

X Alpine, voici le nom de mon épreuve ultra trail 2022.

Rien que le nom, ça donne le ton: alpin, aérien avec de superbes paysages et X, le classement qui inspire à du bien costaud...

Quant au nom de la course en elle-même, c'est le trail Verbier St Bernard en Suisse dans le canton du Valais.

 Verbier est l'une des stations de ski, les plus prisées de Suisse avec de magnifiques paysages et St Bernard : le col du grand Saint Bernard en Italie, où l'épreuve passe.

 En fait mon inscription sur cette épreuve date de 2020. Mais avec la pandémie, elle fût comme toutes les épreuves de ce moment annulée.

 En 2020, l'épreuve affichait 117 kms pour 7400 m D+. Mais  l'édition 2022 a affiché une nouvelle version 140 km et 9300 m de D+.

Elle a aussi été siglée pour sa première année avec le label UTMB 100 Milles.

 Comme certaines autres dans le monde portant ce logo. Elle permettra aux finishers de cette épreuve de voir leur chance d'être tirés au sort multiplié par 4, pour la finale UTMB, CCC ou OCC avec toujours le minima de course requis dans les temps impartis.

Bref un peu bizness et élitiste...

 Le vendredi 8 juillet, nous avons rendez-vous pour le briefing de course dans un grand hall futuriste au pied des remontées mécaniques au Chable, dans le Val de Bagne. Une fois entrée, nous sommes les uns derrière les autres, avant qu'un des organisateurs nous dirigent vers une table pour y prendre son dossard. Récupération du petit bracelet siglée X Alpine en rouge pour différencier des autres épreuves et place au sac de délestage, dans lequel on pourra y déposer tout ce que l'on veut afin de le retrouver à la base de vie aux 94 ème km.

Pas trop proportionnel à l'effort, mais c'est comme ça !

J'y dépose des affaires importantes comme ma troisième lampe frontale qui me servira pour la deuxième nuit. La seconde étant sécuritaire et obligatoire. La première, uniquement pour la première nuit (gestion énergie) Obligatoire aussi.

Une paire de chaussures, chaussettes, NOK, débardeur, deuxième veste thermoformé, une gourde avec la boisson énergétique pour ma poche à eau, un flasque supplémentaire car il m'arrive souvent des péripéties....

 À 17h45 précise, commence le briefing sur une grande scène avec beaucoup de moyen  mettant en avant la précision Suisse !

 Le public est de nationalité différente et le briefe s'effectue en français par une responsable et en anglais par l'organisateur.

Les tenues sont estivales car il fait bien chaud avec un plein soleil.

Quelques particularités sont évoquées, comme de ne pas courir sur la passerelle pannossiere au-dessus du glacier où d'être vigilant à Orny (2826 m d'altitude)  car il y aura un passage pour y accéder en chassé croisé. Le fait de bien avoir le matériel obligatoire, car en montagne ça ne rigole pas et d'avoir une assurance obligatoire afin d'être secouru. En Suisse les frais de recherche, rapatriement sont à la charge du participant. Et comme l'heure d'hélicoptère n'est pas donnée, ça peut aller loin.

L'accent est mis sur la chaleur et le froid sur la deuxième nuit avec des vents entre 50 et 60 km/h.

 Je fais le choix de partir en cuissard, manchons mollets et bras, car ça peut s'abaisser, se retirer facilement et ainsi bien géré les différentes températures, tee-shirt zippé sur le haut. Tour de cou, 2 vestes thermoformées, gants, débardeur dans le sac. Une poche à eau pleine et 2 flasques avec seulement de la poudre isotonique pour alimenter et hydrater. 2 pâtes de fruits et 2 barres pour encas.

 Briffe terminé, la préparation se fait sur place avant de retrouver Verbier bien plus haut. Connaissant bien la station, le stationnement y est très réglementé. Ce sera parking souterrain à proximité du départ avec toilettes à chaque étage. C'est important au moment de tout finaliser et de gérer le temps qu'il reste avant le coup d'envoi à 22h....

 C'est presque l'heure d'aller se coucher et l'on va partir pour 140 km et 9 300m D+ !!!

 Sur la ligne de départ les nationalités sont matérialisées sur les dossards. Il y a un peu de tout, mais principalement des Suisses et des français.

 Peu avant le départ, le speaker nous fait accroupir et demande aux féminines de rester debout. Elles ne sont pas en nombre et chacun de nous les applaudis. Ensuite tout le monde, s'accroupira avant de se relever pour une vague venant de l'arrière.

 Isabelle est là pour le spectacle et m'accompagner, c'est un confort de la savoir là à ce moment.

 22h, départ sur un petit pourcentage en montée qui s'accentuera de plus en plus, devant les boutiques de luxe et les acclamations du public.

 Tout le monde court assez longtemps d'ailleurs au vue de la pente qui s'accentue. Certains ont déjà sorti les bâtons. Je préfère les sortir plus loin quand le peloton se sera un peu étiré afin d'éviter les risques de chute ou d'accident.

J’entends les petits bips caractéristiques de ma messagerie sonnés. Ça fait particulièrement plaisir, car je sais que du monde me suit et me souhaite une bonne course.

 La première ascension nous mène 980 m plus haut au col des Mines, c'est assez long en ascension. Le rythme est bien et je n'ai pas de peine malgré le peu de préparation, mais à ce moment c'est normal. Je fais l'ascension sur une bonne partie avec une coureuse Suisse avec lequel je ferais souvent le yoyo pratiquement toute la course !

 Elle était bien sur les descentes et notamment technique. Quant à moi, mieux sur les ascensions et parties roulantes.

 La partie suivante jusqu'à Savoleyres sera la plus facile pour moi, avec dans sa partie finale une descente roulante sur chemin où je peux me relâcher et prendre quelques places.

 Cela ne va pas durer longtemps car je ne retrouverais plus ce profil assez roulant. J'en étais étonné pour un début, ce sera bien plus technique désormais.

Pierre-Avoi, passage dans la nuit au point de contrôle, le bip du contrôle de passage retenti dans le silence, comme tous les passages à venir.

 Comme je ne sais pas trop où j'en suis sur l'eau, je remplis un flasque par sécurité.

Le choix sur les tables de ravitaillement ne me donne pas trop envie. Seul une tranche de pain d'épice et un morceau d'orange. Ce sera souvent comme ça !

 Sur les premiers points de passage, nous trouvons du public pour encourager malgré la nuit et c'est bien sympa.

 Sambrancher, petite ville sera le dernier endroit où il y aura encore un peu de public après près de 30 km. Nous avons eu une descente assez technique pour y arriver. Et je me suis rendu compte que le manque d'entraînement spécifique était criant dans les parties techniques. Je me suis dit qu'il ne fallait plus faire ce genre d'épreuve sans un minimum de préparation.

 Ça grimpe bien ensuite et on a toujours l'impression de beaucoup monter ensuite sur cette épreuve. Ça va monter toujours et encore sur des portions, des pourcentages et des terrains accidentés différents.

Il faut avoir du mental pour affronter cela. Mais on sait ce que l'on veut : être Finisher et parcourir autant de distances dans cet environnement, même de nuit est un privilège que peu de monde à finalement.

 Champex après 37 km arrive. Ville bien connu où j'ai pu transiter sur la CCC et l'UTMB. Mais l'endroit et le décor est différent, pourtant tout est au logo UTMB. Ravitaillement du flasque et pas grand-chose qui ressort en présentions sur les tables. Si tiens une soupe avec pâtes, en général ça passe bien. Je mange tranquille et prend un verre d'eau gazeuse. On repart en marchant en buvant tranquillement son verre pliable qui glisse un peu des mains.

 Une fois partie, je retrouve la piste cyclable du bord de lac de Champex avant de me faire surprendre désagréablement par un arroseur automatique qui m'a copieusement arrosé.

C'est bien froid... Il faut vite se réchauffer en courant plus vite pour se réchauffer. Nous quittons le lac sur le bord de route comme pour l'UTMB.

 Mais la partie suivante sera bien plus technique, pourtant je sais que l'on passera à la Fouly, autre point de passage UTMB.

 Mais rien à voir, c'est bien plus costaud avec 930 m D+ pour rejoindre le col de Breya.

 Nous aurons la chance de voir le lever du soleil sur cette ascension qui nous révélera une richesse florale, pleins de couleurs différentes sur les floraisons accompagné du chant des oiseaux et du bruit des ruisseaux qui sillonnent sur la montagne. Parfois des éboulis pierreux tranchent avec le paysage, avant de traverser plusieurs déserts minéraux où il faut sauter de roche en roche et être très attentif. Parfois un bâton reste coincé et il faut revenir sur son pas pour le sortir.

 Les bâtons souffrent bien dans ses parties techniques et suivant le profil, peuvent devenir handicapant et sont donc gardé à la main.

 Je ne parviens plus à tenir mon rythme de début car le souffle est bien plus court. Au passage d'un bloc rocheux mon pied reste coincé. Bloqué dans le mouvement musculairement, cela m'a donné une crampe, cela arrive même quand on est très bien. On étire un peu, pendant que l'on me demande si tout va bien. RAS hormis un début de crampe.

 Incident passé, on retrouve vite ceux qui venaient de passer avant de se faire lâcher, car c'est bien raide.

Ça grimpe tout le temps, mais ça va ça suit bien musculairement, il n'y a que le rythme qui a baissé. La technique est moins propre avec les bâtons et c'est souvent le planté des bâtons avec planté en même temps, traction qui est employé.

 Les bras sont bien sollicités, hors il n'y a eu qu'un entraînement avec bâtons cette année.

 Dans la fin d'ascension sur Orny, dans les roches, j'aperçois des coureurs qui m'ont lâchés, en train de redescendre. Dès qu'il y a un croisement entre participants, il y a encouragements réciproque et sur ma partie retour, comme les autres, le dialogue et les encouragements étaient bien plus propice en descente.

Psychologiquement c'est assez difficile de se situer, mais rien qui ne peut affecter le fait d'être à l'arrivée.

 À 2826 m d'altitude un petit ravitaillement est proposé. Et je recharge mon deuxième flasque car il commence à faire bien chaud après cette belle ascension.

 Viendra ensuite une belle descente technique de 1600 m D-. Elle est assez costaud et j'utilise souvent les bâtons dans la première moitié. Entre pierriers, rochers, lacets, surfaces fuyantes où l'on risque la chute, désert minéraux, traversée de cours d'eau entrecoupé de pierres.

C'est beau, c'est physique, c'est exigeant, d'autant qu'il fait chaud avec un plein soleil, mais c'est sympa d'être là avec les coureurs et ses paysages.

 Au fur et à mesure de l'altitude dans les décors divers on peut voir des rhododendrons défleuris et bien plus haut encore en pleines floraisons, avec un rouge éclatant qui tranche avec ses petites feuilles vertes persistantes.

 Sur d'autres versants on pourra découvrir la reine des fleurs de montagne. Des gentianes à petites et d'autres à grandes fleurs d'un bleu éclatant. Que s'est beau la montagne avec le chant des ruisseaux et toutes ses couleurs

 Je me fais encore parfois doubler par des coureurs qui maîtrisent bien en descente. Ceux que je remonte sont plus rares, Ils sont plus à l'arrêt, en défaillance. Avec toujours un petit mot pour s'encourager et bien souvent on sait que l'on a à faire à un Suisse avec un petit accent où un français, autrement ça finit en anglais.

 Le bas de cette descente se situant dans des prairies alpines avec encore des pierriers, il est un peu plus facile de courir.

Après Salin, direction un endroit que je connais bien pour y être passé sur les CCC, UTMB. La Fouly. Il n'y aura de grand col Ferret ensuite, ni de grande tante ravitaillement au centre de la municipalité. Ravitaillement, base de vie en sortie d'agglomération. Je ne connaissais pas l'endroit.

 Les bénévoles sont toujours au petit soin et certains sont plus à l'écoute et propice à l'échange. Les ambiances sont plus détendues que sur les épreuves majeures car il y a moins de monde.

 J'y retrouve souvent des personnes qui m'ont doublé. La course se joue aussi sur ses arrêts et il faut optimiser le temps.

 Priorité aux recharges d'eau. Là c'est la poche à eau car il fait chaud. Ce sera eau et sirop car ça passait bien sur mon dernier flasque. Avec une recharge d'un flasque en eau pour diversifier.

 Ça fait du bien de ne plus avoir le sac sur les épaules. Avec le poids, j'ai les épaules et le dos douloureux. On prend ensuite le ravitaillement et on termine en marchant avec le verre à la main.

On a l'impression que ça monte presque tout le temps, il fait de plus en plus chaud et plus loin ce sera le passage du col de fenêtre à 2700 m d'altitude. Avec l'espoir de bientôt être en Italie avec cette nouvelle vallée qui s'amorce et de voir le grand col St Bernard.

 A l'abord de ce grand col St Bernard, nous reconnaissons son approche aux sons des motos et de leurs accélérations. Pas de doute nous sommes bien en Italie car je distingue la sonorité caractéristique des Ducati.

 La route se dévoile enfin, mais c'est encore plus haut. Encore un peu d'ascension dans la roche et ensuite un chemin de pierres bien pentu avant d’entrevoir un lac. Des motos et voitures sont garées autour. Plus haut, on y trouve des restaurants et des boutiques à l'effigie de la race du St Bernard.

Ce sera trois beaux St Bernard, 2 mâles et une femelle. L'un à une tâche blanche sur une oreille et ne peut malheureusement être confirmable. Mais ils imposent avec leurs poils et leurs statuts. Ils sont presque aussi grands que mes dogues allemands que j'ai pu avoir.

 Je les retrouverais plus tard dans la montagne au détour d'un virage.

 Le décor contraste entre les touristes et les participants. Et un peu plus haut, nous aurons un point de passage où l'on retrouve le bip à l'approche de notre passage. Ça sonne plusieurs fois car nous avons deux puces sur le dossard et une sur le sac.

Il faut encore grimper ensuite pour arriver au col des chevaux à 2714 m. Nous avons eu droit à un peu plus de forêt que d'habitude à ses hauteurs. Souvent des mélèzes, assez caractéristiques avec leurs feuillages caduques et des pins parfois insérer sur ou entre les rochers. Là-haut une personne nous attend, lunettes de soleil sur le nez, pour pointer. C'est que du bonheur d'être au milieu de toutes ses fleurs, de formes, de couleurs ou d'hauteurs différentes, ainsi que ses paysages.

 Une bonne descente technique de 1234 m D- se profile. Le début y est bien technique, les bâtons aident bien. Dès que l'on peut courir, je les reprends à la main. Le terrain est sec est fuyant et pratiquement coup sur coup, c'est une, deux et trois glissades, chutes sur les fesses avec ses dérapages. Une occasionnera une crampe, blocage dans l'effort. Après course j'ai vu deux, trois impacts aux mains et à la cuisse dû aux roches.

 L'isolement est de plus en plus prononcé, mais certains arrivent encore à bien me doublé dans ses descentes. Je suis moins alerte qu'eux dû aux manques d'entraînements dans ce milieu et conditions. Mais je retrouve souvent les mêmes coureurs et coureuses au gré des ravitaillements. Toujours l'occasion de bons échanges

 Je retrouve souvent deux jeunes filles, une Suisse et l'autre française, assez impressionnantes, courant chacune de leur côté parfois avec un petit groupe. Elles ont une fraîcheur mentale malgré la difficulté de l'épreuve et j'ai toujours de l'admiration pour elles, en sachant ce qu'il faut faire pour arriver à une telle épreuve.

 Bons échanges aussi avec une suissesse, mais la dernière fois que je l'ai vu, j'ai pu apercevoir le drapeau français sur son dossard. Étonné, elle m'a ensuite dit qu'elle était installée à Neuchâtel en Suisse.

 Moment partagé avec un anglais avec un accent et un parler bien français, marié à une belge, vivant à Évian !

 Vient enfin Bourg Saint Pierre. Base de vie où l'on retrouve enfin son sac après près de 90 km de course, à 1620 m d’altitude.

Première chose, quitter le sac pour soulager les épaules. Plein de la poche et d'un flasque qui finira par tomber sans que je m'y aperçoive dans la montagne.

Deuxième chose, mangé. Duo risotto, pâte bolognaise. Pour une fois je suis inspiré sur la table. Et c'est bien passé

 Troisième chose les pieds. Je retire chaussures et chaussettes avant de manger. Pas d'ampoules mais les pieds pleins de poussière noire sont nettoyés au mieux. Ça fait du bien d'être à l'air libre. Mais pendant mon repas, je suis envahi par des mouches sur mes pieds. Jamais vu ça, il y en a plein. On a dû se les redonner au fur et à mesure des arrivées, départ...

 On remet généreusement de la crème anti frottement sur les pieds, une paire de chaussettes propres. Pas de changement de chaussures car ça va bien avec mes Mafate Speed 2.

 Je repars avec un groupe de trois alsaciens très sympa qui s'entraîne dans les Vosges. Ils ont la particularité d'avoir des bâtons hors normes avec bandoulière. Ils m'ont montrés que c'était plus facile à transporter quand on en avait pas besoin. La poignée y est plus basse et sollicite moins.

La chaleur est là et le pourcentage dans la montée devient important. Je préfère rester derrière en me disant que je les retrouverais peut être sur un ravitaillement.

 Bien plus tard, sur une ascension à proximité d'un bon cours d'eau, un concurrent assis sur un mur m'interpelle en anglais : "Where check"

 Comme je ne l'avais pas vu, surpris, je n'ai pas trop compris. Finalement après quelques échanges, j'ai compris qu'il était un peu perdu et qu'il cherchait son chemin. Je cherche un peu, rien de visible et je pars sur la logique, continué sur la même route et d'un seul coup je lui glisse un " it's  good road" en lui montrant une balise jaune phosphorescente plus haut.

 Certains passages dans les villages manquaient un peu d'indication et je suis revenu plusieurs fois sur mes pas pour être certain de la direction.

 Le chemin est long pour atteindre la cabane de Magne: 11,1 km et 1020 m D+, mais il est agrémenté de nombreuses personnes qui profitent de la montagne sur un chemin forestier en courant, en marche nordique ou en mode rando.  On y parle souvent anglais. Certains nous félicitent, mais la majorité ne le font pas, car ils ne doivent pas trop savoir ce qu'on fait là et ce sera souvent un bonjour ou Hello. Il fait encore bien chaud, mais sur la fin de portion, on peut commencer à entendre les marmottes. Ce sera plus présent sur la partie suivante, car fin de journée, la chaleur étant moindre ; elles sont plus aux aguets. Et c'est très sympa de pouvoir les voir dans leurs environnements, sans autre personne.

 Le 100 ème km vient de s'afficher sur ma montre. Bien que ce ne soit pas la première fois, ça fait toujours drôle de voir trois unités sur la montre quotidienne.

 Au ravitaillement, plein du flasque avec boisson isotonique, une tranche de saucisson local très foncé. Et je demande à avoir un abricot dans la cagette derrière le bénévole. Une dame me répond que c'est pour les bénévoles. Ce sont des abricots de la région du Valais. Une spécialité Suisse que j'ai découverte lors de mon premier trail de montagne, il y a 16 ans, sur Sierre-Zinal.

Finalement le bénévole m'ayant servi à boire m'en donnera deux.

 Les coureurs sont peu nombreux, 10 maximums, ça diminue au fil des kms et cela me confirme que la nuit sera isolée

 Malgré la distance faite et le fait de souvent marcher, je suis serein. Le gros est fait, à moins d'un gros pépin, je serais à l'arrivée demain. Pas de bobo, musculairement c'est positif pour la distance faite. Reste juste à savoir le temps.

 Le prochain point de passage sera la cabane de Mille, à 1020 m plus haut ! Ça grimpe bien et durant cette ascension je peux voir le soleil se couché. C'est toujours un spectacle. J'allumerai ma deuxième frontale assez tardivement, profitant des dernières lueurs.

Je suis isolé, il n'y a personne en vue. Ce sera le cas ensuite dans la pleine nuit. J'étais content de voir au loin, très loin, une lueur de frontale dans la montagne. On est vraiment tout petit dans cette immensité et il faut savoir pourquoi on est là seul, une deuxième nuit, car ça peut être difficile psychologiquement.

 Je me sens assez à ma place, profitant du moment présent. À l'écoute du bruit qui peut arriver. On entend parfois du bruit émaner des vallées. Des meuglements et la voix des personnes s'en occupent au loin, tranchant avec le bruit du vent, parfois bien violent. Il fait froid et le vent de face est cinglant. J'ai mis un coupe-vent thermoformé et un autre par-dessus avec sa capuche sur le crâne. J'ai mis une paire de gants, mais avec la maladie de Reno. J'ai les doigts qui ont commencé à être engourdi par le froid malgré les gants. On insère une paire de gants en plastique entre le gant et le gantelet du bâton. Ça mettra bien 2 heures à revenir à la norme.

 Le sentier serpente en altitude, à plus de 2000 m d'altitude au grès des montagnes et de leurs flancs, de temps à autre un ruisseau où il faut sauter de pierres en pierres vient rompre le silence de la nuit assez obscure. Ce sentier est sur le bord de la montagne et le précipice est proche. Ce n'est que de l'alpage, pas un arbre. Je sers du côté opposé au précipice aidé de mes bâtons que j'ai parfois un peu de mal à planter car c'est étroit. Le sentier étant bien long, à force de mordre le côté droit la déclivités. Mon pied s'enflamme un peu. C'est assez dangereux de nuit seul, je n'ai pas dormi la première nuit. Nous sommes sur la deuxième  J'ai de l'avance sur la barrière horaire. Je m'arrêterai dormir 10 mn sur un prochain ravitaillement.

 Arrivée à Servay, le bip de mon arrivée retenti. Il y a 3 personnes qui sont arrivés peu après moi. Elles ont demandées à dormir de suite. La bénévole leur répond qu'il y a juste 3 places pour dormir et qu'au prochain poste, il y a aussi des lits normalement pour dormir, c'est selon l'arrivée des coureurs.

 Comme ils étaient juste trois j'ai préféré leurs laisser la place. En me disant que ça allait, j'étais encore bien assez lucide. Renseignement pris on m'indique 7,5 km pour y arriver. Mais en montagne ça peut faire beaucoup. C'était beaucoup plus rocheux avec des descentes et montées avec cette fois beaucoup plus d'arbres.

 Curieux sentiment d'être tout petit dans cet environnement, seul dans la nuit et la chaleur de se dire que l'on vit un moment unique et quelque part, on écrit une page de sa vie avec mère nature, sans artifice.

 Arrivée à la cabane Brunet, un mixte entre restaurant d'altitude et refuge comme on peut en voir en Suisse sur le bord d'un chemin cabossé. Ça fait du bien de voir de la lumière et de la chaleur humaine.

 Je vais voir une sympathique dame afin de pouvoir dormir une dizaine de minutes. J'avais peur qu'elle me dise : complet. Mais elle m'indiqua qu'il restait encore des lits et que des chambres étaient occupées par des coureurs.

 Elle m'indiqua la deuxième porte à gauche au premier étage.

 Étant poisseux, j'ai hésité à lui demander si elle ne me voyait pas de me réveiller. Mais c'était la gêner dans sa fonction et je me suis dit qu'il fallait être à égalité avec les autres.

 Il n'est pas tout à fait deux heures du matin, je mets deux réveils différents sur mon portable à 2 h17. Le temps de trouver, déposer les affaires...

1 er étage, je prends la deuxième à droite et réveille une chambre de 4 coureurs...

 Je tombe enfin sur la mienne, la chambre écureuil. Une rangée de lits est là avec deux personnes qui viennent de se coucher, à l'extrémité. Il y a des couvertures, un oreiller. C'est le grand luxe, quand je compare au moment où je me suis posé sur l'UTMB. Un banc, sous une enceinte qui crachait des décibels dans une tante.

 Je retire juste mes chaussures et ne touche à rien car c'est de L'express.

 Je m'endors un peu moins vite que dans ses circonstances.

 Je dors parfois avec les yeux ouverts un moment de la nuit et c'est la lumière du jour levant qui m'a fait sauter.

Qu'est-ce que je fais là ? Je ne reconnais rien et au bout de la chambre, j'aperçois les deux personnes qui étaient dans ma chambre en train de dormir. Je saute sur mon portable et vois 5h45.... J'ai hurle, réveillant tout le monde. C'était des personnes qui travaillaient là.

C'est le réveil le plus cauchemardesque de ma vie ! La barrière horaire s'est terminée à 4h50. Quel coup du sort., il y à moins d’une heure !

 Mon réveil sonnera 24 et 48h après, en pleine nuit pour me narguer.

 Vite je descends pour avertir de ma grosse mésaventure.

 Je retrouve la dame qui m'avait indiqué ma chambre en lui annonçant ce qu'il s'était passé. Elle me demanda ma chambre et me dira ensuite qu'à l'approche de la barrière horaire, toutes les chambres ont été contrôlées afin qu'il n'y ait pas de coureurs qui soient resté endormi. Toute sauf la mienne... Décidément j'ai été bannit des dieux de la montagne !

 Grosse déception car j'étais vraiment serein sur mon arrivée. J'ai loupé le passage suivant sur un pont suspendu près d'un glacier. Heureusement j'aurais fait quelques traversées dans la neige.

 Il n'y aura pas de médaille Finisher autour du cou et de possibilité accentuée de courir l'UTMB l'année prochaine. Mais restera gravé tous ses paysages que j’ai eu la chance de pouvoir avoir sur mon chemin.

 Très vite tout est fini de démonté. Il reste une place dans la voiture pour Verbier avec un coureur Suisse et 3 bénévoles qui ont fait nuit blanche avec plus de 30 h de bénévolat. Des gens simples, accueillant et chaleureux dans ce magnifique décor.

 J’ai pu rester un moment avec eux et finalement ce sont eux les héros !... les héros de l'ombre.

**Chris**

