

## Aravis Trail (19 juin 2010)

### info du 23/6 (écrit par Nicolas Alexandre) :

confirmation des résultats et surtout que le parcours était une "tuerie", seuls 60 coureurs ont terminé dans les délais, sur 140 inscrits environ aux 3 trails

On a bien quadrillé le classement :

Thomas : 1er

Fabien : 9ème

Jean-Luc : 18ème

Nicolas : 30ème

Serge : 39ème

Pascal : 44ème

### info du 21/6 à 11H (écrit par Nicolas Alexandre) :

tout d'abord désolé de n'avoir pas pu mettre d'infos en ligne pendant le week end, le programme était trop chargé !

Et merci pour tous vos messages d'encouragement, nous en avons bien besoin...lisez le résumé ci-dessous vous comprendrez



### Le week end en quelques mots:

1) **une course dantesque** : le programme était impressionnant, la réalité ? c'était bien pire !

Deux exemples :

Le samedi matin : 1/4 des coureurs seront hors délai à la première barrière horaire.

la 3ème étape, 53km et 3000 de D+. Au bout de 9h30 de course, seuls 1/3 des concurrents avaient passé la ligne d'arrivée.

Vous avez dit "engagé" ?

2) **une groupe de potes, ça c'est cool** : Pascal et Nat' Dubuis, Serge Taussat, Thomas Lorblanchet, Fabien Daguin et ses parents, Jean-luc Ginhoux, Florence, mes enfants et moi-même : on a galéré mais on a bien déconné aussi...Génial



3) **Un Thomas stratosphérique** : malgré une semaine chargée en entraînement (stage équipe de France de trail), il a atomisé tout le monde. Un exemple : le samedi, Tonny Sbalbi, champion de France de course de montagne, participait uniquement à la première étape. Thomas, qui courait les 3, a terminé 3 minutes devant !

4) **un temps pourri**, pourri, pourri, une horreur. Y'EN A MARRE. Cela a clairement rajouté à la difficulté initiale.

5) **une orga impec'** : étant données les conditions, l'orga a été obligé de mettre en place un parcours de repli le samedi et un le dimanche, neige, vent, froid nous ont obligé à rester à 1800 mètres d'alti max

6) **des bénévoles comme j'avais rarement vu**. Tous ont trouvé les mots adéquats à chaque fois. Conseils pour les passages délicats, sécurisation, encouragements (les cloches s'entendent de très très loin mais le haut savoyard crie très fort aussi) . Hier à 1800 mètres d'alti, un vent à décorner les boeufs, 0°C, du grésil, un brouillard à couper au couteau, et là perdu au milieu de nulle part, un bénévole ! Sa seule inquiétude, notre état de santé "pas de problème ? vous n'avez pas froid ?" Euh non ça va, mais toi ?

7) **3 points gagnés en vue de l'UTMB 2011** pour tout le monde, contrat rempli.

8) **des assistants efficaces**, organisés et qui ont permis à tous de terminer grâce à leur aide et à leur présence.

9) **une région magnifique** : j'adore ce coin, nous y étions l'an dernier pour le raid 74 et j'apprécie toujours autant. Dommage que les conditions météo n'aient pas été au rendez-vous.

## **La course étape par étape**

### **Etape 1 :**

36km, 3000 D+, départ 7h



Etape montagne pour ce début d'épreuve. La première barrière horaire est fixée au 16ème km en ..... 4h30 et 1/4 des participants seront hors délai ...

Pour certains passages, les bénévoles sont casqués et vachés pour sécuriser ! Ils nous expliquent comment passer les torrents dans les ravines à l'aide de cordes ou de chaînes. Interdiction de lâcher sinon l'issue est fatale...

La moyenne kilométrique du vainqueur (champion du monde en titre je vous le rappelle) ? .... 8km à l'heure Fab' fait une étape vraiment impressionnante en terminant 15ème scratch en 4h58m (sachant que la moitié du peloton ne fait que cette étape). Jean-luc termine en 5h50. En prévision de la suite, je fais une étape très prudente en 6h05. Nous terminons ensemble avec Serge; Pascal n'est pas loin en 6h28.

[Résultats complets, cliquez ici](#)





## Etape 2

**16km, 900+, départ 20h**

Course sous la pluie...et dans le froid, pour changer

On prend les mêmes et on recommence, Thomas devant, Fabien 15ème et ensuite Jean-luc, Serge et moi puis Pascal.

On a l'impression d'avoir "bien" couru, sans se mettre dans le rouge, la moyenne ?? 7,4 km/h

Diner et coucher vers minuit pour un réveil à 3h45.

[Résultats complets : cliquez ici](#)





### Etape 3

#### 53km, 2800 +, départ 5h30

La veille, l'organisateur nous explique le parcours "là c'est roulant, ça court, là aussi, là vous verrez vous pourrez envoyer etc ."

Au final dans tous ces passages, même Thomas marchera ... Sa moyenne finale : 8,5 km/h

Le parcours est hyper gras, technique, les descentes détruisent les quadris à chaque appui. On prend 1000 de d+ d'un coup puis 600 ou 700 de D- dans la foulée (parfois en moins de 2km), dans les racines, les dévers, les rochers, ...

Personne n'évitera la, voire les, chute(s).

Et puis toujours ce vent, ce froid, le brouillard, le grésil, heureusement pas de pluie.

Ci-contre, vous pouvez voir Serge et Fabien. Ces photos résument bien les efforts que nous avons **tous** du fournir, du premier au dernier, afin de terminer cette épreuve.

Superbe course de Fabien qui a pris des risques et qui terminent 9ème au général. bravo fab'!

=====

#### info du 18/6 à 11H (écrit par Nicolas Alexandre) :

1) parcours trop dangereux étant donné les conditions climatiques donc parcours de repli sur l'étape 1 :-((  
[cliquez ici](#)

2) merci à tous pour vos encouragements sur le blog ou sur facebook, cela fait plaisir, nous penserons à tous ces messages dans la galère...

3) Evènement improbable, un concours de poésie vient d'être lancé sur notre blog, le niveau est élevé, [cliquez ici](#)

4) Une présentation rapide de notre groupe :

**les supporters : flo, maureen, killian, nat' et les parents de fab'** : ils seront sans doute décisifs dans les moments difficiles, je parle en connaissance de cause !

Ensuite 2 mots sur **Thomas : Champion du monde** de trail en titre, double vainqueur du trail référence en France "les templiers";

Que dire de plus ? Il vient en préparation pour l'UTMB fin Août

**Jean-luc et Fab'** : en 2009, terminent autour de la 100ème place aux templiers (sur 2500 coureurs), c'est du lourd

**Pascal** : toujours à l'aise dans la technique et dès que les distances s'allongent, pas le plus véloce en montée en ce moment mais va laisser du monde derrière lui vu le parcours

**Serge** : Nouveau sur ce type d'épreuve, il a quand même terminé 3 fois Trans'massif (raid de 750 km et 8 jours), Embrun et j'en passe, il sera là...

**Moi-même** : bien en jambe dans les grosses montées, je suis souvent en difficulté quand les parcours s'allongent, wait and see

### **Article écrit par Nicolas Alexandre (13 juin)**

Nous y sommes .....

Le plus gros objectif de l'année pour la majorité d'entre nous : **l'aravis trail ....**

Le programme est copieux :

**110 km et 7500 m de D+**, en 3 étapes et 2 jours

Etape 1 : Samedi 19 juin 2010 départ 7H de Thônes

35 km pour 3400mD+

Une étape typée montagne

Etape 2 : Samedi 19 juin 2010 départ 20H de Thônes

16km pour 900mD+

3 passages au centre ville le soir de la fête de la musique.

Etape 3 : Dimanche 20 juin 2010 départ à partir de 6H de Thônes

58km pour 3200mD+

Immersion totale au cœur du massif des Bornes-Aravis

le côté sympa du truc c'est que l'on se retrouve une bande de potes là-bas :

Pascal Dubuis,

Serge Taussat,

Fabien Daguin,

Jean-Luc Ginhoux,

Thomas Lorblanchet,

et moi-même



Lionel Malhouitre, inscrit, ne pourra malheureusement pas participer pour cause de blessure.

Mis à part Thomas, nous y allons uniquement pour terminer et pour gagner les fameux points nécessaires à l'inscription à l'UTMB. Cette course permet en effet de "récolter" 3 points, sur les 5 nécessaires.

A la vue des résultats des années précédentes, terminer dans les délais sera déjà un sacré défi pour nous !

Si tout se passe comme prévu, les 2 derniers points pourront être gagnés aux templiers en Octobre.