

**X-Trail Courchevel 2010 par NIKO63**

**Récits des courses**

Post  par : D %NIVOLUY

Publiée le : 10/8/2010 17:20:00

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

C'est sous un soleil éclatant que je suis arrivé sur le site du X Trail aux pieds des tremplins olympiques. D j à beaucoup de monde, du fait d'un programme sur plusieurs jours avec la découverte du trail et de la montagne avec comme guide Dachhiri   Dawa Sherpa. Retrait du dossard, prise en compte des consignes, petit tour du site avec, entre autre, à le Salon.

Quelques têtes connues sont croisées tel Dawa Sherpa bien sûr et Julien Rancon. Fin d'après-midi remise des prix pour la Courch'à pied et la course des enfants, suivie de la montée des Tremplins (434 marches ainsi qu'un peu de chemin jusqu'en haut de ceux-ci). Julien Rancon annonce un chrono   3'45 !! Chapeau !!

Regards vers le départ en pensant à demain, le raidillon sera dur au réveil !

Dimanche matin, 4h30:   Départ du 53 km sous les applaudissements de quelques courageux matinaux, à la lumière des frontales et des feux de balisages de la montée du départ. Les lumières s'éloignent, tout à l'heure ce sera notre tour.

Quelques nuages s'accrochent aux sommets alentours, mais la météo annonce du très beau temps pour la journée. Les participants aux 30 km arrivent petit à petit, prêts à affronter un parcours qui s'annonce technique, avec des passages aériens sur les crêtes, ainsi que plusieurs cols.

Le départ est donné, le raidillon nous sert de mise en jambe, direction les sommets. Le temps est idéal, frais et ensoleillé. Après Courchevel 1850, les pistes de ski, et un premier ravitaillement qui est le bienvenu, histoire de prendre un peu plus d'énergie pour la suite du parcours, nous profitons tous de ces paysages de montagne, et entamons des conversations avec d'autres participants au gré des rencontres.

Etangs d'altitude, un refuge et sa fontaine taill e dans un tronc, sommet enneigé, verdure, air pur, voilà les élément du décor qui nous entoure.

C'est au son de l'accordéon que nous sommes accueillis au deuxième ravitaillement. Les bénévoles sont toujours aussi chaleureux. Leurs encouragements sont appréciés à leur juste valeur. Nous repartons vers les alpages où les cloches des troupeaux sonnent comme pour nous applaudir.   Passage de col, descente qui nous amène sur une portion du parcours très technique par le choix de ses appuis sur les roches, puis dernière grosse montée vers le col de la Grande Pierre, où un panorama à couper le souffle (c'est peu de le dire après une telle montée!!) s'offre à nous. L  aussi des bénévoles nous attendent, et proposent même un visuel sur un chamois qui broute tranquillement sur un versant opposé. Merci à lui !!

Le temps de prendre quelques photos, et c'est reparti sur la portion aérienne de ce trail, avec le chemin des crêtes !! Passages délicats pour à certains ayant quelque appréhension 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 entamées depuis le départ (d'ailleurs il faudra que je m'y mette !!). Les encouragements des randonneurs, ainsi que ceux mutuels de traileurs permettent de tenir bon. La fraîcheur des sommets est remplacée par celle de l'ombrage des sapins, et le doux son d'un torrent se fait entendre, laissant pressager un parcours plus plat et roulant pour se dégourdir les jambes.

Le troisième et dernier ravitaillement se fera au bord d'un lac artificiel d'un magnifique bleu turquoise, et en compagnie de charmantes bénévoles toutes à notre cause. Quei raver de mieux pour finir !!

La dernière descente se fera à l'ombre avant d'arriver sur les derniers kilomètres et enfin vers l'aire d'arrivée. Les applaudissements des touristes, d'autres participants, des bénévoles et organisateurs favorisent le passage de la ligne d'arrivée avec un large sourire, heureux d'être là, mais aussi pour ce parcours aux décors magiques.

Un grand merci à Toutrail pour m'avoir permis de participer à cet événement, ainsi qu'à son heureux donateur pour l'avoir remis en jeu, merci, merci !!

Un grand bravo aux organisateurs, mais aussi aux nombreux bénévoles tout au long du parcours pour leur accueil, la qualité des services rendus, leur disponibilité, aux kinés qui ont du avoir pas mal de travail, et à tout ceux qui ont participé à ce trail.

Un remerciement particulier à Dawa Sherpa pour sa gentillesse et son humilité, respect !! et un dernier merci à mes voisins du Doubs pour leur café très matinal, mais oh combien apprécié et leur gentillesse.

**Rendez-vous l'année prochaine sans faute !**