

TGV et TAV Trails des Glaciers de la Vanoise

PRALOGNAN LA VANOISE dimanche 5 juillet 2015

Un premier TGV 73 km et D+ 3900 m pour Claude et TAV 24 km D+ 1500 m pour Martine

Après avoir réalisé plusieurs fois le tour de la Vanoise en rando et échangé avec des raideurs il apparait que celui-ci est considéré comme l'un des plus beaux de FRANCE. Maintenant je confirme GRANDIOSE !

Nous nous préparons en conséquence depuis plusieurs semaines et nous terminons 15 jours avant le départ par 6 jours de rando dans les Aiguilles Rouges en réalisant 120 km et D+ 5500 m

Samedi 4 juillet, 18 h briefing pour les 2 trails. 430 partants sur le TGV (pas complet 600 places maxi !) et 250 sur le TAV.



Les choses sont claires canicule annoncée entre 35 et 40 °, casquette obligatoire lunettes de soleil et 2 litres d'eau minimum par personne sinon pas de départ !. Modification des plages horaires resserrées afin de ne pas étaler des coureurs après 21 h et départ avancé à 3h30 pour le TGV !!! . Pour ma part je trouve cela plutôt bien je n'aime pas beaucoup la grande chaleur et dans tous les cas la nuit sera courte donc autant partir tôt !.



3h30 ça y est ,le départ est lancé avec 22°, la lune magnifique, et la musique. On court dans les rues de Pralognan mais pas le temps de gamberger que l'on attaque la première ascension 1100 m pour atteindre le col de la Vanoise.

Je me sens bien, température idéale et je trouve rapidement mon rythme sans m'occuper des autres ! Je pense aux nombreux conseils des TNA TISTES! Nous arrivons au "fameux" lac aux vaches toujours présent sur les photos de Pralognan.

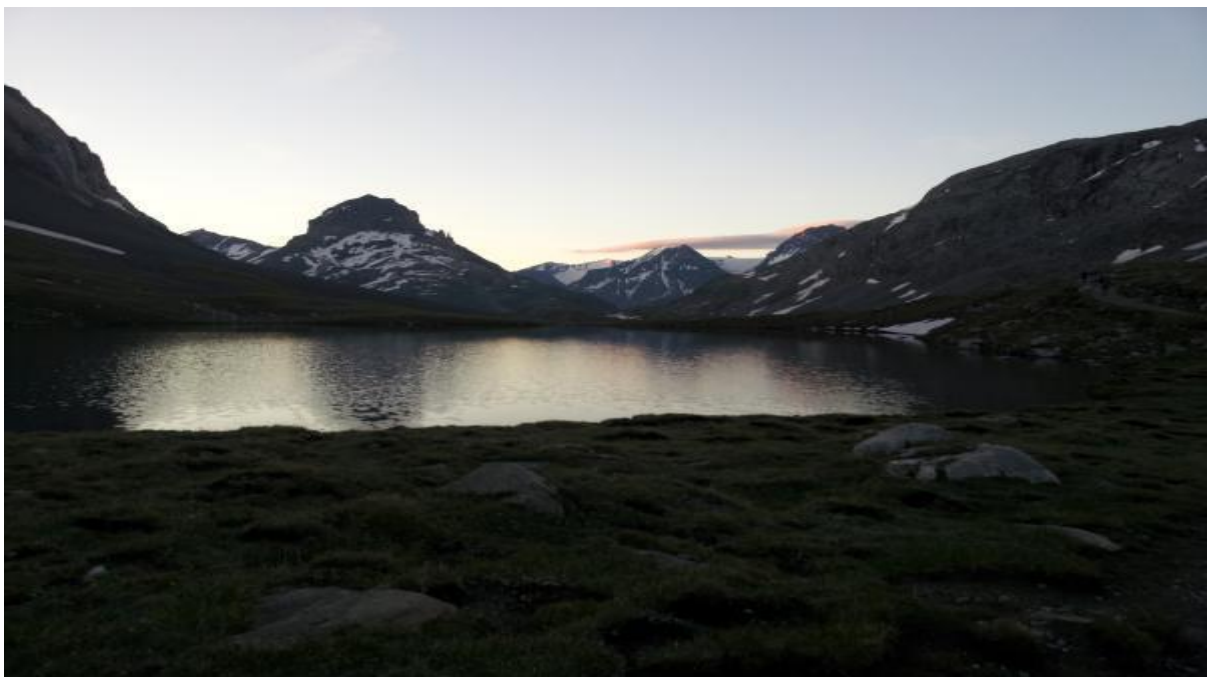
Je traverse de dalle en dalle en me réjouissant car cette fois-ci je ne suis pas derrière mon ordi j'y suis et en montant au refuge du Col de la Vanoise dans la lumière du jour naissant, un peu la chair de poule avec cet environnement magnifique grandiose !!.



J'arrive donc au premier ravito du Refuge de la Vanoise en 1h45 pour les 7.5 premiers km, un verre pas plus et direction le Refuge d'Arpont.

Cette partie sera l'une des plus belle avec le jour qui se lève sur le glacier de la grande Casse le paysage est somptueux et la lumière est magnifique.

De plus les jambes vont bien, nous passons à 10 m d'un bouquetin !!



3h45 pour atteindre le ravito d'Arpont km 21, les descentes et montées se succèdent toujours avec des paysages au top glacier de la Dent Parrachée et tout le reste ! Au ravito, je recharge en eau nous partons pour 3 h avant le prochain refuge de Plan Sec. Je repars avec 1h 30 d'avance sur la porte horaire impec mais après 10 minutes je réalise que ce ne sont pas mes bâtons !! Demi tour pour 20 minutes de plus !! le métier rentre !!.

9 h du matin la chaleur commence à monter au-dessus de Termignon le sentier en balcon commence à user les coureurs plusieurs connaissent les vomis....! Moi aussi je ne progresse plus à un rythme foudroyant, beaucoup moins régulier et j'arrive à la fin de mon eau je profite de chaque ruisseau pour me rafraichir la tête, Malgré tout j'arrive au refuge de Plan Sec km 41 mais en 3h 55 et je n'ai plus que 45 minutes sur la porte horaire et j'ai mal au ventre.



La doctoresse stoppe plusieurs coureurs et nous demande de bien réfléchir avant de repartir il est 11 h et déjà 32° . Je suis dans mon temps 7h50 pour 39 km; Après une bonne soupe je repars pour 3 h et 12 km en direction du refuge de l'Orgère. Rapidement je souffre de la chaleur je réalise bien que je n'ai plus le même rythme . Après 3 heures je rencontre un signaleur qui m'indique que je dois accélérer si je veux passer la dernière porte horaire il ne me reste plus que 15 minutes !! Là je rigole et lui demande si il plaisante mais non pas du tout !!. Après 30 minutes j'arrive à l'Orgère km 51 mais trop tard !! Le responsable nous annonce 37 ° et pourtant nous sommes à 1800 m, mais plus d'air du tout. ça cogite pas mal dans la tête, je dois arrêter et oui pourtant les jambes vont bien et la tête aussi même si je commence à chauffer pas mal !. Le responsable nous annonce que nous devons regagner Aussois par nos propres moyens 7 km de descente à travers les chemins et les champs bof en plein cagnard pas la rigolade ! je ne suis pas tout seul une petite soixantaine ... Après 3 h d'attente à Aussois par 40° avec juste le robinet des toilettes publiques, la grogne monte autour de moi enfin le car nous rapatrie à Pralognan en 2h 30 de route et j'arrive vers 19 h pour voir les derniers arriver !

Le speaker annonce que seulement 140 coureurs sont arrivés à 19 h !! Ils arrivent un par un mais dans l'ensemble bien cuit cuit ..

Je commence à moins regretter mon blocage au refuge de l'Orgère ! 21 h J'échange avec un coureur qui vient d'arriver il m'explique sa difficulté à faire les derniers 21 km depuis l'Orgère avec une chaleur insupportable sur les 1400 m de montée du col de Chavière et la descente interminable vers Pralognan !.

J'ai vraiment passé une superbe journée sur ce TGV, une très belle course pour celui qui n'a jamais fait de trail "un peu long" en montagne dans un cadre franchement superbe.

Résultats

1 LOCATELLI Baptiste 8h12 Claudeabandon après 51 km !

TAV Pour Martine

J'étais contente de ma préparation et assez confiante. Mais la veille du départ, je ne peux plus marcher le pied droit est hyper douloureux, la raison !!! Je me résous à prendre un comprimé pour me donner une chance. La nuit est un peu difficile mais au petit matin je me prépare et décide de prendre le départ.

Départ à 8h30, après un petit tour dans Pralognan 3 km nous attaquons la montée vers le col de la Vanoise mais il fait déjà très chaud. Je ne suis pas vraiment décontractée j'ai peur que cette douleur revienne, je n'ai pas de jambes, elles sont lourdes mais je monte lentement, nous sommes un petit groupe de 4, nous nous soutenons. Le paysage est très beau, nous doublons quelques randonneurs et enfin le refuge. Je connaissais trois autres accès mais pas celui là donc contente d'avoir pris de plaisir sur cette première partie.

Puis la grande descente 13 km avec la traversée du mythique Lac des Vaches, le plateau du Mont Bochor avec balcon sous 37°. Puis nous terminons pour rejoindre Pralognan par un des parcours de trail en cours d'élaboration avec tracto- pelle, racines, terre molle....peu de plaisir sur cette partie

Je passe enfin la ligne d'arrivée malgré le pied douloureux, la chaleur et cette fin de parcours ...

JE REVIENDRAI POUR FAIRE MIEUX!!!



Résultats

1 FAYOLLE Sébastien en 2h07 et pour Martine 220 éme en 5h 29.