

### Marathon du Mont-Blanc : Laetitia Roux au départ du Kilomètre Vertical

#### Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 16/6/2011 10:10:00

Dimanche 26 juin, le 42 kilomètres du Marathon du Mont-Blanc est le support dames et hommes de la sixième étape de la National Trail Running Cup Salomon. Cette course va conclure un week-end qui débute le vendredi 24 juin avec le Kilomètre Vertical et se poursuit le samedi par le 23 kilomètres du Cross du Mont-Blanc, le 10 kilomètres du Mont Blanc et le Mini-Cross enfants. Plus de 5400 coureurs à pied sont engagés sur l'une de ces épreuves.

Le Kilomètre Vertical, un contre la montre avec un départ toutes les 30 secondes, constitue la nouveauté 2011 du Marathon du Mont-Blanc. Il a pour cadre le tracé de la télécabine qui relie le centre de Chamonix-Mont-Blanc à Planpraz. Un sentier direct de 2 kilomètres et 1000 mètres de dénivelé positif avec une pente moyenne de 50 %, déconseillé aux personnes ayant le vertige avec une fin de parcours aérienne équipée de marches, câbles, poutres, mains courantes.

Laetitia Roux, team Salomon, détentrice depuis 2009 du record du Kilomètre Vertical de Fully en Suisse, rendez-vous majeur de cette discipline, sera au départ du Kilomètre Vertical de Chamonix même si elle est encore convalescente après sa douleur au genou gauche ressentie le 29 mai sur le 33,5 kilomètres du marathon Race trail d'Annecy. *«Après ma victoire, j'ai eu de grosses douleurs tendineuses au genou gauche, ce qui m'a contraint à une semaine de repos avant de reprendre en vélo et en ski roues. Je me mets tout juste à la course à pied. Je n'ai du coup pas vraiment pu m'entraîner ces deux dernières semaines. J'avais de grandes ambitions sur ce kilomètre vertical mais vu la situation je ne serai pas dans la forme que j'avais prévue. Mais je vais donner le meilleur de moi-même, avec ma condition du moment, pour faire une grande course.»*

Originaire du Savinois Serre Ponçon, Laetitia Roux a décroché au championnat du monde 2011 de ski alpinisme une médaille d'or et quatre en argent dont une dans l'épreuve de la Vertical Race. *«Vertical Race et Kilomètre Vertical sont deux disciplines très proches. La grande différence réside dans le matériel. En ski nous avons du poids aux pieds que l'on n'a pas l'été. Sur le Kilomètre Vertical du Mont Blanc, les bâtons ne sont pas autorisés. Personnellement je préfère les prendre sur ce type d'épreuve. C'est dommage, mais je pense qu'ils sont interdits par rapport à la partie sommitale, un peu typée via ferrata. Le Kilomètre Vertical comme les montées sèches en ski alpinisme demandent des efforts très intenses et continus. A aucun moment il est possible de récupérer. Ce type d'épreuve nécessite une grande condition physique pour être capable de maintenir un effort très intense sur 40 à 45 minutes. Il faut également un gros mental pour faire de belles performances sur un parcours de cette difficulté. On récupère très vite car l'effort est intense mais relativement court et pas du tout traumatisant sur le plan anatomique. Le lendemain on peut sentir un peu la fatigue mais ensuite ça repart de plus belle ! C'est toujours incroyable de regarder l'arrivée depuis le point de départ et de se dire dans 40 minutes je suis là -haut- et pourtant on le fait !»*

À

Contact : [www.montblancmarathon.fr](http://www.montblancmarathon.fr)

# Marathon du Mont-Blanc : Laetitia Roux au départ du Kilomètre Vertical

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1406>

