

La Mad'Trail (la crève tête)

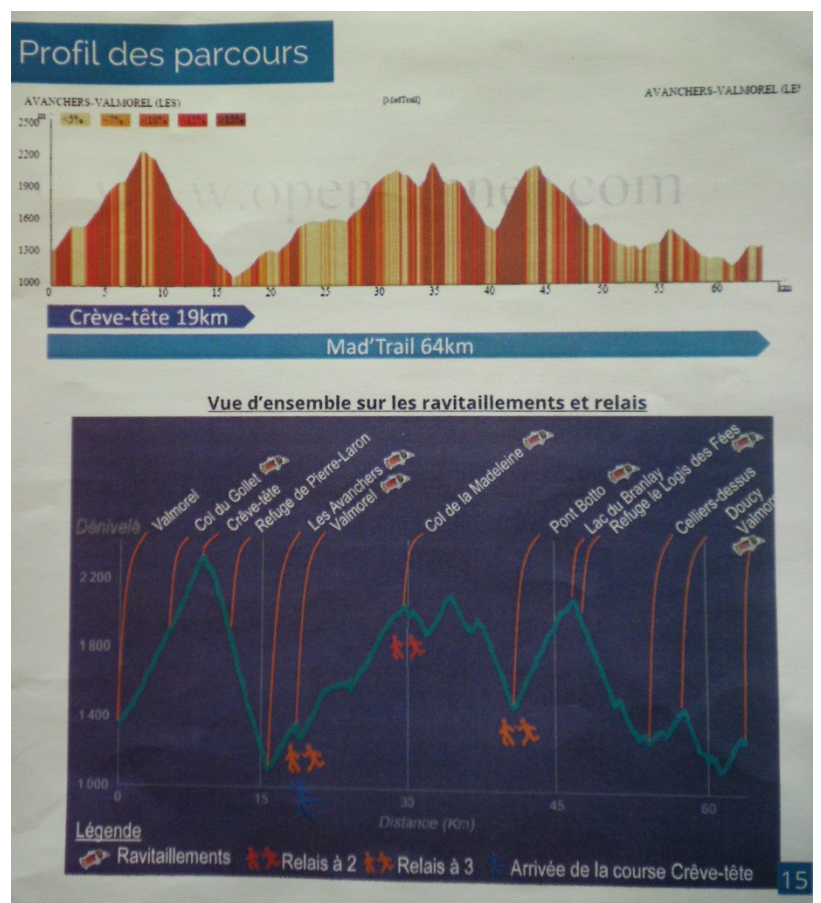
Un challenge personnel mais une vraie et belle aventure.

17 juillet : départ pour la Savoie. Une destination de vacance décidée juste quelques jours avant.

Avant de partir je regarde sur internet si certains joggings sont organisés dans cette région.

Mais non, par contre plusieurs trails dont un le 19/07, nous décidons alors de voir sur place. C'est sous une chaleur de plus de 35°C et après une journée de route que nous arrivons à destination et ce à quelques km de Valmorel (au bas de la station). Là déjà une vraie angoisse et de nombreuses questions m'envahissait déjà. Car débutante en trail avec une vision plutôt limitée et surtout peureuse en descende ainsi que sans aucun sens d'orientation, cela n'était pour moi pas les meilleurs atouts pour se lancer.

Philippe qui était de toute façon décidé de le faire me conseille alors, de poser mes questions à l'organisation lors de l'inscription du 18/07, ce que je fis et pour finir décida de m'inscrire.



Jour J

06h45 le 19/07 : Après une nuit chaude et courte il fallait nous préparer : un bon petit déjeuner, remplir les sacs à eau (1l minimum), le gsm avec numéro de l'organisation, vêtements de pluie... nous étions alors prêt pour le départ pour Valmorel station où le départ se donnait. Là le stress était à son comble. Arrivés sur place déjà 26 °C, un dernier passage aux toilettes et ensuite direction la ligne de départ. Une petite photo ou deux afin d'immortaliser l'instant.



A ce moment, je me sentais tellement petite parmi tous ces athlètes que je me demandais ce que je faisais là ?

Mais l'attente ne fut pas trop longue, il est 08h, la cloche sonne le départ.



Petite traversée du bourg sous les encouragements de quelques accompagnants puis très vite nous empruntons les sentiers nous menant au massif de la Lauzière. Je suis les autres presque aveuglément mais très vite vu la beauté du paysage on oublie et relâche

ce stress et là mon aventure commence. Arrive alors le col du Gollet (657m +) et là 1er ravito, (6^{ème} km), je m'alimente (raisins secs, morceau de banane, coca). J'admire cette vue magnifique et repars. A ce moment je me sens plutôt bien, il est vrai que ma force est plutôt dans les montées alors je grimpe, je trotte tant que je sais, il faut dire que l'altitude est là. Arrive alors la crève tête (le point culminant de la course).



A un moment, on se retrouve comme en apesanteur entre le massif Lauzière et les glaciers de la Vanoise et le mont blanc au loin... Puis il faut descendre et c'est là que les choses se corsent pour moi.

J'ai peur, j'hésite, certains endroit c'est parfois (souvent) sur les fesses que je les passe. Mes jambes tremblent, j'ai l'impression de ne plus les maîtrisées, certains que je dépassais facilement dans les montées me dépassent régulièrement mais ont souvent un petit mot gentil et il faut continuer. Je prends sur moi me redresse et continue doucement, très doucement et puis cela va mieux, moins de pierres mais mes cuisses commencent à me faire mal. J'arrive alors dans une petite forêt, enfin de l'ombre, mais toujours assez sinueux et toujours de belles descentes, puis les alpages jusqu'au village des Avanchers (16^{ème} km) et second ravitaillement nous attend, je m'alimente et repars sous quelques encouragements des villageois. C'est alors la dernière montée, celle qui ne finit plus et qui fait mal, mais celle qui m'emmène vers Valmorel où là, je suis, comme chaque concurrent, accueillie en héros. C'est alors poussé par cette foule que je passe la ligne d'arrivée après plus de 4 h de course. Ensuite massage et repas à la bonne franquette bien mérité.

Je ne regrette pas de l'avoir fait car cela m'a surtout permis d'affronter mes craintes, un vrai dépassement de soi et de plus j' y'ai pris du plaisir ce qui est le plus important. Ce fut une belle aventure surtout que je n'aurais jamais imaginé pouvoir faire ce genre de course en montagne. Le chrono n'est bien sûr pas important dans ce genre de course. Je pensais voir arriver Philippe en descende mais je suis arrivée devant, Yes... non je rigole, humour quand tu nous tiens.

Le plus dur a été la récupération, il a fallu pratiquement 3 jours pour remarcher normalement tellement les cuisses étaient douloureuses et le dos aussi avait un peu souffert car pas habitué à courir avec du poids.

Christine.