

Marathon du Mont Blanc – Dimanche 28 juin 2015

Ce dernier week-end de juin, Chamonix a été la capitale Mondiale du Trail, avec près de 7.000 coureurs de 65 nationalités sur 5 courses (80 km, kilomètre vertical (KMV), 23 km, 10 km et 42 km).

Yannick et Laurent D. participaient au 42 km (2.730m D+), « la course Reine » avec plus de 2.100 partants.

Le résumé de leur course :

Réveil à 4h45. Petit déjeuner à base de gâteau sport. Toilette du chat. Décollage pour le centre ville à 6h00 car il faut déposer les sacs de change vers 6h30, avant de rejoindre le sas de départ. Il fait encore frais. Nous avons mis notre coupe-vent qui rejoindra le sac à dos, avec le reste du matériel obligatoire (téléphone, couverture de survie, sifflet, gobelet, réserve d'eau).

Départ de la course, du centre de Chamonix, à 7h00.

Nous remontons progressivement la vallée de Chamonix en passant successivement par les hameaux des Bois et du Lavancher pour atteindre Argentière - Premier point de passage chronométrique. Sans grosse difficulté.

Après un rapide passage par le Planet puis Montroc, nous nous dirigeons vers Tré-le-Champ, de là direction le col des Montets. Première bosse - il faut sortir les bâtons (589m D+ cumulé après seulement 13,5 km de course).

Le Col des Montets (1461m) franchi, nous nous trouvons au cœur de la réserve naturelle des Aiguilles Rouges. Nous rejoignons maintenant Vallorcine (1260m), nichée au fond d'une vallée à deux pas de la Suisse - Deuxième point de passage chronométrique.

Juste après le ravitaillement, une belle pente dans l'herbe annonce le début de notre progression vers le Col des Posettes (1997 m), par un sentier partant du Plan de l'envers. C'est la première grosse difficulté de la journée. Plus d'une heure d'ascension. Le serpent des montagnes est en marche ! La vision est impressionnante. Une chaîne humaine de plus de mille coureurs, de toutes les couleurs, parcourt les lacets de la montagne.

Au col des Posettes - Troisième point de passage chronométrique - un ravitaillement léger nous attend afin de reprendre des forces avant de monter en direction de l'aiguillette des Posettes (2201m) en plein soleil, vers 11-12h. Mais là, nous sommes récompensés de nos efforts par un panorama somptueux sur le massif du Mont-Blanc sous un ciel bleu, sans le moindre nuage.

Il nous faut maintenant emprunter le sentier qui suit la crête de l'aiguillette pour redescendre en direction de Tré-le-champ. Mais là impossible de dérouler. Il y a d'abord de nombreuses marches, inégales dont certaines doivent bien faire 40 cm de haut, puis des roches et de nombreuses racines.

Le sentier nous ramène vers le Tour - Quatrième point de passage chronométrique et première barrière horaire fixée à 5h30 de course. Ça passe pour nous deux.

Direction Tré-le-champ. Un air de déjà vu ! Nous étions passés plus tôt ce matin. Dernier ravitaillement dans la vallée et Cinquième point de passage chronométrique et deuxième barrière horaire fixée à 6h00 de course. Ça passe toujours pour nous deux.

Mais là, point d'eau pour ce rafraîchir la tête, la nuque, les bras,... et nous allons attaquer le versant exposé au soleil ! Nous passons de "l'ombre à la lumière" ou plus exactement d'un versant ombrager à environ 12-14 °C à un versant ensoleillé à 28-30°C.

Le chemin s'élève en deux temps. La première partie de l'ascension est un vrai « chemin de croix » pour un grand nombre de coureurs. Les arrêts à l'ombre sont fréquents. Chacun cherche à faire redescendre son rythme cardiaque. Nous sommes dans le rouge. Le doute s'installe. Serons-nous capable de terminer ce parcours ? Au moral et après une cascade providentielle, nous parviendrons jusqu'à la Flégère (1875m) - Sixième point de passage chronométrique et dernière barrière horaire fixée à 7h40 de course initialement (l'organisation ajoutera finalement 0h30 – Hors délais après 15h10).

Après une traversée vers la magnifique combe de la Charlanon (1812m), nous terminons par un très joli sentier régulier, en balcon et ouvert sur le Massif du Mont-Blanc, qui nous conduit jusqu'à Planpraz.



Malheureusement, Yannick, souffrant d'un genou et de l'estomac, est arrivé trop tard au dernier pointage. Il décidera de terminer son marathon mais ne sera pas classé et ne profitera pas du balisage car les organisateurs l'ont relevé. Mais au courage, il bouclera cette très belle mais difficile course.

Nos temps de passage :

Point de Passage	Alt.	Cumul D+ (ITRA)	Barrières horaires	162 - Laurent D.			418 - Yannick M.		
				Class.	Heure de passage	Temps de course	Class.	Heure de passage	Temps de course
Chamonix	1.033m	-		-	7h00	-	-	7h00	-
Argentière	1.256m	314m		1525	8h11	01:10:39	1918	8h17	01:16:37
Vallorcine	1.276m	589m		1438	9h08	02:07:35	1947	9h22	02:21:56
Col des Posettes	1.998m	1.306m		1323	10h18	03:17:49	2038	10h54	03:54:00
Le Tour	1.476m	1.554m	12h30	1374	11h27	04:26:45	2053	12h24	05:23:33
Tré le Champ	1.385m	1.609m	13h00	1405	11h49	04:48:30	2053	12h48	05:47:25
La Flégère	1.861m	2.339m	15h10	1436	13h56	06:55:54	-	15h15	08:15:00
Planpraz	2.090m	2.730m		1448	15h04	08:04:06	-	17h10	10:10:00

Un grand merci à nos nombreux soutiens (moraux)