

## Tour des crêtes - 42 km / D+ 2954 m 2 points ITRA/qualificatif pour l'UTMB

28 juillet 2019, départ à VARS dans les hautes alpes, pour un trail de 42km (3000D+) avec Jean-Pierre un ami traileur que certains ont croisé notamment sur les raids.  
Ce fut notre objectif principal de l'année 2019 et nos retrouvailles sportives.



Le départ, prévu à 7h initialement, fut donné finalement à 8h30 pour cause de mauvais temps.

C'est donc dans le brouillard mais sans pluie que nous avons attaqué la 1ère ascension de ce trail qui comportait 3 montées bien distinctes.

### Ascension du Paneyron puis du pic de Serenne (alt :2800m)

Et voilà que nous sommes enfin libérés par le coup de feu du starter, et une file de 500 coureurs environ ( le 24km et le 42km ensemble) commence à gravir les pentes vers le col de VARS.

Mes sensations ne sont pas bonnes. Jean-Pierre s'étonne d'être obligé de m'attendre.

Je serre les dents, salue au passage un coureur du TTE ( toujours sympa de croiser des tête connues) et je fait une première demi-heure tranquille.

Passé le col de VARS, ca va mieux et ce n'est pas plus mal car la pente s'accroît.



Parfois le brouillard s'estompe un peu et laisse apparaître quelques paysages magnifiques,  
Mais il fait de plus en plus froid, un vent glacial balaye la montagne et j'en ai les mains gelées  
comme en plein hiver.



Ca y est nous sommes en haut du **Pic du Serenne** (12eme km)

C'est la bifurcation pour le 24km. Nous ne sommes pas nombreux à continuer sur le 42 !!!

Jean-pierre est là juste devant moi et nous faisons une petite pause à l'abri, à l'amorce de la descente, pour se couvrir ( gants + bonnet).

Petit ravitaillement aussi, j'en ai besoin, même si je sens que JP a envie de filer.

Et nous repartons dans la descente qui commence par un pierrier assez technique.

JP prend un peu d'avance sur moi, le bougre, il est en forme le « montagnard »..

Derrière moi cela s'agite, j'entends des cris « Pierre » « Pierre », je me retourne et je vois arriver sur moi un bloc de 40cm de diamètre qui finit dans mon tibia droit !!!

Je sens la douleur du choc, souffle un peu, j'arrive encore à courir.. ( ce n'est qu'à l'arrivée que je constaterai les dégâts avec 2 beaux trous qui vont mettre plus d'un mois à guérir)

### **Vallon Lauguier :**

Passé le pierrier, nous arrivons dans le Vallon Lauguier qui se découvre à nos yeux avec l'arrivée du soleil.



Ce fut un extraordinaire moment du fait du paysage magnifique et par la configuration du terrain qui nous permet de courir tout le long jusqu'au **1er ravitaillement au 20e km**, au cœur du **Val d'Escreins**.

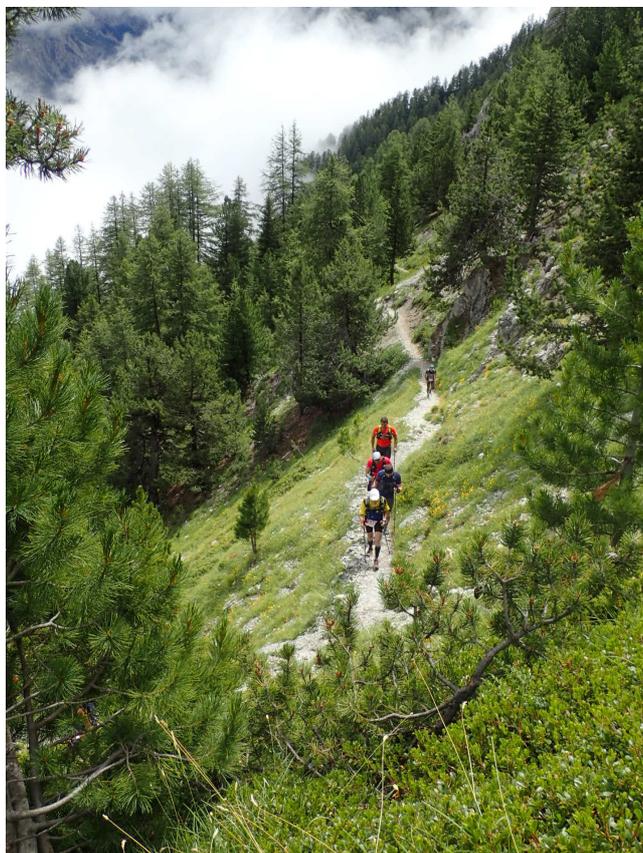
A ce moment nous avons 40 mn d'avance sur la barrière horaire.

## Crêtes de Vars par le col de la Scie :



Je repars un peu avant JP pour la 2eme montée de ce trail par des petits sentiers au milieu des mélèzes.

JP finit par me rattraper et tranquillement prendre un peu d'avance.



Nous débouchons plus haut sur les crêtes de Vars, et empruntons un chemin d'arête majestueux et parfois même, vertigineux..



La descente suivante nous ramènera au cœur du village de **STE MARIE** où sera positionné le 2eme ravitaillement, C'est le **30e kilomètre**.

C'est l'occasion de discuter un peu avec les bénévoles et les trailers dont certains commencent à peiner. « Allez les amis, c'est la dernière montée !! »

Par contre pas de JP , il est déjà reparti, mais j'ai su après qu'il était passé environ 15mn avant moi.

Je reste dans les temps de la barrière horaire avec 15 mn d'avance, donc tout va bien, je vais pouvoir attaquer la dernière montée qui risque de se faire sentir.

### **Dernière montée vers les crêtes de RAZI :**

950 m de montée non-stop.

Les premiers raidillons font mal aux cuisses, il faut que je me force pour me relancer dès que la pente s'amenuise.

Mais très vite, plus moyen de courir, il faut trouver le bon rythme et il fait nettement plus chaud que ce matin.

Je fais des pauses régulièrement mais le moral est là et je vais aller au bout...





La vue est magnifique, l'effort est récompensé, le massif des Ecrins s'offre à nous.



Mais la montée n'est toujours pas finie.

Une dernière courte montée, très raide vers le **sommet de Mayt**, nous permet d'atteindre enfin la fin de cette dernière ascension.

Il est grand temps de savourer cette descente finale au milieu des estives vers l'arrivée située à VARS les CLAUX.

Ce n'est que du bonheur..

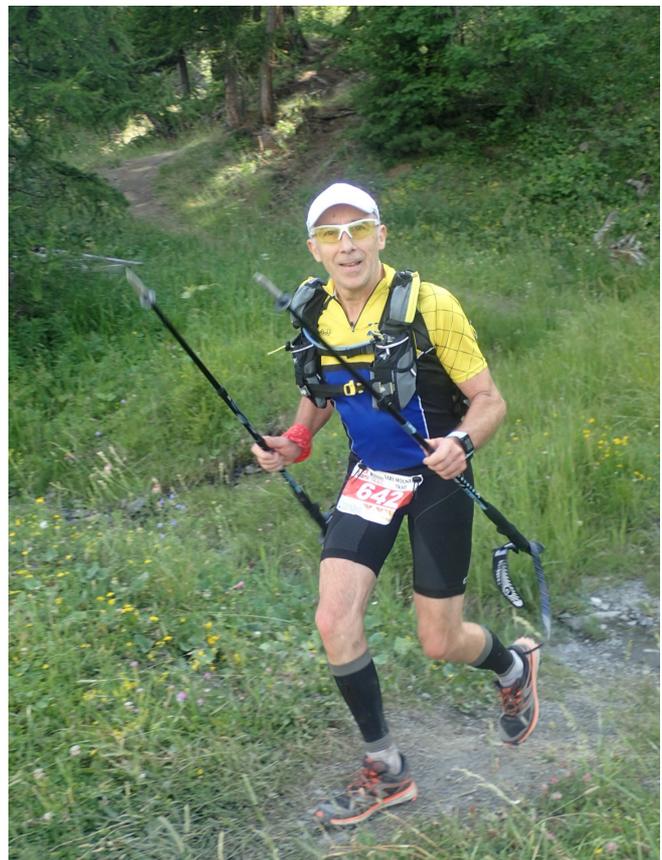


L'arrivée :

L'ambiance de l'arrivée, la voix du speaker deviennent de plus en plus proches.

Au détour d'un sentier, je débouche sur des supporteurs qui scandent mon prénom.

C'est une petite surprise de mon ami JP.





Voilà, je l'ai fait, l'objectif de l'année est atteint et je ne finis pas si mal physiquement.

Ce fut une belle épreuve que je conseille à tous les mordus de trail et de montagne comme moi !!

JP 92e en 8h 11mn ( 11e M2H)

Rémi 123e en 8h 55mn ( 4e M3H)

*Remerciements à mon ami JP qui fut notamment le photographe attitré de ce reportage.*