

# Marathon du Mont-Blanc

22-25 juin 2017



By Hervé Varin

With Stéphane Cosson  
and Claude Berthouin

80km | 42km | 23km | 10km | KMV | Duo étoilé | Young Race Marathon | Mini Cross



le dauphiné



RADIO  
MONT-BLANC



**S**  
salomon  
TIME TO PLAY



isostar



Ravanel

UCPa

s'Yoré

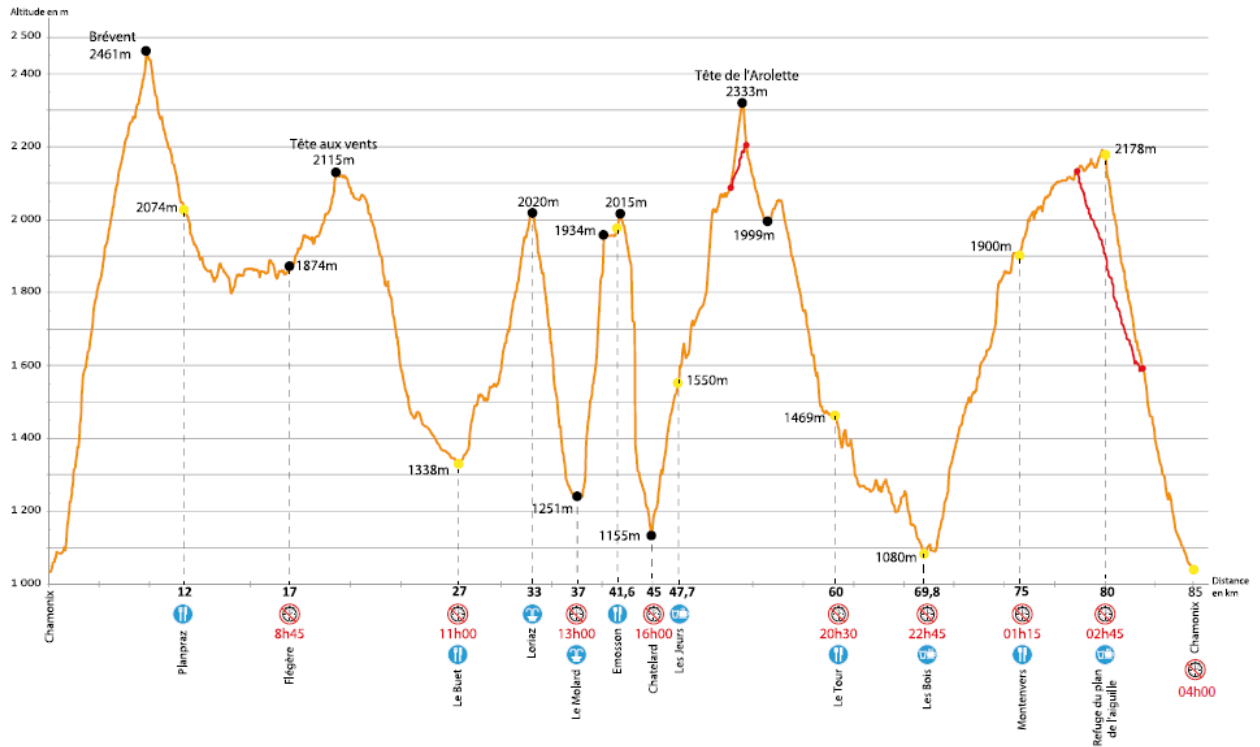


Suite à une proposition de mon copain Pierrot, je me joins à lui pour m'inscrire sur le 80Km du Mont Blanc, Stéphane aussi. De son coté Claude s'inscrit sur le 42Km. Le tirage au sort a lieu, oups, nous sommes tous retenus ...

Bah mince alors, il va falloir s'entraîner pour pouvoir s'en sortir.

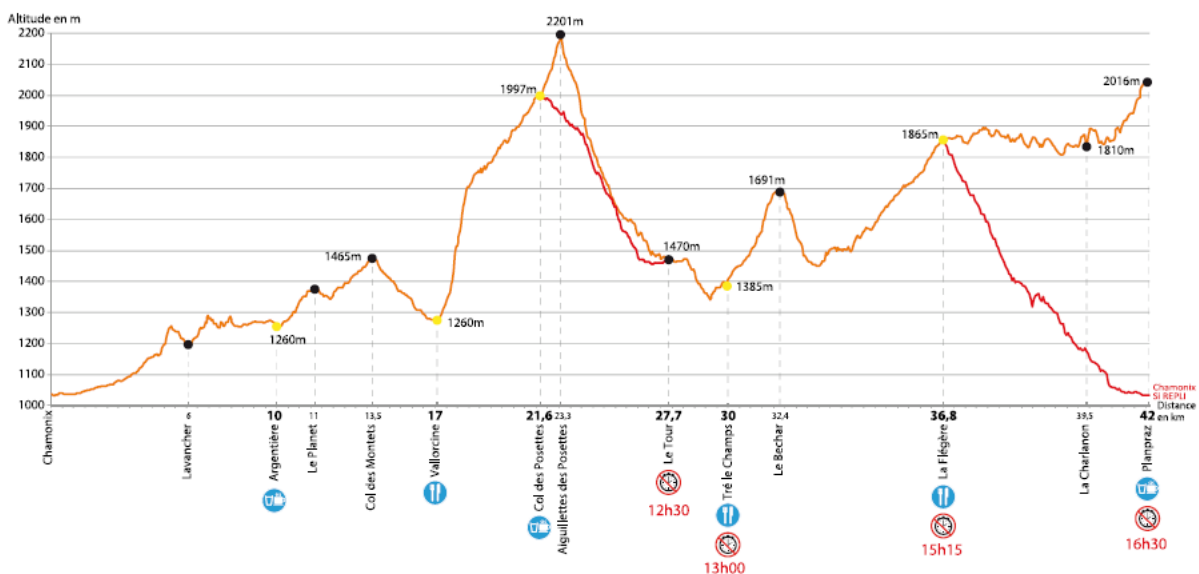
Comme tout Trailer qui se respecte, petit examen topographique préliminaire afin de voir ce qui nous attend :

### 85Km :



Fichtre, cela va piquer. A noter que la course était annoncée à 85Km, 6000D+. Après examen des GPS, nous avons 92Km, 7070D+. Cherchez l'erreur ...

### 42Km :



Stéphane et moi partons le jeudi matin pour être fin prêts le vendredi matin (départ de 85km à 4h du matin). Arrivée à Chamonix sous le soleil avec la vue sur le Mont Blanc et ses glaciers, la classe ! Nous récupérons les dossards dans le « village du trail », croisons Dawa Sherpa et allons nous installer à une terrasse de café avec vue directe sur le Mont Blanc. C'est fou comme il paraît si proche et si facile à atteindre quand on est le cul dans une chaise. Bah quoi, 5h aller/retour pour Kilian Jornett, cela doit être fastoche !!!

Casse croute à l'appart et dodo à 22h. 3h, le réveil sonne. On saute dans nos slips respectifs, enfilons le kit du trailer et direction la ligne de départ.

Nota : lampe frontale, batterie de rechange, gobelet, couverture de survie, veste, T-shirt manches longues, téléphone obligatoires : nous serons contrôlés deux fois sur le parcours en sortie des ravitos. Mieux valait avoir le matos ...

Mention bien pour les gobelets obligatoires: pas de gobelets plastique aux ravitos ; pour une fois, la règle était appliquée.

4h du matin, départ. Petite musique d'AC/DC pour se gonfler à bloc et c'est parti. 1200 coureurs, ça bouscule un peu mais la première montée au Brévent 1400D+ étire le peloton. ; Globalement, peu de ralentissements sur le parcours.

Après, lever du soleil sur le Mont Blanc, des grosses montées, descentes. De beaux single tracks techniques, des chamois, des bénévoles sympas ; Jusque là, tout va bien ...

Petit à petit, l'euphorie du départ cède la place aux difficultés techniques :

- Quand cela ne monte pas, cela descend
- Petite ampoule au trentième Km : je sorts mon kit de couture, la perce avec du fil pour la drainer et pose de l'élasto à l'arrach dessus. On verra bien plus tard ...
- C'est raide de chez raide pour ne pas dire raid de chez raid
- Il fait chaud, merci les torrents et les abreuvoirs à vaches qui nous seront bien utiles
- on commence à voir des coureurs qui mettent le clignotant dans les montées

Bref on rentre dans le dur, c'est tout sauf une promenade de santé. Stéphane est derrière nous, nous ne le reverrons pas avant l'arrivée. La montée au barrage d'Émosson (43<sup>e</sup> Km, altitude 2000m) lui coupe les jambes, les barrières horaires se rapprochent : il décide d'en rester là. Faut dire que faire un 100km trois semaines avant a du entamer son capital fraîcheur sérieusement ...

De notre coté, nous continuons, c'est dur. On commence à en avoir ras le bol des bananes aux ravitos. On boit beaucoup mais pas assez, on commence à rêver d'une bonne bière bien fraîche et d'un poulet avec des frites. On se dit aussi, mais qu'est-ce que l'on fait là, allez savoir ?

Le temps passe et les barrières horaires se rapprochent. On rêve d'un lit bien douillet. Une heure du mat, 21h de course, on attaque la dernière montée dans le dur, arrivons au dernier ravito. Ouf, il nous reste 2h pour faire 5km, 1100m D- : trop fastoche !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

On attaque la descente avec des ailes, on regagne une bonne trentaine de place. Bon sang, cela fait du bien de doubler et de sentir l'écurie ! A ce rythme la, on va mettre  $\frac{3}{4}$  d'heure pour arriver. Ben non !!! 1h30 pour faire ces pseudo 5km, y'a de l'arnaque sur la distance.

On fini par arriver avec seulement 40' d'avance sur la barrière horaire. Mince alors !

Au final, on fini 551<sup>e</sup> sur 1200 coureurs inscrits, pas loin de 540 abandons ...

Retour à l'appartement à 4h du matin. Mauvaise surprise en quittant les chaussettes, la petite ampoule traitée à l'élasto s'est transformée en gros arrachement de peau : c'est moche, très moche. Je chope un gros couteau de cuisine pour découper ce qui reste, nettoie à l'eau et désinfecte avec les moyens du bord. Ca pique !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Âmes sensibles s'abstenir :



C'était pas une bonne idée de mettre de l'élasto sur une ampoule !!!

Après une petite nuit de repos, clopins, clopants, nous profitons de Chamonix et des autres courses. Cela fait du bien de voir les autres courir. Nous croisons Claude et Martine et débriefons autour d'un verre de perrier.

Départ du 42Km dimanche matin à 7h, 2670 inscrits pour 2000 places officielles, 2700D+, des averses annoncées.

Nous nous levons pour aller voir le départ et approcher les deux stars présentent (Claude & Kilian). Cela fait plaisir de les approcher, de passer du mythe à la réalité. Le départ est donné, la vague des 2670 coureurs s'élance, toujours sur la musique d'AC/DC. Kilian sort vainqueur de l'épreuve en 3h45'. Claude 2013<sup>e</sup> en 9h28', 27<sup>e</sup> V3H (509 abandons). A noter la présence de gros bouchons qui auront ralenti notre champion tourangeau.

Voici ses commentaires :



*7 h départ des 2670 ..... en direction d'Argentière et le col des Montets sous la pluie.*



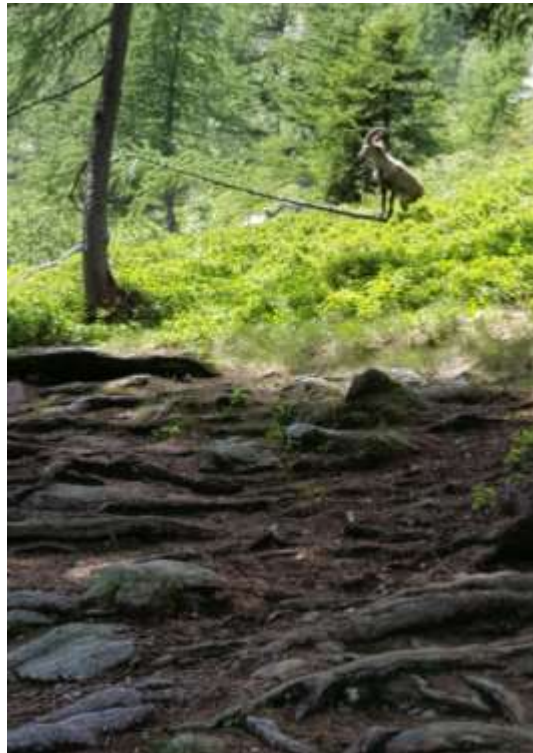
*Depuis Vallorcine nombreux embouteillages dans la montée pour le col des Posettes 2000 m et pour atteindre l'Aiguillettes des Posettes 2201 m dans le brouillard.*



*Au sommet brouillard pas de regard vers le massif du Mont Blanc !*



*Le soleil arrive dans la descente mais encore des blocages !! nous n'allons pas passer la porte horaire à Le Tour !*



*Je ne vais pas rattrapper Kilian donc nous admirons notre supporter dans la montée vers la Flégère !*



*Arrivée Plampraz 2016 m face au Mont Blanc en 9h 28 une heure avant la fermeture*

*Une petite bière après cette belle course "petit bémol l'affluence sur le sentier" !!!*

**Moralité :**

Le 92Km est un trail très difficile, ce n'est pas le genre d'ultra à recommander pour une première tentative. Sur le 42km, beaucoup trop de monde. Cela reste une très grosse organisation avec ses avantages et ses inconvénients. Malgré cela, l'endroit reste magique et mérite le détour.

**Lesson learning :**

- Ne pas mettre d'élasto sur une ampoule
- Toujours avoir une petite trousse à pharmacie
- Prévoir des bonnes choses à manger en réserve ; Pompote par exemple
- Etre réaliste sur le profil : quand cela dépasse 5000m D+ pour 80km, cela devient vraiment difficile.
- Au-delà de 2000m, le souffle est plus court ...

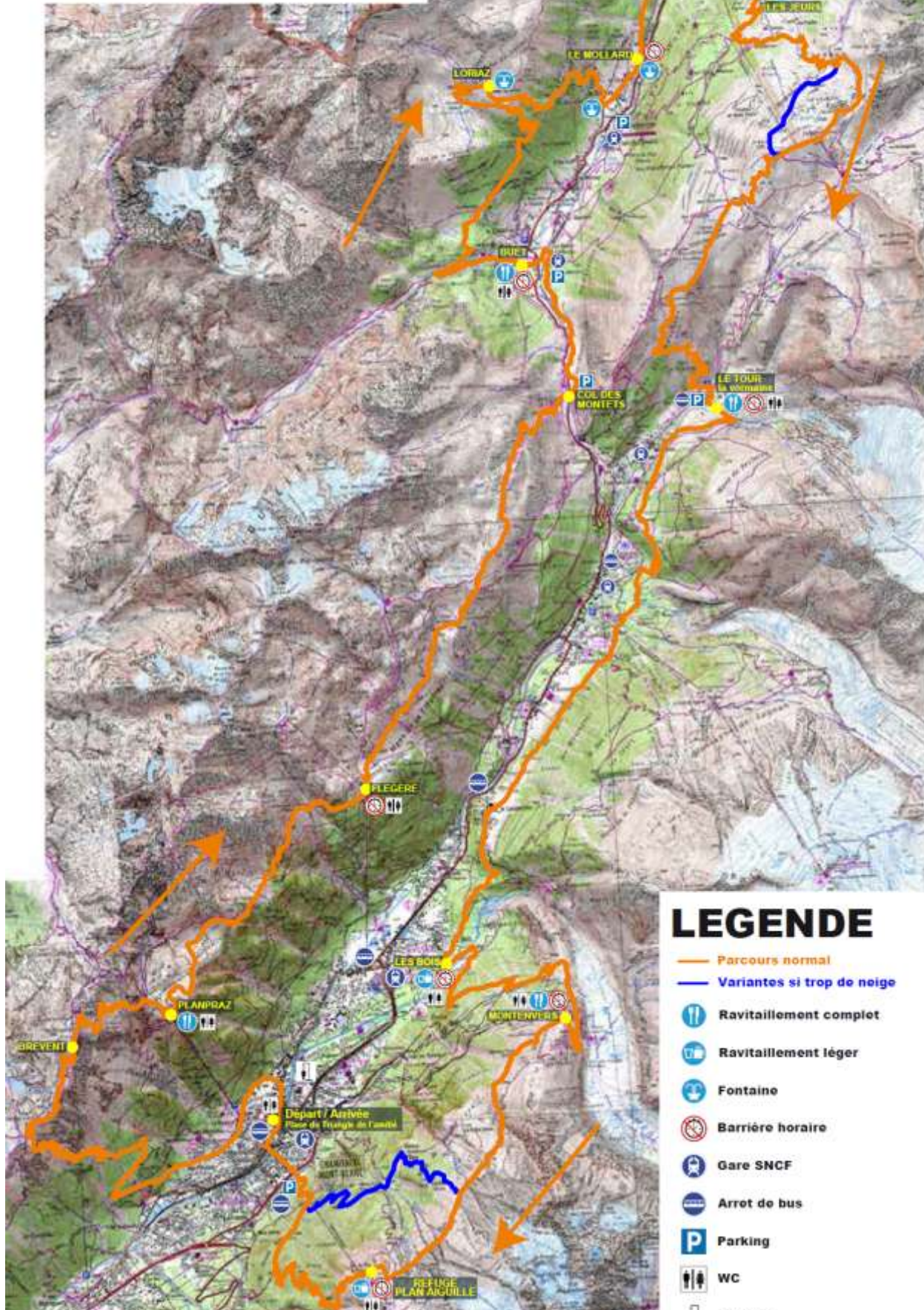


Quelques clichés du 92km :



# PARCOURS 80km du Mont-Blanc

80 KM du



## LEGENDE

- Parcours normal
- Variantes si trop de neige
- Ⓣ Ravitaillement complet
- Ⓣ Ravitaillement léger
- Ⓣ Fontaine
- Ⓣ Barrière horaire
- Ⓣ Gare SNCF
- Ⓣ Arrêt de bus
- P Parking
- WC

# Parcours 42km Mont-Blanc

## LEGENDE

-  Parcours normal
-  Replis
-  Ravitaillement complet
-  Ravitaillement léger
-  Fontaine
-  Barrière horaire
-  Gare SNCF
-  Arret de bus
-  Parking
-  WC
-  Douche

