X-Trail Courchevel 2010 par NIKO63
RÃ©cits des courses
PostÃ© par : DÃ‰NIVOLUY
PubliÃ©e le : 10/8/2010 15:20:00

Voici donc un petit compte-rendu du XTrail de Courchevel qui s'est dÃ©roulÃ© le week-end dernier.

C'est sous un soleil Ã©clatant que je suis arrivÃ© sur le site du X Trail aux pieds des tremplins olympiques. DÃ©jÃ beaucoup de monde, du fait d'un programme sur plusieurs jours avec la dÃ©couverte du trail et de la montagne avec comme guide DachhiriÂ Dawa Sherpa. Retrait du dossard, prise en compte des consignes, petit tour du site avec, entre autre,Â le Salon. Quelques tÃªtes connues sont croisÃ©es tel Dawa Sherpa bien sÃ»r et Julien Rancon. Fin d'aprÃ¨s-midi remise des prix pour la Courch'Ã pied et la course des enfants, suivie de la montÃ©e des Tremplins (434 marches ainsi qu'un peu de chemin jusqu'en haut de ceux-ci). Julien Rancon annonce un chrono Ã 3'45 !! Chapeau !!
Regards vers le dÃ©part en pensant Ã demain, le raidillon sera dur au rÃ©veil !
Dimanche matin, 4h30: Â DÃ©part du 53 km sous les applaudissements de quelques courageux matinaux, Ã la lumiÃ¨re des frontales et des feux de balisages de la montÃ©e du dÃ©part. Les lumiÃ¨res s'Ã©loignent, tout Ã l'heure ce sera notre tour.
Quelques nuages s'accrochent aux sommets alentours,mais la mÃ©tÃ©o annonce du trÃ¨s beau temps pour la journÃ©e. Les participants aux 30 km arrivent petit Ã petit, prÃªts Ã affronter un parcours qui s'annonce technique, avec des passages aÃ©riens sur les crÃªtes, ainsi que plusieurs cols.
Le dÃ©part est donnÃ©, le raidillon nous sert de mise en jambe, direction les sommets. Le temps est idÃ©al, frais et ensoleillÃ©. AprÃ¨s Courchevel 1850, les pistes de ski, et un premier ravitaillement qui est le bienvenu, histoire de prendre un peu plus d'Ã©nergie pour la suite du parcours, nous profitons tous de ces paysages de montagne, et entamons des conversations avec d'autres participants au grÃ© des rencontres.
Etangs d'altitude, un refuge et sa fontaine taillÃ©e dans un tronc, sommet enneigÃ©, verdure, air pur, voilÃ les Ã©lÃ©ment du dÃ©cor qui nous entoure.
C'est au son de l'accordÃ©on que nous sommes accueillis au deuxiÃ¨me ravitaillement. Les bÃ©nÃ©voles sont toujours aussi chaleureux. Leurs encouragements sont apprÃ©ciÃ©s Ã leur juste valeur. Nous repartons vers les alpages oÃ¹ les cloches des troupeaux sonnent comme pour nous applaudir.Â Passage de col, descente qui nous amÃ¨ne sur une portion du parcours trÃ¨s technique par le choix de ses appuis sur les roches, puis derniÃ¨re grosse montÃ©e vers le col de la Grande Pierre, oÃ¹ un panorama Ã couper le souffle (c'est peu de le dire aprÃ¨s une telle montÃ©e!!) s'offre Ã nous. LÃ aussi des bÃ©nÃ©voles nous attendent, et proposent mÃªme un visuel sur un chamois qui broute tranquillement sur un versant opposÃ©. Merci Ã lui !!
Le temps de prendre quelques photos, et c'est reparti sur la portion aÃ©rienne de ce trail, avec le chemin des crÃªtes !! Passages dÃ©licats pourÂ certains ayant quelque apprÃ©hension de

la hauteur, mais le plaisir de courir dans un tel environnement efface bien des tracas.
La descente vers la plaine et le dernier ravitaillement sera longue et douloureuse pour des cuisses bien entamÃ©es depuis le dÃ©part (dÃ©cidÃ©ment il faudra que je m'y mette !!). Les encouragements des randonneurs, ainsi que ceux mutuels de traileurs permettent de tenir bon.Â La fraÃ®cheur des sommets est remplacÃ©e par celle de l'ombrage des sapins, et le doux son d'un torrent se fait entendre, laissant prÃ©sager un parcours plus plat et roulant pour se dÃ©gourdir les jambes.
Le troisiÃ¨me et dernier ravitaillement se fera au bord d'un lac artificiel d'un magnifique bleu turquoise, et en compagnie de charmantes bÃ©nÃ©voles toutes Ã notre cause. Quei rÃªver de mieux pour finir !!
La derniÃ¨re descente se fera Ã l'ombre avant d'arriver sur les derniers kilomÃ¨tres et enfin vers l'aire d'arrivÃ©e. Les applaudissements des touristes, d'autres participants, des bÃ©nÃ©voles et organisateurs favorisent le passage de la ligne d'arrivÃ©e avec un large sourire, heureux d'Ãªtre lÃ , mais aussi pour ce parcours aux dÃ©cors magiques.
Un grand merci Ã Toutrail pour m'avoir permis de participer Ã cet Ã©vÃ¨nement, ainsi qu'Ã son heureux donateur pour l'avoir remis en jeu, merci, merci !!
Un grand bravo aux organisateurs, mais aussi aux nombreux bÃ©nÃ©voles tout au long du parcours pour leur accueil, la qualitÃ© des services rendus, leur disponibilitÃ©, aux kinÃ©s qui ont du avoir pas mal de travail, et Ã tout ceux qui ont participÃ© Ã ce trail.
Un remerciement particulier Ã Dawa Sherpa pour sa gentillesse et son humilitÃ©, respect !! et un dernier merci Ã mes voisins du Doubs pour leur cafÃ© trÃ¨s matinal, maisÂ oh combien apprÃ©ciÃ© et leur gentillesse.

Rendez-vous l'annÃ©e prochaine sans faute !