

Le Marathon du Mont Blanc

Enchantés par ce trail déjà l'an dernier, nous récidivons cette année.

Pour Gilles, Yves et Philippe, c'est un entraînement pour la course plus longue qu'ils feront à la fin du mois d'Août. Pour moi, c'est ma course de l'année, déjà sérieuse : 42 kms bien sûr avec en prime 2500m à monter et 1600m à descendre sur du terrain pas toujours facile.



Au départ, à 7 heures du matin, il fait 10°C. Pendant les deux premières heures nous prenons l'allure du milieu de la course, un peu rapide pour moi mais supportable car nous courons à l'ombre sur de bons chemins pas trop pentus.

Au Lavancher un petit coucou aux « Epoux Vantail » et à leur bébé.

Nous nous retrouvons tous les quatre au ravitaillement à Vallorcine (17kms). Au menu, en plus des habituelles barres et bananes, de la tomme et du saucisson. Un peu difficile à avaler pour moi.

Les choses sérieuses commencent avec la montée des Posettes : 1000m d'un seul coup d'abord à la queue leu-leu sur des petits chemins très raides ; et puis les coureurs se diluent sur un chemin plus large et moins pentu avant d'arriver au col et de découvrir le paysage somptueux de toute la chaîne depuis l'est : glacier et aiguille du Tour, aiguille Verte, Drus, aiguilles de Chamonix et Mont Blanc.



Tout cela distrait mais l'ascension n'est pas terminée. La procession gravit lentement la crête des Posettes jusqu'au sommet avec toujours la magnifique panorama. Après il est préférable de regarder beaucoup ses pieds car la descente est très technique et les bâtons qui nous ont déjà bien aidés à monter nous permettent d'épargner les genoux et de prévenir les chutes.

Aux escaliers en rondins (ça rappelle l'entraînement sur ceux du CNRS !), succèdent les lacets du sentier poussiéreux alors que la température augmente lorsque l'altitude diminue.

La fatigue commence à se faire sentir. Au village du Tour les coureurs se précipitent à la fontaine pour boire et mouiller les casquettes.

Encore trois kilomètres et on arrive au deuxième ravitaillement (30 kms). Il est midi et il fait une chaleur à crever. J'ai du mal à avaler une tranche de pain et un sucre et je tire mon énergie des tubes de gels très efficaces. Les bénévoles nous aident à remplir les poches à eau.

Nous repartons trempés mais séchons très vite. La montée vers la Flégère est régulière et ombragée mais très longue. Heureusement la vue sur la mer de glace, les aiguilles de Chamonix et le Mont Blanc accroche notre regard dès qu'il est possible de le détacher de nos pieds. A la sortie de la forêt une longue montée caillouteuse, et en final une rampe très raide et gravillonnée nous amène au ravitaillement de la Flégère.



« Il fera très chaud sur la fin, buvez et mouillez-vous » nous conseille une bénévoles.

Effectivement il reste cinq kilomètres pas faciles en traversée sur sentier parfois escarpé. On marche dans les montées et on se relance sur les parties plates, on fait attention dans les descentes. Une petite ampoule commence à m'énerver. Je cours avec Philippe depuis le Tour. Il commence à cramper, ralentit puis me rattrape. Nous entendons la musique de l'arrivée plus haut dans la montagne. Il faut encore descendre et puis remonter quelques lacets et puis deux rampes raides et puis c'est l'arrivée.

On court sur les 10 derniers mètres et on passe l'arche main dans la main 6 minutes avant les 8 heures de course sous les acclamations d'un public enthousiaste très présent d'ailleurs tout le long du parcours.

Il fait 34°C. On a un peu mal partout mais nulle part en particulier.

On retrouve Gilles et Yves qui ont couru ensemble et sont arrivés depuis 8 minutes.



C'était très dur mais on est très heureux !

Cette course est magique comme toutes les courses autour du Mont Blanc.

Que la montagne est belle !

Anne-Marie

Retrouvez plus de photos du WE sur : tu peux dire que les photos sont sur https://picasaweb.google.com/gilles.montambaux/MarathonDuMontBlanc2011?authkey=Gv1sRgCPvYy72G_5-E9QE

ou encore sur :

<http://gilles1955.free.fr/galerie-JDM.htm>