

*Jeudi 25 août 2016*

*OCC (Orsières Champex Chamonix) 55 km + 3500 m*

*(UTMB CHAMONIX sommet mondial du trail 5 courses)*

2 TNA au départ du 55 km (Dominique et Claude) une pensée pour Marie Do absente suite blessure.

Nous nous retrouvons avec Dominique pour participer à ce trail au milieu des 5 autres épreuves de l'UTMB . Une ambiance grandiose dans Chamonix pour cette semaine qui voit du 22 au 28 août 2016 7500 coureurs, 87 nations s'affronter sur 5 courses UTMB 170 km, CCC 101 km, TDS 119 km, PTL 290 km et OCC 55 km.



Chamonix 4h30 nous attendons les bus avec un temps magnifique et une température de 18 ° nous arrivons avec les différentes navettes à Orsières à 6 h. Nous ne jouons pas dans la même catégorie, le jeune Dom est présent pour la 5 éme fois. Il vient pour la dernière course qui lui manque à son actif dans le programme de l'UTMB ! UTMB, PTL, TDS et CCC réalisées avec succès à chaque fois et avec l'OCC la boucle sera bouclée ! Chapeau Dom !.



Le départ est donné à 8h15 pour les 1414 coureurs sur la place du village d'Orsières. Dom me quitte très rapidement pour ne pas se retrouver à l'arrêt dans les monotraces de la montée vers Champex (il a bien fait je confirme) et moi je démarre tranquillement afin de ne pas connaître un nouveau coup chaud comme à la Sky Race !!! Une ambiance super sympa, des Suisses présents sur le bord des chemins, encouragements, accordéon ....sur toute la première partie entre Orsières et Champex



Village du Trient

Vu la température annoncée (32°) j'ai prévu d'écouter les conseils des TNAtistes afin d'essayer de résister le mieux possible à la chaleur. Je me suis donc énormément hydraté avec je pense entre 4 et 5 litres d'eau sur l'ensemble de la course. De plus j'ai pris mon temps aux différents ravitos à la différence des autres fois.



Glacier du Trient avec l'ancien passage par la Fenêtre d'Arpette !!

Passage de la Giète de la Catogne sans problème pour moi et j'arrive à Vallorcine plutôt en forme. Je connais la fin du parcours (17 km) col des Montets, la Flégère, pour l'avoir pratiqué plusieurs fois en rando, je vais pouvoir maintenant me lâcher pour terminer !

Au sommet de la Flégère je me sens bien et je fais une belle descente et double une bonne trentaine de coureurs plutôt dans le rouge, je me dis que mon départ de course prudent n'était pas si mal !! .



Je termine ma course sans problème avec l'impression dans avoir encore dans les jambes. L'arrivée sur Chamonix restera pour moi un moment fort 1 km dans les rues avec autant de monde, dans une ambiance absolument magique et chaleureuse, voir tous ces sourires sur les visages des gens, que du plaisir !.



Sur l'OCC j'en ai pris plein la tête à travers le soutien d'un public nombreux et enthousiaste et plein les yeux en admirant les paysages somptueux. Une belle course roulante, différente des autres avec la particularité d'une participation de 75 % d'étrangers (Chinois, Polonais, Anglais, Canadiens ....et tous les autres dans une ambiance sympa), il faudra juste que je travaille mon anglais !

Maintenant il ne me reste plus qu'à me préparer pour passer sur la CCC en 2017 !!!! A suivre

### Résultats:

**1er** THEVENARD Xavier 5h29, **180<sup>ème</sup>** Dom 9h02, **933<sup>ème</sup>** Claude 12h30