

Un bref retour de la 6000D 2014

Cyril Chain – *TEAM Sang pour Sang Sport*

La « What? ». La 6000D... Encore un défi à la Phil, et « les chemins du bonheur », on verra, on verra... Il y a un peu de truanterie dans tes annonces, c'est bien ainsi !



Voilà, donc on voit... Inscrit et parti pour vivre l'aventure, sans entraînement spécifique, hélas.

Un peu novice, et devant tant de trailers qui m'en parlent, en font une référence, j'abdique pour les accompagner.

C'est quand ? Fin Juillet, ok dispo, inscrit, logé avec 10 potes, et la certitude d'être bien nourri....

Ah pétard de course et de dénivelé Phil !!! Cest quoi ce truc !!!!



Court développement de la course :

- Départ sous fine pluie, Yup!
- Montée des bois tranquille, peu de vue mais il n'y a rien à voir depuis ce site, donc accepté.
- Arrivée à la piste de Bobsleigh, je frétille d'émotions et vais pulvériser son béton, l'émotion je crois,
- Ravitaillement sympa et garni à La Plagne Centre, mais que c'est laid tout ce bazar d'immeuble et de télésiège ! Un bonheur dont j'abuse : soupe chaude encore et encore !
- Descente puis remontée insignifiante, de la piste à bétail, et la météo n'aide pas. D'ailleurs on se les caille au col ! Hop, épaisseur water/wind-proof et on avance.
- Glacier fermé, c'est naze, j'étais venu notamment pour le titiller. Les orga en accord avec les services locaux de sécurité ont en effet estimé qu'en raison des conditions de visibilité et d'intervention, un crash aérien de plus n'était pas possible.
- Du coup allongement du parcours et du dénivelé « par le bas ». Ce surplus restera mon meilleur souvenir, rodho, sentier un peu technique, des blocs, des roches, des ruisseaux, 3-2-1 on dévalise le versant de foulées.
- La remontée est rude. 500m de D+ non-stop, j'ai bien fait de demander à la brave dame sur ravitaillio en bas. Forêt de pin, sentier alpin, pierrier, puis côte finale, sympa, bien meilleurs que les pistes.
- Redescente sur La plagne – Bellecote, en mode tout shussss... j'ai déjà dégommé plus de 500 coureurs depuis mon départ. Alors je prends le temps, des amitiés prévues (Sylvie, Isabelle...), des copinages inattendues (Bridget, Carole, Sylvain), hélas des abandons (Willam)... Un bon 15-20mn salon sinon de thé, du mois salon de sodas et de rires...
- Tout frais, zen, heureux... Bridget et Carole y sont pour beaucoup. Ainsi que Sylvain. *Long time no see!*



- On y retourne, mais là ça se passe mal. Trop attendu au ravito ? Froid versus folle envie de décrapahuter ? A peine 100 ou 200 m et le genou gauche me lâche. Quand je dis « me lâche », il « me lâche ». Cardio Ok, Humeur splendide, Pas fatigué car j'ai tout réservé pour la suite.



- Sauf que la suite aura un goût amer, franchement amer... Stoppé net par la tendinite (pas assez entraîné, normal), mais ayant une sévère avance de 2h30 sur la barrière horaire), Plus possible de courir, à peine de marcher.
- Il fait beau, j'ai le temps, tant pis pour les 9h30-45, je termine en mode rando.
- 4h un peu longues et douloureuses. Content d'arriver au village, clopinant et douleur aigue. Mais toujours bien loin de la barrière horaire.

- Flo m'accompagne lors de la finale traversée (merci !)
- Je retrouve Phil et Patrice (finishers), supporters et les abandons.



- Je finis au service secours, rien de grave, enfin un médecin qui ne me recommande pas de manipulation par un kiné ou ostéo.
- Bien entouré, nous finissons la journée et le weekend dans une ambiance magnifique, merci



Aucune courbature à J+1, J+2, J+3... Zéro, nada.

Les jours passent et le bureau m'appellent à revenir....

Mon genou demeure à surveiller pour re-courir. D'autant plus que le rdv est proche : mon premier ultra trail, En Suède. 90km à travers plaines et lacs....Je le teste ce weekend dans les calanques Cassis-Marseille.



Au final, ce que je pense de la course ?

- Je n'en garde pas mon meilleur souvenir ;
- Parcours trop « piste » et pas assez technique, ça mouline mais ça crapahute peu à mon goût ;
- Petite émotion à courir la piste du bobsleigh, oui je l'avoue (pensée pour Véronique dont le concert acoustique passait en boucle dans cette bulle très singulière) ;
- Il a manqué l'ascension au glacier (sagesse des organisateurs) ;
- cela a été remplacé par la partie la plus sympa de la course (beauté et technicité),
- Au lieu de terminer dans les 9h45, j'achève avec douleur les 4h de descente en clopinant avec 2 jambes naturelles et deux brins métalliques. J'aurai vivement souhaité apporter cette prouesse à la **TEAM Sang pour sang sport**. Hélas.

Du coup, chers organisateurs, puisque vous persistez à nommer la course la 6000D qui en est à présent loin, je vous invite à planifier si possible Glacier + complément de cette année et vous serez bien à même de renommer une 8000D, plus sauvage et plus épique.

Et dans ce cas, je récidive !



Bravo aux organisateurs et nombreux bénévoles, aux équipes de secours, à la superbe organisation. Merci à mes ami(e)s, mes potes, ayant partagé le weekend ou au hasard des retrouvailles. Phil tu crains à me proposer de pareils trucs, Eloy tu ronfles bien trop fort...

On trace ainsi sa route, à pieds et à mains...
Bel été à vous tous,
Cyril.

BILAN EN CHIFFRES

11 nations présentes pour 2228 athlètes à l'arrivée (2725 personnes engagées) entre la 6000D, le Trail des 2 lacs et la 6 Découverte.

11,28km/h pour Sébastien Spehler et 9,26km/h pour Maud Gobert.

400 personnes mobilisées : bénévoles, sécurité, organisation, logistique, ravitaillements...

77 ans, athlète le plus âgé qui a couru la 6000D

17 000 litres d'eau distribués

2 000 repas servis en 3 jours

14 points de contrôle et 6 points de ravitaillement

15 postes de secours et 4 points d'eau

=> 6000 D

1662 engagés / 1397 partants (8% femmes) / 83 abandons / 1301 arrivants / 13 hors délais

=> Trail des 2 lacs

850 engagés / 742 partants (37% de femmes) / 6 abandons / 736 arrivants / 0 hors délais

=> 6 Découverte

213 engagés / 191 partants (57% de femmes) / 0 abandons / 191 arrivants / 0 hors délai.



Cyril – TEAM Sang pour Sang Sport
Mother Earth, I admire & love U, for Sure