

Résumé Ut4m : 19 et 20 Août 2016 (écrit par Nicolas Alexandre, en collaboration avec Pascal Dubuis), sauf mentions spéciales

Le programme :

169km, 11 000 mètres de D+, 4 massifs avec départ de Grenoble

4 relayeurs :

Serge : 41km, massif du Vercors

Brice : 47km, massif de l'Oisans

Moi-même : 39 km, massif de Belledonne

Pascal : 41 km : Massif de la Chartreuse



Avant toute chose je souhaite féliciter l'organisation. Depuis une vingtaine d'années nous avons participé à de nombreuses courses, plus ou moins connues et célèbres, en France et à l'étranger, ... et l'Ut4m fait partie du top des organisations :

- L'orga hyper cadrée, très pro
- Que dire des bénévoles ? de jour, de nuit, toujours attentionnés, sympas, ils sont parfaits en fait !! un grand merci à eux
- Un balisage exemplaire. Une erreur de parcours ne peut être due qu'à une faute d'inattention du coureur. J'ai couru 5h de nuit et n'ai eu aucune hésitation ni doute à aucun moment (une rubalise tous les 30 mètres est la règle).
- Malgré des conditions météo changeantes (orages dangereux sur les crêtes), le parcours de repli était prévu (même cartographié dans le road book d'avant course), et aussi bien balisé que le parcours normal. Nous avons pu voir la différence avec une course comme l'UTMB (qui se veut pro), où, en 2012, rien n'avait été anticipé et où nous avons appris le parcours de repli le matin de la course, vaguement griffonné à la main sur une feuille A4 !!

En résumé ne changez rien et svp ne devenez pas mercantiles et sans âme comme les Templiers ou l'UTMB.

Bon revenons à la course :

Départ à 7h du mat' le vendredi 19 pour Sergio en compagnie des solos, de ceux qui ne font que le Vercors, etc. en résumé Serge avait 850 copains et copines ;-)

Sur le relais 53 équipes engagées.





Départ pour les premiers kilomètres en peloton dans Grenoble pour des questions de sécurité (attentats).

Puis ensuite les choses sérieuses commencent et cela va durer plus de 160 kilomètres : des grosses bosses, parfois plus de 1800 de d+ d'un coup, puis des descentes techniques, voire très techniques....

**Serge le métronome** assure malgré une préparation tronquée. La température est en forte hausse et commence à faire ses effets sur lui juste avant la dernière petite bosse (450 D+), mais il tient le rythme jusqu'à Vif.

Il passe le relais à Brice en 22<sup>ème</sup> position. Mais pas de panique les écarts avec la plupart des autres équipes devant ne sont pas énormes.



===== un « petit » mot de serge =====

Il est 7h , le peloton s'élançe et malgré la distance et la difficulté du parcours , l'allure est déjà rapide , Les 4 km de plat dans la traversée de Grenoble ont déjà bien étalé les 850 coureurs , il fait chaud , je reste sur un départ prudent et me cale dans une allure économique . 12Km/h est déjà beaucoup de monde devant moi, alors que je ne fais « que » les 40 premiers kilomètres.

Les premiers lacets sur une petite route se profilent et du grand chemin mais déjà avec un bon pourcentage, la suite devient plus technique monotrace, des cailloux, des racines et 1600 m dev+. Je prends le temps de refaire le plein en eau à chaque ravitaillement, il fait chaud.

Je reste avec les mêmes coureurs, je suis dans mon allure pour cette montée, le paysage est magnifique, le ciel est bleu. Le sommet est en vue avec une grosse montée, beaucoup de cailloux, des grosses dalles de pierre, des marches et tous les coureurs qui dessinent des courbes dans ce décor splendide. Le sommet est là, beaucoup de monde pour encourager, des randonneurs et également des bénévoles toujours souriants et disponibles. Une première descente de 500m de dev avec des cailloux, descente technique et pentue. Ce sera ma première glissade et hop une petite entaille sur la main. Arrivée à Lans en Vercors pour un ravitaillement , je refais le plein en eau , je bois un coca , mange un morceau de banane et hop , c'est reparti pour une partie très technique de 500m de dev+ jusqu'au Pic St Martin avant d'attaquer la partie que je pensais être la plus difficile à gérer , une descente de 1700m de dev- , la fatigue fait déjà des gros dégâts sur ceux qui sont partis vite.

Au ravitaillement du 31 km la team Alexandre est là, c'est cool, des mots d'encouragement , le plein de carburant et c'est reparti pour une dernière montée 400m dev+ . J'ai du mal à trouver mon rythme, j'ai pris un coup de chaud dans la traversée de fond de vallée, je cherche l'ombre , de plus en plus de mal à assimiler l'eau . Au sommet je m'assois à l'ombre avec qq coureurs qui eux aussi sont dans le dur, avale un gel , qq étirements et dernière descente encore 400m dev- , encore une petite glissade et la traversé de Vif pour passer le relais à Brice qui s'impatiente ....

Très satisfait de mon relais, avec une préparation sans vraiment courir depuis 2 mois.

Merci à mes équipiers de choc, au team Alexandre pour l'assistance et à leur bonne humeur même à 3h du matin au milieu de la montagne pour une belle 4ème place.

J'ai pris beaucoup de plaisir dans cette belle aventure, c'était dur, c'était long mais c'était surtout extra.

===== fin du « petit » mot de serge =====



**Brice le magnifique** va faire une prestation vraiment solide.

Un premier passage à Laffrey où il a déjà récupéré quelques places, il est 14<sup>ème</sup>.

Au ravito de la Morte, au 24<sup>ème</sup> km, malgré les questions de Serge et Pascal, il a une seule envie repartir au plus vite. C'est à la 10<sup>ème</sup> place qu'il quitte le ravito pour une montée de 1000 m de d+.

Une dernière descente technique de nuit avec 1500 m D- pour rejoindre Rioupéroux et le passage de relais.

Les descentes hyper techniques sont faites pour lui et en montée il n'est pas mal non plus...Il me passe donc le relais en 5<sup>ème</sup> position (17 places de gagnées, rien que ça !!!)

Les 3 premières équipes sont intouchables et possèdent plus de 1 heure 30 d'avance. Le 4<sup>ème</sup> est parti depuis 20 minutes et les équipes derrières ne sont pas très loin.





===== un « petit » mot de Brice =====

Un torticolis au réveil me fait dire que je vais lutter pour essayer de finir mon relais. Je stresse, je psychote, je fais la gueule. Finalement, le cou me laisse tranquille et la journée sera parfaite. Un plaisir de chaque instant, je profite un maximum des traces et des paysages. Les coéquipiers sont au petit soin sur les ravitos. Les bénévoles croisés au milieu de nul part avec leurs tentes ne sont pas avarés d'encouragements. Chose rare, le ventre et les crampes me laissent tranquilles. Une dernière descente de 5km à 28% avant de passer le relais à Nico, heureux.

===== fin du « petit » mot de Brice =====

3<sup>ème</sup> relais :

Il est plus de 21h, il fait donc nuit, je pars pour une bosse de 1800 de d+ en 2 temps : 1 090, le pointage d'Arselle puis 700 ensuite pour arriver à Croix de Chamrousse.

Je démarre en mode randonneur histoire de faire chauffer un peu le moteur, puis au bout de 15 minutes je monte à un bon rythme (au final les 1090 de d+ en 1h05). Je suis revenu à 2 minutes du 4<sup>ème</sup>, que je double rapidement après le ravito d'Arselle. 690 mètres plus haut et 5 km plus loin j'aurai 10 minutes d'avance sur lui.

J'arrive à Croix Chamrousse, en compagnie du 3<sup>ème</sup> de la course en individuel. Cela permet de discuter quelques minutes ....j'ai bien fait d'en profiter à ce moment-là...

J'en suis à 9km, 1800 de d+ et 2 heures de course environ ...

Le parcours est légèrement modifié à cause des orages donc pas de refuge de Pra et de col du grand colon cette année, dommage d'autant que j'apprécie moyennement le parcours de repli, pas très adapté à mes compétences ;-), descente droite dans la pente sur les pistes noires, puis du très technique en forêt. Ce n'est pas dans cette descente que ma moyenne va augmenter...

Je suis seul dans la nuit ;-), aucune frontale loin devant et rien derrière .... Et cela va durer, durer, ...

Heureusement mes assistants préférés sont là (Killian, Maureen, Florence et Damien), perdus au milieu de la nuit et de la montagne, à m'attendre pour m'encourager, cela fait vraiment plaisir....



Je double le 2<sup>ème</sup> individuel, quelques mots, puis je continue ma route. Au ravito de Freydières à plus de 1h30 du mat', je réveille un peu les bénévoles qui n'ont vu personne depuis plus de 1h30 !

Comme à chaque fois ils sont aux petits soins pour moi, très attentionnés et prévenants. Je le répète encore une fois « un grand merci à eux, ils sont vraiment géniaux ».

Et c'est parti pour les 13 derniers kilomètres ....et le passage de relais à Pascal.

4<sup>ème</sup> relais :

Dur dur pour Pascal qui a dû attendre 3 heures du matin pour partir à son tour. De plus la 4<sup>ème</sup> place n'est pas assurée, les poursuivants sont à 30 minutes.



Mais **Pascal l'endurant** va gérer son relais avec brio. Ce relais est très technique lui aussi, de plus les conditions météo sont devenues difficiles, mais il adore ça et c'est l'homme de la situation.

Le début de ce quatrième relais est simple, une grimpe avec 1850 de D+.

Une course en solitaire du début à la fin, si ce n'est la rencontre avec le premier de la course solo. Les seules

autres rencontres se feront aux ravitos, avec des bénévoles aux petits soins qui lui ont même proposer une petite chartreuse... Et puis, le reste de l'équipe qui est encore présente au Sapey et au col de Vence malgré la pluie et les 24 h de course...



Nous arrivons donc 4<sup>ème</sup> en 26h37.

Bien sûr nous sommes très très heureux de ce résultat, nous visions initialement un top 10...





Un grand merci à nos **assistants « finisher »** et à bientôt pour de nouvelles aventures. Malgré une nuit blanche Killian et Damien avaient encore des ressources pour mettre l'ambiance sur la ligne d'arrivée et faire un peu les c... aussi ;-)  
ah ces jeunes .....

