

ICE TRAIL® TARENTEISE MIZUNO

65 KM / 5000 m D+ / 5000 m D-

Val d'Isère - 12 juillet 2015 - H.4:00

L'ITT fut une belle course, difficile, mais surtout c'est l'altitude générale qui rend le parcours difficile !

Pour ma part, je me présente fatiguée, ou du moins pas assez reposée, de l'année écoulée ou alors le niveau était vraiment trop élevé pour moiLa météo est idéale, donc pas d'excuse de ce côté. J'ai su ce que c'était de frôler les barrières. Première difficulté : montée à la Grande Motte, pas de pb surtout que nous avons fait du sur place, gros bouchons à cause du passage d'une rimaye puis d'une petite partie en "presque escalade", et nous avons, dans cette zone, interdiction de doubler, faire un pas de coté (à cause des crevasses et de la pente). Du fait des bouchons, les barrières ont été rallongées, Ouf ! descente : ok, pas de chute, heureusement car la glissade était longue et certains peu couverts en dépit du règlement, ont été brulés par la neige. Puis longue partie jusqu'à la pointe de La Rocheuse, là je me traîne, je pense que sans m'en être rendue compte, la montée à la Grande Motte m'avait bien entamée, enfin "le fond des Fours" je suis consciente de ma lenteur et de mon absence de dynamisme, Flute il faut que j'avance. Ravitaillement de "la cascade, je reste longtemps, arrêt technique, je prends le temps de m'asseoir, manger boire, parler ! Trop de temps à ne pas réagir. Maintenant c'est la dernière grosse difficulté, la pointe de Pers, on s'approche mais au lieu de l'attaquer directement, ils nous font monter d'abord sur la moraine, la redescendre tout en bas pour attaquer la montée du pied de la pointe ; très belle vue des coureurs ... là bas qui se détachent sur l'arête. M... ça va être long. Pied de la pointe et pointage, ça va être juste, trop juste pour monter, descendre puis rejoindre l'Iseran (barrière horaire); à ce pointage, des coureurs abandonnent, ne préférant pas faire une montée/ descente "pour rien" car ils pensent ne pas passer la barrière de l'Iseran. Je me pose des questions, tant pis j'y vais, c'est trop bête, il faut que j'arrive à l'Iseran; et puis Michel a apporté du champagne que je n'ai pas envie de le boire en perdante. Je monte, lentement mais j'avance jusqu'à ce point puis je vise le suivant allez encore un effort jusqu'au sommet, ouf, retour, à plat d'abord puis descente, un coureur me dit "allez on court, on arrivera à la barrière de l'Iseran", je cours en descente, bien je passe devant, puis chemin en balcon, il faut continuer mais je n'avance pas assez vite; j'entends Claudine et Anne-Marie qui m'appellent et m'encouragent. Col de l'Iseran, (je le passe à un cheveu de la barrière horaire), ouf c'est gagné j'aurais mon champagne. je prends le temps de manger boire, me couvrir avant de remonter "au tunnel", puis longues descentes raides vers Val d'Isère .ça y est j'arrive, dans les dernières ! Je suis contente de m'être battue. Mais que ces coureurs, et surtout coureuses, sont bons (et sympas en plus) ! Que m'est-il arrivé, ne serai-je pas du niveau ? Retour au chalet, le champ ce sera pour demain, youpi ! Canapé, je m'endors; A une prochaine, la montagne est belle et rude, je l'aime.

Pascale

