



# **SALOMON**

## **TOUR DU LAC D'ANNECY PAR LES MONTAGNES**

**(88kms, 5000D+).**

**Antoine HERVOUET, Kévin ARNAUD**

Nous sommes partis, Antoine et moi, vendredi midi depuis l'aéroport de Nantes, direction Genève où nous avons été chaleureusement accueillis par Nico, Anne et Lilas, des amis qui vivent à 30mn d'Annecy.

Passage au village de départ pour récupérer les dossards, une photo de Francois D'Haene venu faire une séance de dédicaces et place au diner avec en dessert un bon gâteau avec beaucoup de crème pour l'anniversaire de la petite Lilas (5 ans ça s'arrose, comme il se doit), idéal à quelques heures du départ 😊.

Une courte sieste de 2h30 avec un réveil à 00h30 (ça pique un peu) puis petit déj léger et direction Annecy dans la bonne humeur.

Nous trouvons facilement notre SAS, l'ambiance est très sympa mais on sent un peu de tension, d'appréhension peut être, à quelques minutes du départ : certains savent parfaitement ce qui nous attend, l'épreuve s'annonce bien entendu difficile.

2h45, le départ est lancé ; nous sommes 450 coureurs dans le sas 1 (dont 50 élites) ; chacun prend son rythme sur les quelques kilomètres de plat, une mise en jambes tranquille qui nous convient parfaitement avant la première montée qui nous amènera au premier ravitaillement (km17,5, 1163D+).

Le sentier en forêt est plutôt étroit, un peu technique (beaucoup de pierres) nombreux sont les traileurs ayant déjà sorti leurs bâtons mais les jambes restent légères, tout va bien.

Je vois Antoine s'éloigner petit à petit, le rythme est donné pour chacun.

Le premier ravitaillement fait du bien, la soupe est chaude, les bénévoles aux petits soins. C'est reparti pour la suite avec un lever de soleil splendide au sommet du Semnoz et une vue à 360° à couper le souffle. Suivent une succession de montées et descente principalement en forêt. Il y a toujours beaucoup de pierres, le sentier est parfois gras, il faut rester vigilant à chaque instant. Passage par St Eustache (point d'eau) puis direction Les Maisons avec une longue descente plutôt technique qui fait vraiment mal aux jambes Les quelques kilomètres de plat qui suivent font du bien et c'est l'arrivée au 2ieme ravitaillement à Doussard (48kms, 2501D+). 10mn de pause permettent de faire un point à 40kms de l'arrivée : le moral est bon

mais les jambes sont déjà très lourdes et la sensation de chute de tension se fait sentir malgré une alimentation et une hydratation semble-t-il correctes.

C'est reparti avec l'objectif d'atteindre Montmin l'église (57.5, 3320D+). Le parcours est plus découvert, il commence à faire chaud, l'hydratation est une priorité et il ne faudra rater aucun point d'eau pour continuer à progresser. Cette seconde partie, après déjà une cinquantaine de kilomètres s'annonce plus compliquée que la première. Le dénivelé est fort, il faut pousser davantage sur les jambes, sur les bras ; le rythme est lent, les kilomètres défilent de moins en moins vite, le moral baisse un peu. C'est dur pour moi, c'est dur pour tout le monde sans aucun doute. La montée au point culminant de l'épreuve est terrible, la sensation de vertige s'intensifie, je termine les derniers mètres à quatre pattes après plusieurs pauses, mes jambes m'ont abandonné. La sensation est étrange : le paysage est somptueux mais je suis épuisé. Je suis conscient d'être dans un endroit absolument fabuleux mais je n'avance plus.



Il reste une descente de 7kms avant de rejoindre Villards Dessus, (3ieme ravitaillement) au 70ieme kms. (4088D+). Je la fais uniquement en marchant à un rythme très lent. Nous sommes partis depuis 12H00, il reste encore 18kms et à cette allure il me faudrait encore environ 5h pour terminer l'épreuve.

Je décide de stopper ici, conscient de mon état, conscient également de passer à coté de quelque chose de beau mais je suis allé au bout de moi-même physiquement, mentalement. Je pense avoir appris beaucoup pendant cette épreuve ce qui me permettra de progresser et très certainement de revenir l'an prochain pour cette fois-ci boucler les 88kms et faire sonner la fameuse cloche.

Antoine, a quant à lui réalisé une très belle performance en se classant 161ieme de l'épreuve en 13h15 en ayant vécu des moments de sérénité et quelques moments plus difficiles également. A l'arrivée les jambes sont lourdes mais le sourire est présent avec la sensation d'avoir bouclé un trail exigeant, vraiment difficile, qui ne laisse pas beaucoup de répit. Un immense bravo à lui. L'expérience ainsi que la bonne condition physique ont payé.

A suivre ... 😊

