Pierra Menta Eté 2019

3 jours – 70km – 7000D+

Massif du Beaufortain

05 au 07 Juillet 2019

J-1 : Arrivée à Arêches

Arrivé à Arêches pour récupérer les dossards vers 17h. Très bonne organisation, nous passons stand après stand, pour récupérer les informations d'hébergement, le contrôle du matériel, récupérer les dossards, puis passer dans tous les stands partenaire pour récupérer nos « Cadeaux Coureurs ».

Avant le Briefing de course, nous allons déposer nos affaires au « Hameau des Champs ». L'un des trois village vacances réservé uniquement pour la Pierra.

PIERRA MENTA EDF été
ARECHES BEAUFORT

BARRIÈRES HORAIRES

Étape 1 : 27,5 km / 2525m D+ (+/- 10%)

Cote 2000 (Ravito)	12km	1670mD+	Départ +3h40
Pas de l'Ane	15km	2260m D+	Départ +5h20
Planay	23km	2450m D+	Départ +7h00
Arêches (arrivée)	27,5km	2525m D+	Départ +7h30

Étape 2 : 27,8 km / 2910m D+ (+/- 10%)

Col de la Forclaz (ravito 1)	11km	1680m D+	Départ +3h30
Chiseraz	15km	2060m D+	Départ + 5h00
Col de la Forclaz (ravito2)	19km	2850m D+	Départ + 7h20
Arêches (arrivée)	28km	2910m D+	Départ + 8h60

Étape 3 : 19 km / 1590m D+ (+/- 10%)

Sainte Barbe	7km	750m D+	Départ +1h45
Bouchets (ravito)	11km	1200m D+	Départ +2h30
Arêches (arrivée)	19km	1590m D+	Départ +3h40

Figure 1: Barrières horaires

18h30, Début du Briefing. Jusqu'à présent, nous n'avions aucune information concernant la course. Assez déstabilisant la première fois, mais une très bonne idée. Cela oblige à assister au Briefing afin d'avoir toutes les informations nécessaires. Ce qui leur laisse la liberté de réaliser des modifications de dernière minute, sans impacter les coureurs.

D'ailleurs, en temps normal le départ se fait à 7h00, mais en raison de la canicule, il est avancé à 6h15.

L'organisation nous fait un topo général sur les parcours, et un plus poussé sur celui de l'Etape 1.

Avec un point sécurité sur les passages dangereux, ceux où il est interdit de doubler, et surtout sur les passages encordés.

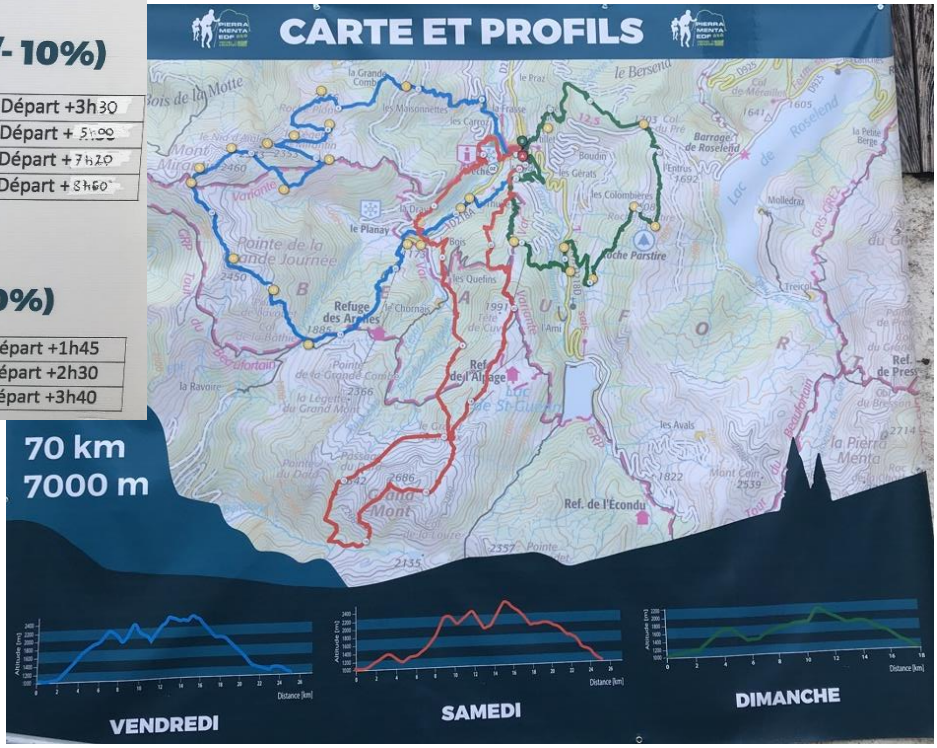

Figure 2: Carte et Profils

Pour finir, une petite explication sur l'utilisation du baudrier et de la longe durant la course. Le départ se faisant obligatoirement avec l'équipement porté.

Figure 3: Nom de toutes les équipes

A la suite du Briefing, nous retournons à l'auberge pour manger. Les repas se font dans le réfectoire, avec tous les coureurs hébergés.

Il serait temps de préparer nos affaires, mais la journée a été longue sur la route. On part donc grimper tranquillement à l'arrière de l'auberge, où une superbe vue sur le Ville d'Arêches s'offre à nous :

Figure 4: Vue sur Arêches

22h, il serait temps de préparer nos affaires, sinon le réveil à 4h15 va piquer !

Etape 1 :

27.5km & 2525D+

La Grande Journée – 2460m

6h06 – 155iem

Réveil à 4h20 pour un bon petit déjeuner. Je vais éviter de me refaire avoir comme lors du premier jour de la Maxi Race XL …

5h30, départ du Hameau vers la ligne de départ qui se trouve à l'autre bout du village. Nous arrivons 30 minutes en avance, juste bien pour se placer dans la première moitié. La veille, nous avons discuté avec un binôme qui nous a conseillé de bien taper au départ, pour éviter de rater les barrières horaires à cause des bouchons … le départ s'annonce rapide !
Chaque matin, nous devons passer le contrôle du matériel de sécurité avant de prendre la ligne de départ.

Top départ à 18.5km/h sur les 800 premiers mètres. on essaie de se faufiler pour gagner quelques places.
La première montée passe sans problème à 790D+/h.
Une fois arrivé à *Roche Plane* (2166m), plusieurs passages encordés s'enchainent. Un vrai régal. Petit bémol, ça n'avance plus trop, et nous sommes même dans un bouchon à la première cordée…
J'avais une appréhension sur le fait de porter le baudrier tout au long de la course. Mais finalement, celui-ci ne m'a pas du tout dérangé.

Avant chacun de ses passages, un bénévole vérifie d'abord si le binôme est au complet, puis nous demande de ranger nos bâtons, avant de préparer notre baudrier (décrocher les longes pour s'apprêter à s'accrocher).
Ces passages se font souvent avec les mains au sol à cause de la technicité et de la raideur du terrain, mais pour ma part, ils se font avec beaucoup d'aisance et de plaisirs.

Le plus haut sommet de l'étape, est celui de *« La Grande Journée »*, qui culmine à 2460m. Pour y accéder, une belle montée technique, encordée et rocheuse !

Figure 5: Sommet de la Grande Journée

Une fois arrivé au sommet, nous poursuivons sur la ligne de crête avant d'entamer la descente de 1460D-.

Cette descente se fait en partie dans la neige, avec de belles chutes en récompense, et plusieurs passages en « toboggan » qui refroidie, mais donne le sourire !

De supers ressenties pour le premier jour, par contre Fabrice est dans le mal une bonne partie de l'étape, et tombe à plusieurs reprises dans les descentes. En l'attendant, je prends le temps de faire pas mal de photos et vidéos.

Figure 6: Descente de la Grande journée

<u>Moyenne en Montée :</u> 613 D+/h <u>Meilleur Montée :</u> +790 D+/h
<u>Moyenne en Descente :</u> 1150 D-/h <u>Meilleur Descente :</u> -1270 D-/h
<u>Sommets de l'étape :</u> ***Roche Plane*** : 2166m ***Le Mont Mirantin*** : 2450m ***Pointe de la Grande Journée*** : 2460m
<u>Lacs de l'étapes :</u> ***Lac Couvert*** ***Lac du Corbeau***

Etape 2 :
27.8km & 2910D+
Le Grand Mont – 2650m

6h39 – 152iem

Aujourd'hui, l'étape s'annonce plus difficile. Après une bonne mise en route avec la 1ere, la seconde est l'étape reine de la course, avec l'ascension au *Grand Mont.*

Sur la ligne de départ, je ressens une douleur au pied, et avec un départ à froid à 20km/h sur les 800 premiers mètres…, ça n'arrange pas les choses… mais finalement, une fois l'ascension entamé elle est partie.

L'ascension en direction du Col de la Forclaz se fait en grande partie sur la neige. Mais le plus impressionnant est l'ascension du *Grand Mont* pour la crête. Celle-ci commence tranquillement dans les rocher, pour finir sur un « MUR ». Nous sommes obligés de poser les mains à terre.

Sur le parcours nous avons eu plusieurs ravitaillements en eau. Celle-ci est acheminé en hélicoptère sur le lieu en question. Il y avait 2 Hélicoptères, un pour les ravitaillements et les médias, et l'autre pour la sécurité. C'est impressionnant la force du vent qu'ils créent !

Nous avons rencontré sur le parcours un couple d'Espagnol avec qui nous avons discuté un bon moment sur les crêtes, Xenia et Assensio.

Moyenne en Montée : 571 D +/h Meilleur Montée : +730 D+/h
Moyenne en Descente : 1350 D-/h Meilleur Descente : -1530 D-/h
Sommets de l'étape : Col de la Forclaz ***Le Grand Mont*** : 2650m Col du Dard
Lacs de l'étapes : ***Lac Vert*** ***Lac de la Tempête*** ***Lac Cornu*** ***Lac Seston*** ***Lac de Saint Guerin*** *(au loin)*

Figure 7: La Roche Pastir, vue sur le lac de Roselend

Etape 3 :
19km & 1590D+
La Roche Pastire – 2109m

2h40 – 92iem

Figure 8: Départ de la 3iem Etape

L'Ultime étape, l'ascension de la *Roche Pastir*. Celle si se fera sans Baudrier, mais est-elle vraiment moins difficile ???
Les sensations sont au rendez-vous, je dirais même que c'est le meilleur des départs de la course ! C'est Parti, on est lancé à 16km/h pour garder une place correcte avant la montée, et les 200 premiers D+ se font en courant. Le ton est donné, cette étape va être plus rapide.
Les 610m de la première montée se dévoré en seulement 45minutes. Les sensations sont vraiment bonnes et on continue sur notre lancée.
L'arrivée à la *Roche Pastir* est assez difficile, avec une pente à 40% sur le dernier km, on prend 320D+ en seulement 800m. les mollets sont en feu !

Figure 9: Montée à la Roche Pastir

A peine arrivé au sommet, pas le temps de souffler. L'orage commence à gronder de très près ! On entame donc la descente de 1000D-.

Fabrice commence à faiblir, « on ralentit le pas » … enfin c'est ce que je pensais… 1064D- en seulement 30 minutes 38sec. Plutôt pas mal !

Et c'est sur ce bon moment que l'on franchit la ligne d'arrivé.
Quel week-end !!
Fabrice ne le sait pas encore… mais nous y retournerons !

Nous gagnons 60 places sur cette étape, et finissons 138iem en 15h24min56sec.

Figure 10: Finisher de la Pierra Menta Ete 2019

Moyenne en Montée : 787 D +/h Meilleur Montée : +846D+/h
Moyenne en Descente : 1789 D-/h Meilleur Descente : -2066 D-/h
Sommets de l'étape : ***La Roche Pastir*** : 2109m
Lacs de l'étapes : ***Lac de Roselend***

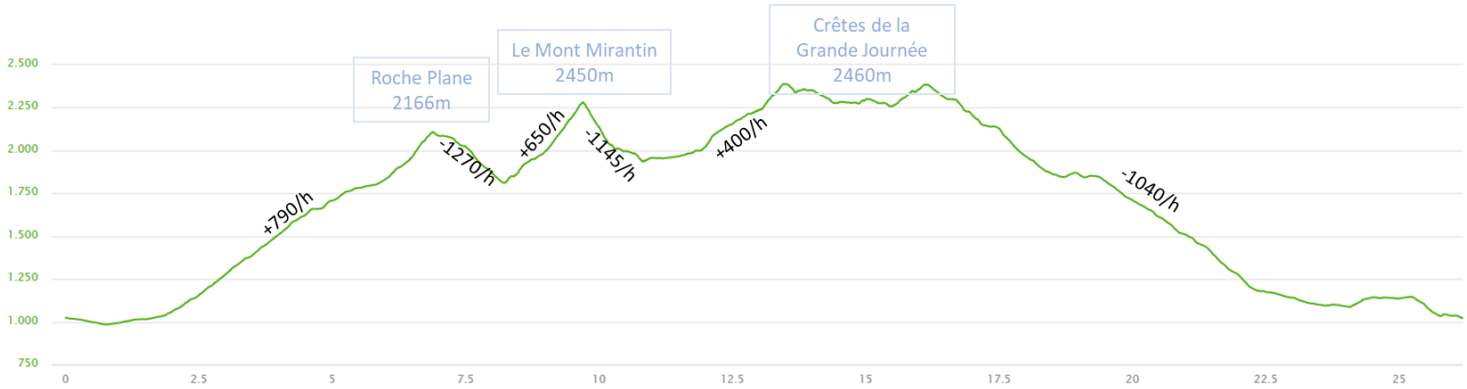

Figure 11: Profil étape 1

Figure 12: Profil étape 2

Figure 13: Profil étape 3