

Les Balcons de Val d'Isère par Jérôme.

Tout commence un soir ou Stéphane me laisse un message en me disant de le rappeler, ni une ni deux je m'exécute et il me propose un dossard puisque Sandrine vient de gagner (avec ODLO) un weekend pour 4 à Val d'Isère avec 4 dossards pour le Trail de son choix (ça sent la magouille, je rigole bien sûr).

Rendez-vous pris on sera sur le 19 kms avec un petit 1000 de D+ accompagné de Luc, Véro, Dimitri, super Béné et Stéphane (un pote de Stéphane M)Le 38 était tentant mais pas jouable pour notre organisation

Depuis jeudi on reçoit des messages et photos de Stéphane toujours fidèle à lui-même alors que je suis à Paris dans la poussière, il m'envoie des photos de ses pieds en tong avec une teuches. J'ai hâte d'être à samedi ...

Samedi 8h décollage de chez Dimitri, il prend le volant du bolide, on récupère Béné et hop en route Stéphane, Sandrine et Luc s'entraîne pour le 400 m nage libre pendant ce temps-là

À midi on les rejoint et hop on prend un verre

Stéphane à fait le repérage des restos pour nous tout est parfait

Je vais passer au Dimanche matin sinon si je raconte tout on ne s'en sortira pas ...

Dimanche 7h du mat le réveil, tout le monde est debout.

On descend, on déjeune (un petit délivrée libérée) et on se rejoint au départ

Le speaker annonce qu'il vérifie les sacs avant l'entrée dans le SAS de départ vu que la météo va être capricieuse ... Veste et couverture de survie obligatoire.

Petite photo de tout le monde au départ prise par Stéphane.

On se place on rigole, petit coup de trac de Luc qui n'arrive pas à boire (bon fallait juste ouvrir la pipette du camel)

9h35 c'est parti, on se lance, on voit Steph et Sandrine dans les premiers mètre et en avant

Non de non qu'est ce qui se passe Pas de jambes, pas de jus, pas de souffle petit moment de panique la moindre petite côte est épuisante L'altitude c'est donc ça.

Je passe au premier ravito à 4kms environ, on est tous pas très loin les uns des autres (les premiers de la course ont déjà 4kms d'avance). Là on va attaquer le gros morceau ... Tête dans le guidon, un pas devant l'autre et je grimpe (c'est toujours aussi dur l'altitude m'essouffle, une première pour moi

Je décide d'attendre j'ai besoin de savoir si tout le monde est bien. Luc et Stéphane passe ça roule pour eux, suivis de près de Véro et Dim, un petit bisou à chaton et hop ils sont bien aussi Et la qui pointe le bout de son nez Béné. Je lui demande si ça va et elle me parle de grosse feuille (non, non elle n'a pas le mal des montagnes). Elle me dit que tout va bien et qu'elle avance à son rythme. Je lui demande si elle veut que je reste avec elle ... Réponse négative alors en avant ... Je reprends mon chemin ...

Ça grimpe encore et encore et encore, je récupère Véro et Dim. On se fait la montée ensemble et hop ça y est on peut courir, on sait que le lac n'est pas loin Tiens d'ailleurs il est là ... Que c'est

beau ! C'est parti, on court, Luc est devant à quelques minutes et la qui je vois au loin qui s'agite Stéphane et Sandrine. Je stoppe vite fait vers eux petite photo et hop je repars.

Un bout de banane au ravito au km 8,3. Je pointe à la 110^{ème} place (c'est un détail) et vroooooommmmm je me lance dans la descente, je vois Luc au loin objectif le rattraper bizarrement je suis de mieux en mieux les jambes, le souffle, la tête les voyants sont au vert alors allons y ...

Je rattrape Luc il fait une pause (pas de détails). Je continue ma mission descente et ça roule hop, hop, hop (je saute les cailloux). En bas de la descente ravito un verre de coca un autre de flotte et c'est reparti. Ca y est, je m'éclate et je reprends pas mal de monde ... C'est roulant, c'est chouette, c'est beau, bon faut faire attention parce que sur le côté c'est le vide quand même Allez 4 kms à faire 3, 2 1,5 Mais qu'est-ce que c'est Ils nous ont mis une dernière côte maintenant, elle n'est pas compliquée mais elle n'est pas le bienvenu ! Pas grave, elle est là et si tu veux aller au bout faut passer par là Et hop je sors du bois me lance dans la dernière descente wahouuuuuu c'est raide et dire que les mecs sur le KV l'ont fait dans l'autre sens chapeau les gars et les filles ...

Et voilà l'arche ! Je vois Stéphane et Sandrine au loin ils sont là comme toujours

Et hop c'est plié 19kms difficile à gérer en début de course pour ma part ...

Luc et Stéphane arriveront pas longtemps après suivis de Véro et Dim on attend tous Béné qui pour ma part me bluffera

Je remercie la TEAM MIGNOT toujours présente le long du séjour et pour ce dossard.

On remet ça l'année prochaine les copains et les autres partant

PS : s'il y a des fautes pas graves je n'ai pas relu 😊😊

Les Balcons de Val d'Isère par Véro.

Chapitre 1^{er} :

On se lève, et on se bouscule, on n'se réveille pas ... comme d'habitude ... Bref, on fini quand même par prendre la route, Dimitri, Béné, Jérôme et moi pour une arrivée sur le terrain vers 12h00.

On retrouve Stéphane, et Luc dans un premier temps (Sandrine se fait toute belle pour prendre le 1^{er} apéro ^^).

Re-Bref, la journée se déroule avec beaucoup de rires, et de rencontres.

« Avance rapide » (je compte sur les personnes présentent ce week-end là pour compter les indénombrables bêtises de chacun :p)

Chapitre 2 :

7h zéro, zéro, tous debout, prêt à affronter les difficultés de la course ! Un bon p'tit Déjeuner, une préparation de matériel, et un caca d'la peur plus loin, nous voilà sur la ligne de départ

Chapitre 3 :

Je disais donc, nous voilà sur la ligne de départ Le compte à rebours se déclenche, 5 - 4 - 3
.....STOOOOOOP !!! Luc n'arrive pas à aspirer l'eau de son camel !!! Palpitant à 200, il trouve enfin la solution ... tirer sur le bouchon ... tout simplement, mais fallait y penser ☺ 2-1 Biiiiiiiiim c'est parti !!!!

Chapitre 4 :

Dimitri et moi ferons la course ensemble comme nous l'avions prévu, on commence par 3 kms de chemins plutôt plat mais il se passe quelque chose de terrible (suspense) Nous sommes à 1800m d'altitude et la montagne me vole mon souffle ! Impossible d'accélérer, les jambes sont lourdes, je n'ai plus de respiration, mais je me doute que l'altitude me joue des tours alors on continue, on verra bien !

Dimitri et moi faisons notre petit bonhomme de chemin, on aperçoit au loin Jérôme qui nous fait des grands signes du genre « ohé les copains ! Venez ! Ici c'est pire ! » ☺

Et nous comme deux bleus ... on se dirige vers le pire ☺

Et donc le pire arrive ! une belle montée vers le lac de l'Ouillette où l'on voit un peu plus loin Luc qui se pavane tel un paon (Ah non ça c'était l'après midi avec son T-shirt Finisher ^^), là il a plutôt l'air d'un mec qui en bave à gravir tous ces D+.

Jérôme nous attend, il est rassuré quand il nous dit : Vous en chié vous aussi à respirer ? et que l'on répond en tirant la langue ... oui !!! Et pour être sur que tout notre équipage se porte bien il attend Béné qui est à peine plus loin.

Bon ce n'est pas l'tout Gamin (Dim) mais on a du job devant nous ! Alors on continue notre ascension non sans difficultés.

Sur la fin de la montée Jérôme nous rejoint (Il a dit quoi ? qu'il avait du mal à respirer ? il se moque de nous ce p'tit bonhomme ?), Béné va très bien, elle apprécie chaque minute ☺ Ouf !

Arrivée au dessus (Lac de l'Ouillette) on fait une petite photo Dim et moi et on se dirige vers le ravito !

Bizarrement, c'est à ce moment là que je n'ai plus aucun problème d'altitude, le souffle va super bien et pourtant nous sommes au point culminant soit 2500m.

Et puis Au loin ... qui est-ce ??? Stéphane et Sandrine sont là !!!! CAP BUGEY en force même sur les toits du monde ! C'est super de les voir nous encourager ! Merci à vous !

Mais bon c'est pas le tout mais y'a encore du taff ! Aller Go !

Luc et Stéphane sont repartis du ravito, Jérôme également (il a dû se rouler en boule pour descendre parce qu'en un éclair on ne le voit plus ...pffuit disparu ☺).

Dim et moi prenons le temps de bien nous ravitailler et on repart dans cette super descente !

On prend vraiment notre pied dans ce dénivelé négatif et un p'tit poil technique quand même ☺

Les chemins se suivent, sont roulant et super agréables, je suis en mode « kiffe la vie Véro » !!!

Et puis ... ah un deuxième ravito et ... ah ... qui l'on croise ? Stéphane et Luc qui se refont une santé ☺ Mais ils nous voient, nous les gamins, il prennent peur, avalent leurs verre de coca d'un trait, et repartent vite pour ne pas se faire doubler par la jeunesse ! (rires ☺)

Dim et moi reprenons notre chemin bien tranquille (Dim se porte plutôt bien et gère sa course d'une main de maître !)

Nous sommes actuellement sur les fameux Balcons, les chemins sont roulant et super agréables, Dim me demande de ralentir un peu (je m'enflamme un peu parce que je vois Luc et Stéphane devant ...) et Dim me dit avec un petit sourire en coin : T'inquiète on va les griller (re-rires ☺)

Et en effet on rattrape nos deux co-équipiers, on fait environ 2 kms bien sympathique avec eux.

Malheureusement Dimitri à un caillou dans la basket et se retrouve avec une ampoule (il reste quand même 3 kms et il terminera avec ! Bravo !).

Luc et Stéphane s'éloignent, et nous ne les reverrons qu'à l'arrivée (même si toujours en visuel jusqu'à la fin).

Les kms se font ressentir, malheureusement je continue toujours de parler, bla bla bla bla, pauvre DimDim qui n'arrive pas à se concentrer sur sa course ...

Alors gentiment il me fait comprendre que STOP ! Faut que ça cesse ! mdr

Et je le comprends tellement ! Parce qu'habituellement c'est moi qui suis à sa place et qui essaie de faire abstraction des bla bla des personnes à côtés de moi ...

Je souris, et j'essaie de boucler mon grand clapet en continuant de courir derrière DimDim qui arrive à retrouver sa concentration ☺

Arrêt sur image !!! un cameraman s'installe et nous demande de tourner une scène (la classe ☺)

Alors on remonte un peu la descente que l'on vient de faire et : Silence, action, ON TOURNE ! Biiiiim on devrait se retrouver dans la vidéo ☺

On s'amuse c'est bien, et on fini par arrivé au centre ville ... Cool c'est bientôt la fin !

Et puis le balisage nous dit de tourner à l'opposé de l'arrivée et Dim me lâche un : purée c'est pas par là qu'on veut aller ! ☺

Aller Gamin pas grave on en verra d'autres ;)

Et quand je parle d'autres ... je ne m'attendais pas à cette dernière petite côtelette, vous savez celle qui tue bien les jambes et le moral quand on ne s'y attend pas ☺

Mais comme tout le reste ... on fini par arrivé au dessus ... dernière petite descente et l'arche d'arrivée nous ouvre ses bras !!!

Bravo DimDim t'as assuré ;)

Tout le monde est là, Stéphane, Sandrine, Luc, Stéphane, et Jérôme ... Mais il manque quelqu'un quand même ... Béné qui arrivera quelque peu plus tard avec une tonne d'émotion et un chrono dont elle peut être fière ☺

Alors BRAVO à tous pour votre belle course !!!!

Chapitre 5 :

C'est pas que ... mais ... on sent le bouc un peu ☺ Alors direction les douches bien chaudes !

Et pour clôturer cette magnifique journée, un bon gros sandwich fondue jambon le tout passé au four !

Epilogue :

Un grand Merci à Stéphane et Sandrine pour ce week-end !

Un grand merci à vous tous qui étiez présent !

Un grand merci à DimDim qui m'a fait kiffer cette course !

A quand le prochain week-end avec CAP BUGÉY ? ☺

Les Balcons de Val d'Isère par Béné.

« Mais qu'est-ce que je fais ici ! » Telle est ma dernière réflexion juste avant le top départ.

Fidèle à mon image, je suis pleine de doutes, mais là, c'est pire que tout !

Après le marathon, quelques entraînements, 2 petits trails dans nos « montagnes » de l'Ain, je me suis dit, Val d'Isère, ça doit être sympa, le paysage, les grands espaces... Allez, je me lance !

Et me voilà inscrite sur les balcons de Val d'Isère, 19km, 1000D+, moi, la fille de la plaine, en compagnie de Véro, Jéjé, Dim et Luccio. Stéphane F, le pote des Mignot nous accompagne.

Les Mignot, parlons-en. La Team Mignot comme dirait Jéjé, la logistique, c'est leur truc : resto, bon plans shopping (- 50% chez Odlo), découverte du village, reco du parcours en avant-première... tout est parfaitement organisé.

Samedi matin, 8h30, top départ via Val d'Isère avec Dim au volant, Jéjé comme copilote et Véro et moi à l'arrière. Petite pause en route, aïe, Dim tape un dos d'âne à 20km/h !, la faute à qui : aux 2 grosses qui sont à l'arrière !!! Bref, pas de mal, on repart et vers 12h, arrivée à Val d'Isère !!!!

Stéphane et Luccio nous rejoignent pour boire un verre après leur séance de piscine, suivis de près par Sandrine qui se pomponne, puis nous nous rendons au resto. Emplacement idéal : la terrasse est située pile en face de la dernière descente de la course et, là, sont en train d'arriver, les coureurs du High Trail de 70km, 5400 D+ et ceux du trail des 6 cols de 39km, 3200 D+. Je remarque que cette dernière descente a l'air coriace et je ne me doute pas encore à quel point !

Nous profitons de l'après-midi pour nous installer à l'hôtel à Tignes réservé par Jéjé, un palace ! Puis petit tour de la station, petite crêpe pour faire 4h (zut, il est déjà 6h !), sauna, douche vite fait et cap sur Val d'Isère pour retrouver le reste de la troupe au resto. Stéphane F nous a rejoints.

Dimanche matin, 9h30, tout le monde est là, les trailers, l'équipe logistique, on est tous fins prêts pour le départ.

Je suis donc en plein doute, quand soudain, petit vent de panique dans le camp Cap Bugey, Luccio a un problème avec sa poche « ça coule pas ! ». Heureusement, super Véro est là, elle active le bouton ON et là... c'est le départ, acclamés par la foule et au son des cloches agitées par des spectateurs, nous nous lançons sur cette magnifique épreuve !

Début de parcours, relativement plat, je pars très prudente, vu ce qui m'attends !!! Au bout de quelques kilomètres, une odeur me rappelle « la maison », ça sent la vache...oh, le super robot de traite, je prendrais bien une photo pour Laurent, mais j'ai pas le temps !

Nous commençons notre ascension par les sentiers en lacets, enjambant de petites cascades, des rochers, des fleurs de montagne, c'est splendide ! Là, je pense à Sylvie et ses magnifiques récits de course et je me dis qu'il faudra que je mette tout ça sur papier.

Je suis sur un petit nuage, la vie est belle, je me permets de dire ma façon de penser à un couple qui ne cesse de se quereller et nous pourrit l'ambiance sonore ! « Allez, stop, faites la paix, profitez !!! »

Véro et Dim ne sont pas loin, à quelques mètres au-dessus de moi, quant à Stéphane F et Luccio, je ne les vois déjà plus.

La montée est longue et difficile, mais sans plus. J'avais fait le Bramafan lundi pour tester les bâtons et aujourd'hui, je m'attendais vraiment à pire.

A 1 km du sommet, j'aperçois au sol de grosses feuilles qui me font penser au fou rire de la veille au soir pendant le repas où Jéré nous a raconté une mésaventure qui lui est arrivée un jour (il vous racontera)... Sur ce, le fameux Jéré apparaît devant moi ! Il vient prendre de mes nouvelles, voir comment je vais (qu'il est gentil !!! Je suis touchée !). « Merci ! Ça, va, je gère, je m'attendais à pire, ça va... » Après m'avoir annoncé que le pire de l'ascension était à venir, il repart, rassuré.

En effet, la dernière portion avant l'arrivée au sommet est particulièrement ardue, plus de 300m D+ sur les derniers 1500m : 17 minutes pour faire 1 kilomètre, ça vous parle ?!!! Là, je remercie Isabelle de m'avoir prêté ses bâtons de rando !!!

Mon mollet gauche commence à me titiller, la crampe n'est pas loin, il me faut du sel, vite, je prends quelques noix de cajou. Je me remémore les bons conseils de Marie-Claire : « il faut être à l'écoute de ton corps, c'est très important !!! » Comme elle a raison !!!

Enfin, la délivrance (c'est ce que je crois à ce moment-là), j'arrive au lac de l'Ouillette, le point culminant de l'épreuve 2513m. C'est magnifique ce petit lac niché au creux de ces majestueux sommets, on se sent minuscule.

La Team Mignot est là, montée par le téléphérique, ils m'encouragent, vêtus du maillot orange de Cap Bugey ! Ça fait du bien !!! Merci les amis !!!

1^{er} ravito, une bénévoles m'aide gentiment à remplir ma poche à eau, merci madame. J'attrape quelques Tuc, du chocolat, miam miam ! Et me voilà repartie, attaquant allègrement la descente, tel un cabri (ou presque !) Véro et Dim sont hors de vue.

La descente est très technique, beaucoup de rochers, des petits ponts, des petits ruisseaux, attention ça glisse ! Je reprends quelques coureurs dans cette descente, les paysages sont toujours à couper le souffle mais il faut aussi regarder où on met les pieds ! !

La descente se poursuit dans la forêt, attention aux racines, il faut se concentrer, lever les pieds. Les cuisses commencent à tétaniser, c'est dur ! Et là, aïe, la racine de trop, combinée à la fatigue et je m'écale en beauté !!! M... ! Quelle idiote !!! « Are you OK ? » me demande la coureuse derrière moi

« Yes, yes, it's OK it's OK !!! » Je me relève, aïe, mon genou gauche a bien reçu et mon élan en a pris un sacré coup, j'ai eu une belle frayeur !!!

Je reprends ma descente très très prudemment, tout en continuant d'écouter mon corps !!! Mon genou a l'air de tenir, ouf !!!

Passage au hameau du Fornet où les habitants et bénévoles sont très chaleureux. Un p'tit verre de St Yorre au ravito et je ça repart. Traversée de la route et ascension de l'autre versant du massif jusqu'à l'arrivée sur les balcons où s'ensuivent 2,5 km de PLAT !!! (C'est quoi ça !!!)

Midi sonne au clocher de l'église de Val d'Isère quand je passe au-dessus de la station, les cloches résonnent dans toute la vallée. Redescente vers le village et arrivée sur le bitume, à l'entrée de la station. A ce moment-là, géographiquement, la ligne d'arrivée est toute proche, mais c'est sans compter les surprises du parcours !!! Et hop me voilà repartie dans les bois, qui surplombe le village, ça monte, ça monte, ça monte, ça n'en finit pas, j'entends la sono de l'arrivée toute proche (ou pas). Allez, je m'applique, planté du bâton, extension... le dernier sommet est atteint, ouf !!!

Maintenant la dernière descente jusqu'à l'arrivée, ça va être cool !!! Et ben, pas tant que ça !!! Au début, ça va mais d'un coup : « C'EST QUOI ÇA !!! » Tout simplement le cauchemar de ma vie !!! Une descente, faite de cailloux et de poussière, ça glisse, mes cuisses sont tétanisées à mort, je ressemble à une petite vieille qu'on aurait parachuté là avec des bâtons de rando en guise de cannes !!! Les autres concurrents qui me dépassent ont pitié et me lancent des encouragements « courage, c'est l'arrivée » !!! J'en finis pas de galérer, une vraie torture !!! Mon calvaire prend fin en la personne d'un sympathique bénévole qui me dit d'une voix douce : « allez, l'arrivée est à 150m. » Sûr qu'il a payé celui-là pour être à ce poste-là !!! Je le kiffe !!!

150m, 100m, 50m et là, dans ma ligne de mire, non seulement l'arche de l'arrivée, mais aussi et surtout toute l'équipe au grand complet, la famille Cap Bugey qui m'acclame, me « porte » jusqu'à cette ligne d'arrivée... ça y est, je l'ai fait ! Puis mes jambes faiblissent, je vacille et mes nerfs lâchent...mais heureusement, les amis sont là pour me reconforter, merci...

Mon temps 3h13, je suis satisfaite.

Jéjé termine en 2h44, Stéphane F et Luccio en 2h52 et SuperVéro et Dim en 2h54 (Dim qui a commencé la course à pied en février !!! Chapeau bas !!!). Bravo à tous !!!

Une petite halte au stand tee-shirts pour récupérer THE tee-shirt FINISHER tant espéré, puis une halte rapide au ravito de l'arrivée où je suis les conseils de Véro : « il faut prendre ce que ton corps te réclame » et hop, encore du chocolat, miam !!!

Puis photo de groupe souvenir, offerte par l'organisation, petite douche et dernier casse-croûte : 1 demi-baguette jambon cru raclette fondue, la glace est offerte par la maison, normal, la Team Mignot a conquis en 4 jours la quasi-totalité des restaurateurs de Val d'Isère !!!

Puis retour dans le Bugey avec une « Montagne » de souvenirs !!!

Les Balcons de Val d'Isère par Luc.

FEVRIER 2017 : réflexion...

Je reçois un mail de Jacqueline (merci) concernant le High Trail Vanoise. Curieux, je l'ouvre et me sens immédiatement inspiré par le titre : « les balcons de Val D'Isère ». C'est très évocateur.. J'imagine déjà la vue...

En effet, les autres parcours me font peur, par leur nom et surtout par leur descriptif !!!!

Je vais réfléchir, envie d'essayer, bons souvenirs d'Izernight.....

MARS 2017 : inscription...

Le 02, coup de dingo (hi !! hi !!) je m'inscris aux balcons. Ça c'est fait..... En référence aux 10km d'Izernight, 19km 1000D+ vont largement me suffire... !!!

JUIN 2017 : je ne serai pas seul...

Stéph et Sandrine gagne le tirage ODLO. C'est juste super pour eux.

Mais, comme d'habitude, ils pensent à tout le monde..

En ce qui me concerne, du coup, je ne suis plus tout seul à participer et on est tous inscrit sur le même parcours.. J'ai donc la banane !!!

JUILLET 2017 : le trail...

Jeuudi matin, check-list 1fois, 2fois, 3... bon ça va aller maintenant !! A force de vérifier de n'avoir rien oublié, je vais bien laisser quelque chose dans un coin !!!

12h : Petit mange-mange vite fait. Tiens !! ce sont des pâtes !! (bizarre !!)

13h : Voiture chargée, porte maison fermée, GO... rendez-vous chez Stéph et Sandrine.

Tout le long du trajet, les mirettes se régalaient du paysage de plus en plus majestueux...

Arrivés à 17h.. Mais où est donc le club des sports ?? Heureusement, quand on est perdu et qu'on n'est pas du pays, on peut prendre les sens interdits !!!!!!!!!!!!!!!

Pendant que Sandrine récupère les clés de l'appart, Stéph sympathise déjà avec les membres de l'organisation aux dossards, personnes qu'on croisera régulièrement le temps du week-end..

A l'appart, on ouvre les rideaux et... SUPER... on est juste en face de Bellevarde.

On jette les sacs dans un coin et on part à la découverte du village. Force est de constater que n'importe où l'on passe, les gens sont vraiment accueillants et sympas.. Ce qui régale notre Stéph international.... Et cela va se vérifier durant tout le séjour.

Vendredi, jour du KV. Mais qu'est-ce donc ?? Grimper pendant 3km pour arriver 1000m plus haut. !! Ils sont fous ces sportifs !!! D'autant plus quand on découvre leur 1ère difficulté 300m après le départ ; un mur qui sera pour nous la dernière descente dimanche !!

Petit repérage au lac de l'Ouillette, avec film et commentaire de l'arrivée réalisés par notre reporter Stéph (tu avais vraiment beaucoup de casquettes ce week-end)

On continue notre découverte de Val d'Isère pendant laquelle on sacrifie (succombe !!) aux traditions locales : fondue, crozets et pour ne pas se déshydrater bière du mont blanc et plante (médicinale !!) locale communément appelée GENEPI.... Voilà !!

Samedi, arrivée du reste de l'équipe.. Apéro, récupération des dossards, passage au stand ODLO avec défilé de mode (hi !! hi !!), mange-mange et GENEPI (le voilà)..... L'ambiance s'installe...

Dimanche. Réveil avant la sonnerie ; à tous les coups, c'est pour ne pas rater le départ !!! Petit déj, on s'équipe : tenue, sac à dos et poche à eau que je n'ai pas encore vraiment testée (j'aurais dû !!). RDV sur la ligne de départ.

Petite photo des coureurs sous l'arche. Vérification de l'équipement avant l'entrée dans le SAS... Un petit coup de soif et là, horreur !! rien ne sort !! je me vois mal partir sans eau !! heureusement, les pros sont là pour m'expliquer le fonctionnement : il y a un clapet !!! j'aurais vraiment dû tester le matériel avant... L'adrénaline retombe mais pas longtemps car le départ est rapidement donné.

Sniff.... Il n'y a pas de musique particulière pour accompagner le départ..

Avec le Stéph F on se faufile. Un petit coucou au ming pour la caméra et c'est parti. Pas de souffle pas de jambe, 1km et j'ai déjà chaud !!! Jérôme arrive à ma hauteur, il a les mêmes symptômes que moi. Il m'assiste le temps que j'enlève ma veste.. Et c'est reparti. On rejoint Stéph qui nous attend et Jérôme (qui n'a pas de jambe !!) s'échappe inexorablement... On continue sur ce chemin jusqu'à une cabane en pierre, et là un signaleur nous indique la gauche.. Et je me rends compte que c'est vraiment le début des hostilités !! Ce qu'on ne sait pas encore, c'est juste un échauffement !! Le pire reste à venir.. le passage sous le télésiège est terrible.. Le moindre « replat à 10% » est salvateur !! Pourtant, plus je monte et plus je me sens en forme !! Tiens !! Jérôme qui redescend voir si tout le monde va bien !! (chapeau bas monsieur) On arrive enfin au repérage du lac de l'Ouillette. Que du bonheur !! la vue est magnifique, la sente est vraiment agréable et les jambes accélèrent toutes seules.. Oh !! Un photographe !! Vite une petite grimace pour l'objectif !!! Mais qu'est-ce donc ces taches oranges que j'aperçois au loin ?? Ce sont les Ming avec le tricot du club, Super, ils ont pu monter (le téléphérique était pourtant annoncé fermer avant le départ cause mauvais temps). Du coup, vraie bonne surprise agréable et re-photo !! La balise intermédiaire BIP et on s'arrête au ravito juste avant la descente.. Celle-ci s'avère hasardeuse au milieu des éboulis et autres « barres rocheuses ».. Jérôme profite d'une petite pause technique (contre un arbre) pour nous dépasser, on dirait un chamois, il est vraiment à l'aise et il envoie le bougre !!! On arrive enfin dans la plus agréable du parcours, un petit chemin recouvert d'épines sous les sapins, attention aux racines quand même !! Je commence à sentir le dessus des cuisses brûlé ; j'évite d'imaginer ce que ce sera lundi !!! Au moment où Stéph et moi repartons du ravito du Fornet, on voit arriver le sourire de la petite et Véro et son ombre !! Dimitri !! A partir de là, on attaque les balcons et donc ça grimpe à nouveau.. 14km, petit coup de mou comme d'hab !! Stéph me booste et le duo des jeunes en profite pour nous rattraper... Et Véro prend la tête de file et qui me demande sans arrêt si ça va et moi qui répond « oui, je suis là » Nous sommes dans les éboulis, Je laisse 5m pour mieux voir les obstacles mais malgré tout je bute sans cesse dans les cailloux (GRR !! lève les pieds !!). Heureusement, je porte les trails !! Tout à coup, Dimitri trouve le prétexte d'un caillou dans la basket pour souffler un peu et

récupérer (hi !! hi !!) En fait, ça lui a filé des ampoules. Juste dommage, sinon on arrivait ensemble... Et on arrive à l'entrée du village sur la route !! Je suis un peu déçu de finir sur le goudron... Mais non, on repart dans le sens opposé de la destination et on recommence à monter. !! impossible de courir tellement ça grimpe.. Oh !! Des supporteurs dans le sous-bois !! Mais je vous ai déjà vu de l'autre côté ?? Descente, km18 les guiboles sentent l'écurie et se mettent à galoper !! Tu approches du 40 à l'heure et là, virage à droite et on se retrouve face à un truc inimaginable en montagne : une belle côte que je trouve interminable.... On se retrouve en descente dans le mur que certains ont monté pour le KV.. Enfin l'arrivée !! Stéph m'attend pour franchir la ligne main dans la main.. Les Ming et Jérôme sont là pour nous accueillir.. Ensuite, arrive le duo des gamins et quelque temps plus tard super-Béné (là, c'est séquence émotion !!).

Ensuite c'est photo de groupe sous la pluie qui a attendue que tout le monde soit arrivé pour se manifester, douche, valises dans la voiture, casse-croûtes jambon cru-raclette fondue et c'est retour à la maison... Je suis un peu morose, fin de week-end génial et fatigue oblige...

Lundi matin au réveil,, Mais qu'est-ce donc que ces raideurs que je sens dans les cuisses (je précise pour ceux qui auraient des interprétations bizarres Hein Béné !!)... Du mal à me lever.. Ce n'était pas un rêve j'ai vraiment fait un trail.

CE QUE JE RETIENS :

Après le Mont st Michel et Viriat, encore un week-end génial façon CAP BUGÉY plein de convivialité et de bonne humeur...

Un trail dans un cadre magnifique...

Des images plein la tête...

Peut-être des kilos, mais il faudrait que je passe sur la bascule pour le savoir !!!!!

Bref, A REFAIRE

