

Montagn'Hard Edition 2010 (120 Kms et 10 000 m de dénivelé positif)

Résumés des courses

Posté par : Anonymous

Publié le : 22/7/2010 14:40:00

Il est 2H50 du matin, nous sommes derrière la ligne de départ. L'ambiance y est tendue mais la bonne humeur règne. Les regards se croisent, nous savons tous à quoi nous attendre.

À



Météorologie au moment du départ ce samedi matin pour Jean-Luc, Salvator, Jean-Pierre, Joël, Denis, Didier et Philippe avec comme mise en bouche **400m de dénivelé d'entrée**.

Il fait bon, les coureurs du 120 Kms sont mélangés avec ceux du 56 Kms, cela donne un peu de consistance au groupe car cette année nous ne sommes que 144 inscrits au lieu de 240 en 2009.

À La Montagn'Hard fait-elle peur ?

Après le speech d'Olivier l'organisateur, qui nous rassure sur la météo, nous voilà parti pour manger du dénivelé.



3H le départ est donné. Je regarde la ligne de départ s'éloigner, je sais que l'homme qui était derrière cette ligne il y a quelques instants ne sera plus le même. D'habitude je regarde devant moi, dans 36H j'espère me retourner et voir le mot «Arrivé» derrière moi. Nous en avons tous.

Après 200 m de plat nous sommes déjà dans une bonne cadence.

Les premiers kilomètres se passent plutôt bien, nous avons décidé de ne pas nous presser. On aura le temps pour ça plus tard.

Avec 14 degrés au moment du départ, la température est très agréable, un peu chaud pour du tel dénivelé, Didier est un peu devant, il semble très à l'aise, nous le recollons dans la descente et sortons ensuite nos bâtons dans le village de Bionnay avant de relancer sur la montée suivante, à ce moment nous sommes tous encore ensemble ou presque.

Le jour se lève bientôt dans la vallée et nous pouvons ranger les frontales. Pour nous accueillir, un arc en ciel nous fait le plaisir d'apparaître. Est-ce le calme avant la tempête ? Je ne sais pas mais en tout cas, pas le moment d'y penser. Il est trop tôt.

Nous basculons sur **600 D-** vers Les Toiles, descente très agréables où je me fais plaisir.



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

Après 2 cÃtes (400D+/650D- et 800D+/600D-)

À un petit ravitaillement assez rapide, grignotage et 2 cocos.

Denis est avec moi, Philippe est dÃjà passÃ et Didier arrive, Toto, JoÃl et Jean Pierre doivent suivre.

À Nous repartons ensemble avec Denis. Je suis trÃs dÃterminÃ ! Les sensations sont bonnes, je vais À mon rythme pour Éviter de me griller. Le temps est correct, pas trop chaud. pour le moment.

Je fais donc bien gaffe d'Ãtre calme dans la jolie montÃe 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 montÃe.

Descendeur dans l'Ãme, je ne m'inquiÃte pas de reprendre ce retard dans la descente vers Bionnassay (**650D-**).

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

Je passe À mon tour un bon nombre de concurrents, en descendant comme prÃvu, c'est bon pour le moral.

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

5 h 31 de course

J'y arrive tout seul, Denis m'a distancÃ dans la montÃe prÃcÃdente, je mange dÃjà trÃs peu, EdithÃ notre premiÃre fan est lÃ et semble ÃtonnÃe de me voir manger si peu (2 carrÃs de chocolat + 2 cocos) pas trÃs faim comme À mon habitude, je repars assez rapidement.

M
h
Â



20 Kms et 10 000 m de dénivelé positif)
article.php?storyid=1143

Passerelle et col du Tricot

Il y a **800 D+** pour aller au col, cette montée tape d'j dans les organismes , la température grimpe autant que nous, la prudence est de rigueur...



Col du **Tricot** 2120 mètres d'altitude dur, dur cette ascension après 30 km , il fait très chaud et pas un seul point d'ombre, ni point d'eau, ni ruisseau à traverser pour pouvoir se rafraîchir.

Passage au col sans alerte, je sens que je suis un peu moins bien mais c'est vraiment léger.

Je repars vers **Miage (560D- en 1.9km)** dans cette belle descente assez technique et usante, beaucoup de grosses pierres nous obligent à effectuer régulièrement de petits sauts, ce qui n'est pas pour me déplaire. De nombreux concurrents auront un coup de chaud à cet endroit et moi-même ne serait pas au mieux, Toto en profitera pour me dépasser dans la deuxième partie de cette descente.

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

8 h 17 de course

Un décor de rêve pour ce ravito (genre arnuva sur l'UTMB) à cras à un soleil à la verticale qui commence à faire des chats, idéal pour faire une petite pose bien méritée.

Je fais une petite pose et me trempe la tête complètement dans une auge où coule enfin une eau très fraîche qui me fait le plus grand bien.

À J'en profite pour boire et m'hydrater autant que faire se peut, je ne mange rien.

Je ne tarde pas trop, car il y a des efforts à fournir si je veux passer le Mont-Joly avant les hypothétiques orages de milieu d'après-midi.

À

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

En route vers les Contamines.

Je repars dans de meilleures dispositions en pensant recoller Toto qui est déjà dans la montée suivante, vers le chalet du Truc (**200m+**).

Je grimpe à mon rythme et rattrape des sensations agréables. Je ne lâche rien. Pas le choix pour aller au bout.

La descente vers les contamines (**550 D-)** se passe plutôt bien. Comme je le pensais, je rattrape Toto qui marche alors que je trotte, comme toujours les descentes me font le plus grand bien.

À Je décide de mettre la pédale douce et de marcher en compagnie de Toto.



Â

Â La Frasse Â-[Cumul 35kms).

Mama Edith et Philippe sont là pour nous accueillir,
Philippe arrête pour cause de pubalgie alors qu'il caracolait bien devant. Ils nous apprennent que Jean Pierre
a stoppé à Miage.

En voilà deux sur le carreau, il en reste cinq.



Vers La Combe d'Amancette.

Nous attaquons ensemble la montée vers La Combe d'Amancette **(650D+)** en plein soleil. J'effectue cette montée avec peine, une montée très désagréable pour moi et qui ne me laissera pas un bon souvenir, je trotte et marche sous le soleil qui cogne le long du sentier bordé de grandes herbes, je franchis de multiples reprises le même torrent dans lequel je tremperai à chaque fois ma casquette afin de me rafraîchir, Toto est devant je ne le vois plus. **J'arrive bientôt au point haut, 40ème kilomètre** très bien content r. Je bascule vers les Contamines pour **(800 D-)**, je retrouve à nouveau de bonnes sensations et double quelques concurrents dans cette descente encore assez technique, enfin j'arrive aux Contamines, les bonnes sensations sont à nouveau revenue, je vais pouvoir attaquer la deuxième partie, Youpi !!!



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

Â

Toto vient d'arriver Âgalement quelques minutes avant moi.,

Bon ici, il faut Â essayer de reprendre le maximum de force, la montÃe du Mont-Joly ne rigole pas. Le prochain objectif sera de d'avancer au maximum avant la nuit.Nous dÃcidons de partir dans 15 minutes.Mauvaise nouvelles,les nuages accrochente le mont Â Joly.Ãsa peut pÃter.

J'essaye de me ravitailler, seulement deux verres de coca passeront comme d'hab, impossible d'avalier quoi que ce soit, aprÃs avoir fermÃ les yeux quelques minutes, j'essayeÂ de manger une petite assiette de pÃtes en vain.

Pendant ce temps arrivent JoÃl et Didier.

Mauvaise nouvelles,les nuages accrochente le montÂ Joly.Ãsa peut pÃter, le ciel dÃcide subitement de rafraÃchir les ardeurs de tous ces fous du dÃnivelÃ. Un orage qui fait baisser la tempÃrature rapidement et oblige surtout les responsables de la course Â neutraliser celle-ci Â plus de deux heures durant afin de limiter les risques en pareille circonstance.

Nous reprendronsÂ tous les quatre ensemble dÃs que ce sera possible.



Â

La montée du mont Joly- 1450D+ pour 6.2 km

Nous repartons donc Â quatre pour plus de **1500 m de dénivelé** et commençons par suivre le torrent (Bon Nant) et ensuite vient assez rapidement un chemin dans la forêt avec un dénivelé impressionnant de l'ordre de 30% en moyenne jusqu'Â la bifurcation vers le 56 kms. oÂ nous sortons de la forêt pour arriver dans des pâturages. avant d'attaquer la deuxième partie plus technique. Arrivée Â sur la crête 2 jeunes bénévoles se chargent de faire le pointage.

Et c'est Â cet endroit Â précis que notre rêve a basculé, décision de descendre vers St Nicolas de Vâroce pour le 56 Kms oÂ continuer vers le 120 kms.

D'un commun accord, après quelques palabres, la motivation chutant assez nettement nous décidons de terminer le 56 Kms.

Donc descente de Â (700 D-) vers St Nicolas de Vâroce pour notre Final et passage Â quatre de front sur la ligne d'arrivée.

Â Au totalÂ 56 Kms etÂ 4700m de D+Â aprèsÂ 17 h 37 de course

Denis lui, avec 2 heures d'avance sur les quatre mousquetaires fut bloqué 1h20 dans l'ascension du Mont Joly. Reparti de plus belle, il fit une superbe course, pleine de courage, pour capituler **au Signal**, puis. **Après 72 Kms de course et 6800m de D+ au compteur.**



À

Chapeau bas champion.

À Merci À notre Edith À nous pour son d'Àvouement sur la course, elle fut notre ange protecteur pendant toute la dur'Àe de ce s'Àjour, et bravo À l'ensemble des concurrents de cette course de montagne hors normes, et r'Àserv'Àe À de v'Àritables montagnards. 35 arrivants sur le 120kms pour 144 partants

Comme dit Jean Pierre notre Patriarche

Ce week-end est À ranger dans les inoubliables avec paysages magnifiques,convivialit'À, entraide,et malgr'À la fatigue ce ne fut que du bonheur. **Mais non, mais non les lorrains ne sont pas morts.**

A m'ÀditerÀ : C'est d'actualit'À sur cette course >À À À À À À À À

Jean Pierre, Philippe et Denis ne seront pas class'Às.

Jo'Àl , Didier, Salvatore et Jean LucÀ seront class'Às sur le 56 Kms.



Â Â Â JLV54 alias LTF (Le Trailer Fou)

Â

Â