



13 au 15 septembre 2017

La **Tot Dret**, petite version du Tor des Géants, créée pour occuper les bénévoles entre le 1er et le Dernier du Tor (car il se passe 3 jours entre le 1er et le dernier du Tor)

La Tot Dret est annoncée pour **132km**, avec **12 000m D+**, de Gressoney à Courmayeur, à parcourir en 38h max.

Depuis des mois, de nombreux coureurs ont écrit à l'organisation pour insister sur le fait que 38h c'est peu pour boucler la Tot Dret. Mais l'organisation n'a pas voulu revoir les barrières horaires; elle prévoyait que le 1er arriverait en 15h, or... il a bouclé la Tot Dret en 24h.

Tant pis, je l'ai décidé, j'irai à la Tot, avec, pour la première fois, l'objectif d'aller le plus loin possible; cependant cela ne m'empêchait pas de rêver d'être finisher, mais Pascale soit raisonnable et c'est trop dur pour toi, pense seulement à ne jamais abandonner.

Reco-entraînement durant 3 jours en août sur les 3 derniers tronçons de la Tot, de Valtournenche à Courmayeur, je suis calme et déterminée.

Début septembre, tout va bien, je fais mon plan de course et vois bien que c'est trop juste, je ne peux pas prévoir les arrêts aux ravitaillements, quant à dormir... la 2ème section Valtournenche-Oyace est longue et difficile et je voudrais franchir la barrière d'Oyace.

J-1 : je suis à Gressoney, très joli village du Val d'Aoste, je commence à être inquiète, à cause du vent, du froid.... Tout est prétexte à l'inquiétude...

J0 : je retrouve des copains de la Tot, je suis franchement nerveuse et ai peur (on se demande de quoi, quelle bêtasse !). Je réussis à dormir 2h dans l'après-midi puis nous mangeons soupe, musli, banane, c'est toujours ça de pris.

Nous rejoignons le départ, danseurs folkloriques, c'est sympathique.

C'est parti, je cours, je suis Marco, Enzo, Veronica, Alida et me réserve jusqu'à Alpenzu, mais je me sens très bien. Dans cette 1ère section, jusqu'à Valtournenche, il y a 2 grosses côtes. Je regarde mon plan de course je suis en avance, tant pis, je prends le pari de continuer avec cette allure et ne ralentis pas pour emmagasiner des MN d'avance pour la 2ème section qui m'inquiète, on verra...

Valtournenche: ravitaillement minable, quelques biscuits et biscottes et pas de soupe, le Tor a un ravito séparé...

Maintenant je dois tenir jusqu'à Cuney. Je sais que c'est long et pénible pour arriver à ce refuge. Je mets plus de temps que prévu dans la descente jusqu'au refuge Magia et m'y arrête trop longtemps. Courage il faut franchir Cuney, la première nuit s'est bien passée au milieu des italiens aux noms chantant. Il y a bcp de vent, enfin je vois Cuney, on n'entre pas dans le refuge, seulement sous une tente, je me couvre, prends un gâteau et m'apprête à partir mais les bénévoles me disent de fermer mon goretex avant de sortir. Effectivement dehors il fait froid avec un fort vent. J'ai le moral, je suis contente et me motive pour cette partie casse-patte que je n'aime pas jusqu'au col de Vessonaz, fin de la 2ème section, il faut que j'y arrive.

Col de Vessonaz, ouf maintenant la descente de 9,5km jusqu'à Oyace. Personne ne court, je cours car " si tu ne cours pas là où vas-tu courir ?". C'est l'une des 3 phrases que je m'étais mise dans la tête depuis des mois afin de courir chaque descente et plat. Les 2 autres phrases étant: « n'oublie pas tes bâtons », car je les oublie souvent aux ravitaillements et « n'abandonne pas, va le plus loin possible ».

Oyace, toujours un ravitaillement minable, mais je suis heureuse et j'ai de l'espoir car je me sens très bien. En plus le paysage est beau et les compagnons de course très gentils, fair-play.

3ème section: Oyace-St Remy en Bosse. Le col Brison avec une descente difficile vers la base vie d'Ollomont. A la base vie je prends le temps de me changer, manger des pâtes, pom-pote, banane. Puis je repars toujours détendue et déterminée vers le col de Champillon, plus facile. Il fait nuit et très froid, je suis seule et gelée, j'ai froid, il faut arriver au refuge 400m sous le col. Ouif je rentre dans le refuge, j'ai très mal aux mains "gelées". Je commande 2 thés et trempe mes doigts dedans pour les réchauffer. Je reste un certain temps pour me réchauffer et me sentir mieux car j'ai la tête qui tourne. Toujours pas grand-chose à manger. Je ris avec les italiens et me décide à repartir direction St Remy fin de la 3ème section. Il fait nuit, aucune frontale de coureur en vue, je fatigue et ralentis pour ne pas risquer une chute. Puis je rattrape une coureuse et nous finissons ensemble et frigorifiée cette longue descente jusqu'à St Remy. Elle dit vouloir arrêter. Moi je dors 15mn. Finalement, elle repartira avec moi après s'être mieux couverte et m'avoir prêté doudoune et moufles. Montée au refuge Frassati, pas dure mais long, je connais bien cette partie où le refuge n'est jamais derrière cette bosse, ni la suivante ni la suivante ... je me traîne, je n'en peux plus de sommeil. On arrive à Frassati, je prends un thé et m'allonge sur un banc ; je n'ai même pas le temps de penser que c'est peu confortable que je dors déjà profondément. 10mn plus tard et l'on me réveille, j'ai l'impression d'avoir dormi 3h. Nous chaussons les crampons et direction le dernier beau col Malatra à 2936m; je le connais bien. Je suis contente d'être déjà là. Le col, vue magnifique sur la vallée de l'autre côté. En bas il fait froid malgré le jour qui se lève. Nous déchaussons les crampons. Il reste à passer un petit col puis le chemin en balcon (où je suis molla) qui mène à Bertone. Arrivée à Bertone je veux courir, ce que je fais jusqu'à Courmayeur. Voilà

l'arrivée, je veux sourire mais l'émotion me gagnant, je n'offre que d'affreux rictus ; allez cocotte souris.
 Que c'était bien et que j'aimerais déjà revivre tout cela.

A bientôt

Pascale

298 partants – 212 abandons - 86 arrivants

61^{ème} en 38 h 17' 39" - 1 M2F / 12

