

Marathon du Mont-Blanc, 29 juin 2008

[Par Matthieu Brunet]

Distance : 42 kilomètres et quelques pouillèmes

D+ : environ 2500 m / D- : environ 1500 m (départ à Chamonix, arrivée à Plan Praz en dominant Chamonix)

Un peu moins de 1 500 inscrits, majoritairement des Français, quelques Suisses, Allemands et même Suédois.

Cette course fait partie du Challenge Salomon Endurance, elle est aussi une course d'entraînement pour un certain nombre d'UTMBistes (à en voir le nombre de T-Shirts UTMB dans les rues de Chamonix la veille de la course).

LDépart à 7h00 pour un temps de parcours sous les 4 heures pour les meilleurs et de près de 9h pour les derniers.

Les 19 premiers kilomètres sont sans grande difficulté (remontée jusqu'à Vallorcine par les chemins du fond de vallée et le Col des Montets). On rentre véritablement dans le trail après Vallorcine avec une montée de près de 1 000 mètres pour surplomber le cirque de Vallorcine (superbe) à droite, le domaine du Tour et le Massif du Mont-Blanc de l'autre côté.

Après une descente sur le Tour, on attaque une montée casse-pattes vers la Flégère puis un finish à Plan Praz (à mi chemin entre Cham' et le Brévent).

Les plus

- Superbes paysages en balcon au-dessus de Vallorcine et en arrivant face à sa majesté le Mont-Blanc
- La bière pression à l'arrivée au-dessus de 2 000 mètres n'a jamais été aussi bonne
- Organisation sans faille, bénévoles présents, efficaces et ravitos OK (attention, seulement 3 ravitos avec du solide)

Les moins

- Vallée de Chamonix toujours aussi chère (quoique les quelques soldes de la rue principale de Cham' valaient le coup pour s'équiper)
- Les presque 20 premiers kilomètres, avant de s'attaquer réellement à la montagne, sont un peu longs
- Leur partenariat avec un brasseur local est précieux, mais en plus de la bière à l'arrivée, la bière au repas, un café avant de reprendre la route aurait été apprécié.

Ma course

Si vous basez votre entraînement exclusivement sur le vélo de route avant de prendre le départ d'un trail, vous faites une grave erreur. Je suis parti avec les jambes très courtes, des ampoules dès le km 3 (moi qui n'en ai jamais).

Je n'ai trouvé mon second souffle qu'au col à 2 000 mètres quand j'ai avalé du sel au ravito. A partir de ce moment, j'ai pu commencer à repasser des coureurs, mais j'étais déjà loin. Après une descente en passant des gars qui ralaient contre la difficulté de l'exercice, je suis arrivé au Planet le moral et les sensations revenus.

La montée vers la Flégère en dominant de plus en plus la vallée de Chamonix est superbe mais a aussi achevé mon organisme. Et c'est bien rincé que j'en termine en 6h10 à la 346ème place sur 1139 classés.



Summary			
Date:	2008-06-29	07:02	Data:
Category:	Course à pied		
Location:	Chamonix		
Distance:	42.36 km	Climb:	+2 642.0 / -1 680.3
Time:	6:10:26	Stopped:	1:18:05
Pace (min/km):	8:45	Fastest:	4:13
Calories:	3 354	Avg. HR:	150 (81%)