ©tiques orages de milieu d'aprÃ¨s-midi.

Â

Didier arrive Ã son tour et n'est pas au mieux non plus, un peu pÃ¢le , il prend le temps de se reposer.

En route vers les Contamines.

Je repars dans de meilleures dispositions en pensant recoller Toto qui est dÃ©jÃ dans la montÃ©e suivante, vers le chalet du Truc **(200m+)**.

Je grimpe Ã mon rythme et rattrape des sensations agrÃ©ables. Je ne lÃ¢che rien. Pas le choix pour aller au bout.
La descente vers les contamines **(550 D-)** se passe plutÃ´t bien.Comme je le pensais, je rattrape Toto qui marche alors que je trottine, comme toujours les descentes me font le plus grand bien.

Â Je dÃ©cide de mettre la pÃ©dale douce et de marcher en compagnie de Toto.



Â

Â La Frasse Â–[Cumul 35kms).

Mama Edith et Philippe sont lÃ pour nous accueillir,
Philippe arrÃªteÂ pour cause de pubalgie alors qu'il caracolait Â bien devant.Ils nous apprennent que Jean Pierre Â aÂ stoppÃ© Ã Miage.

En voilÃ dÃ©jÃ deux sur le carreau, il en reste cinq.



Vers La Combe d'Amancette.

Nous attaquons ensemble la montÃ©e vers La Combe d'Amancette **(650D+)** en plein soleil.J'effectue cette montÃ©e avec peine, une montÃ©e trÃ¨s dÃ©sagrÃ©able pour moi et qui ne me laissera Â Â pas un bon souvenir, je trottine et marche sous le soleil qui cogne le long du sentier bordÃ© de grandes herbes, je franchi Ã de multiples reprises le mÃªme torrent dans lequel je tremperai Ã chaque fois ma casquette afin de me rafraÃ®chir, Toto estÂ devant je ne le vois plus.Â **J'arrive bientÃ´t au point haut, 40Ã¨me kilomÃ¨tres** bien content r. Je bascule vers les Contamines pourÂ **(800 D-)**, je retrouve Ã nouveau de bonnes sensations et double quelques concurrents dans cette descente encore assez technique, enfin j'arrive aux contamines, les bonnes sensations sont Ã Â nouveau revenue, je vais pouvoir attaquer la deuxiÃ©me partie, YoupiÂ !!!



CP4 - Les Contamines - Â [Cumul 45.7km / 4077 D+] Â 15 h 28 de course

Â

Toto vient d'arriver Ã©galement quelques minutes avant moi.,
Bon ici, il faut Â essayer de reprendre le maximum de force, la montÃ©e du Mont-Joly ne rigole pas. Le prochain objectif sera de d'avancer au maximum avant la nuit.Nous dÃ©cidons de partir dans 15 minutes.Mauvaise nouvelles,les nuages accrochente le mont Â Joly.Ã§a peut pÃ©ter.
J'essaye de me ravitailler, seulement deux verres de coca passeront comme d'hab, impossible d'avaler quoi que ce soit, aprÃ¨s avoir fermÃ© les yeux quelques minutes, j'essayeÂ de manger une petite assiette de pÃ¢tes en vain.

Pendant ce temps arrivent JoÃ©l et Didier.

Mauvaise nouvelles,les nuages accrochente le montÂ Joly.Ã§a peut pÃ©ter, le ciel dÃ©cide subitement de rafraÃ®chir les ardeurs de tous ces fous du dÃ©nivelÃ©. Un orage qui fait baisser la tempÃ©rature rapidement et oblige surtout les responsables de la course Ã neutraliser celle-ci Â plus de deux heures durant afin de limiter les risques en pareille circonstance.

Nous reprendronsÂ tous les quatre ensemble dÃ©s que ce sera possible.



Â

La montÃ©e du mont Joly- 1450D+ pour 6.2 km

Nous repartons donc Ã quatre pour plus de **1500 m de dÃ©nivelÃ©** et commenÃ§ons par suivre le torrent (Bon Nant) et ensuite vient assez rapidement un chemin dans la forÃªt avec un dÃ©nivelÃ© impressionnant de l'ordre de 30% en moyenne jusqu'Ã la bifurcation vers le 56 kmsÂ oÃ¹ nous sortons de la forÃªt pour arriver dans des pÃ¢turagesÂ avant d'attaquer la deuxiÃ©me partie plus technique.ArrivÃ©e Â sur la crÃªte 2 jeunes bÃ©nÃ©voles se chargent de faire le pointage.

Et c'est Ã Â cet endroit Â prÃ©cis que notre rÃªve a basculÃ©,dÃ©cision de descendre vers St Nicolas de VÃ©roce pourÂ le 56 Kms oÃ¹ continuer vers le 120 kms.

D'un commun accord, aprÃ¨s quelques palabres, la motivation chutantÂ assez nettementÂ nous dÃ©cidons de terminer le 56 Kms.

Donc descente de Â **(700 D-)** vers St Nicolas de VÃ©roceÂ pour notre Final et passage Ã quatre de frontÂ sur la ligne d'arrivÃ©e.

Â **Au total**Â **56 Kms et**Â **4700m de D+**Â **aprÃ©s**Â 17 h 37 de course

Denis lui, avec 2 heures d'avance sur les quatre mousquetairesÂ Â fut bloquÃ© 1h20 dans l'ascension du Mont Joly. Reparti de plus belle, il fitÂ une superbe course, pleine de courage, pourÂ capituler **au Signal,** Ã©puisÃ©**.**
AprÃ¨s 72 Kms de course et 6800m de D+ au compteur.



Â

Chapeau bas champion.

Â Merci Ã notre Edith Ã nous pour son dÃ©vouement sur la course, elle fut notre ange protecteur pendant toute la durÃ©e de ce sÃ©jour, et bravo Ã l'ensemble des concurrents de cette course de montagne hors normes, et rÃ©servÃ©e Ã de vÃ©ritables montagnards. 35 arrivants sur le 120kms pour 144 partants

Comme dit Jean Pierre notre Patriarche
Ce week-end est Ã ranger dans les inoubliables avec paysages magnifiques,convivialitÃ©, entraide,et malgrÃ© la fatigue ce ne fut que du bonheur. **Mais non, mais non les lorrains ne sont pas morts.**
A mÃ©diterÂ : C'est d'actualitÃ© sur cette course >Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â

Jean Pierre, Philippe et Denis ne seront pas classÃ©s.

JoÃ©l , Didier, Salvatore et Jean LucÂ seront classÃ©s sur le 56 Kms.



Â Â Â JLV54 alias LTF (Le Trailer Fou)

Â

Â