



## Compte rendu de la 6000 D

Le temps d'un weekend, je deviens l'heureux propriétaire du dossard de Nathalie Lelarge, ne pouvant honorer son inscription à la 6000 D. Ayant besoin de faire du dénivelé pour ma future participation à l'ultra de l'Echappée Belle fin août, je me décide donc...

Pour ceux qui ne connaissent pas, la 6000D est une course très connue et dont c'est la 27ème édition, qui se déroule sur la station de la Plagne en Savoie.



Départ d'Aime samedi 30 juillet à 6H00. Il fait déjà chaud, très roulant sous les bois au départ, avant de commencer à monter gentiment vers la première station de ski Plagne Montalbert, puis nous empruntons la piste olympique de Bobsleig, ensuite Plagne Aime 2000 et Plagne Centre. 4

gros ravitos et 3 ravitos en liquide jalonnent notre chemin, je suis chargé comme un mulet avec beaucoup de nourriture et 2,5 litre d'eau pour rien, mais bon c'est pour l'entraînement... A chaque village ou hameau traversé, beaucoup de monde nous encourage et nous applaudi, ce qui n'est pas sans nous affecter. L'organisation est au top, trace super bien balisée et les bénévoles sont extrêmement attentionnés avec les coureurs. Nous sommes au 20 ème Km et enfin la course commence pour moi, une montée sur la Célèbre Roche Mio à 2681 m, puis col de la Chiaupe. Maintenant nous partons faire une boucle jusqu'au glacier qui cumule à près de 3000 m. Nous croisons à vive allure les premiers qui reviennent déjà de leur tour au glacier. La fin de la montée est très raide, puis successivement de 2 importants passages en glissades sur des névés.



Nous redescendons de 1000 m D- jusqu'au chalet de Carroley, un petit sentier de montagne en balcon, avec de la relance, et un paysage superbe, j'aime bien, et l'envie de vomir est parti, je mange un peu et arrive enfin à boire correctement.



Déjà, la dernière grosse montée : le col de l'Arpette (différent et beaucoup moins dur de celui qui est près de Champex). Ca monte bien, mais pas de difficulté majeure, en haut je bascule pour rejoindre La Plagne Bellecôte. Certains parlent comme si c'était l'arrivée, ce n'est pratiquement que de la descente, mais 19 km quand même. Ca va être long pour tenir jusqu'en bas. Depuis le départ, je ne suis volontairement pas parti trop vite, pour gérer cette partie. Je ne cours pas vite en me disant que c'est un entraînement, et je marche uniquement dans les petites montées. Les derniers km s'égrainent, le parcours finit sur 2 km environ de plat sur la piste cyclable le long de l'Isère, avant d'entrer dans le village d'Aime et franchir l'arrivée en 9H04' 54 '' pour 63 km et 3500 de D+. Je suis un peu déçu de mon temps et en même surpris d'être si haut dans le classement : 205 ème sur 1180 arrivants. Pour infos, l'alsacien Sébastien Spelher, vainqueur passe en 5 h56...et le dernier 13H31.

