



# GRAND RAID 73

Le 25 Mai dernier, je suis allé faire une course en Savoie (Le Cruet) : Le Grand Raid 73.

73 kms et 4900m D+ nous attendent. Nous sommes 3 coureurs de Tours sur le grand raid et 1 coureuse sur le 23 km (le petit Savoyard).



C'est une course que je connais depuis 2008 mais je n'ai jamais pu y participer. La météo annoncée est plutôt favorable. 5h : Départ du Cruet. 290 coureurs sont présents. Que vont pouvoir faire quelques Tourangeaux face aux montagnards ? La musique démarre. Les fumigènes rouges sont allumés. Et c'est parti. Les premiers kms sont plats. On longe les chemins de vignes. On part vite (trop vite pour moi). Nous entamons au bout de 4 kms, la première difficulté : la montée de la Roche du Guet (1200mD+). La montée est sèche et il est difficile de dépasser. D'ailleurs, étant parti trop vite, je me fais doubler par beaucoup de montagnards. Je choisis de lever le pied ...et profiter de la superbe vue sur la montagne au lever du jour.

Puis, c'est la descente (un peu technique parfois) vers le lac de la Thuile. C'est le 1<sup>er</sup> ravitaillement au km 15 environ. Je retrouve Jérôme (qui a levé le pied aussi) et nous partons ensemble. La montée du pic de la Sauges. J'ai mal à la tête et je ne me sens pas très bien dans cette montée. Là aussi les paysages sont superbes. Au sommet, un peu de plat nous attend pour ensuite attaquer la montée de la Galopaz. Une belle montée sèche (« droit dans l'pentu ») à 1800m d'altitude. Nous redescendons. Au km32, nous avons un ravitaillement liquide. Puis, nous prenons la direction de la station des Aillons. On court dans cette portion. Après le ravitaillement des Aillons (tomme de beaufort, soupe, ...), nous attaquons la montée du Colombier à 2100m d'altitude. La montée se fait en forêt puis progressivement, les arbres disparaissent pour donner lieu à un paysage plus caillouteux. La dernière portion pour atteindre le Colombier est vraiment très sèche. Que c'est beau au sommet. On voit le Mont Blanc, le lac d'Annecy et même le lac Léman derrière (le ciel est vraiment bien dégagé). La descente du Colombier se fait bien. Nous avons passé les principales difficultés. Maintenant, c'est le ravitaillement du Mont Pelat qui nous attend. 5hrs sans ravitaillement liquide, nous sommes à sec. C'est dur. Au Mont Pelat, nous prenons le temps de bien nous restaurer (frites, saucisses, tomme des bauges, soupes,...). On repars la « panse pleine ». La fatigue est là mais c'est compensé par la beauté des paysages. Au dernier ravitaillement (Mont Lambert), des bénévoles nous attendent déguisés. On prend une petite photo et c'est reparti pour la dernière descente de plusieurs kms et un tour dans le Cruet pour arriver en un peu plus de 16hrs ensemble.

Une bien belle course que ce Grand Raid 73. Des bénévoles sympas et un parcours difficile et rustique. Mais que c'était beau ! Un petit repas (des diots, de la polente, une bière du Mont Blanc au génépi et un verre de Mondeuse...que du local). Chaque finisher reçoit son Opinel. Nous avons tous terminé cette course et c'est déjà pas mal (non ?).

Plus d'images sur le lien suivant : <http://youtu.be/ey3MRjz0dKY>