

Compte rendu de Tom et Carl sur la 6000D

65km – env. 3000 de D+

26 juillet 2014

Samedi 26 juillet, 5h00, nous sommes sur la ligne de départ de la 6000D. Il fait frais et la pluie, qui est tombée toute la nuit, commence à s'estomper. Pour moi, la nuit fut courte et mauvaise. Pour Tom, le levé difficile (putain de réveil, il n'a pas sonné).

Avant le départ, l'organisation nous annonce que la partie sur le glacier est supprimée en raison des mauvaises conditions climatiques. Petite déception, car un des grands moments de cette course reste la montée sur le glacier de Bellecote à 3000m.

En contrepartie, un itinéraire bis sera emprunté pour conserver le même kilométrage (voir plus car les montres GPS indiqueront 64-65km).

Après un départ rapide, nous attaquons un faux plat montant de plusieurs kilomètres. Beaucoup de coureurs conservent une course modérée. Il n'y a pas le temps de souffler, ça grimpe toujours et de plus en plus. Après $\frac{3}{4}$ d'heure, nous commençons alors la partie plus raide qui va nous mener jusqu'à Aime La Plagne en passant par la piste de bobsleigh des JO de 1992.

Tom et moi faisons toujours la course ensemble. Mais je n'ai pas la pêche et je suis dans le dur durant toute cette montée. Je m'accroche aux baskets de Tom.

Nous abordons ensuite une petite descente vers La Plagne centre, lieu du premier ravito. Je suis alors pris de crampes aux deux mollets. Je ne peux plus trop courir et suis obligé de marcher. Tom prend plusieurs centaines de mètres d'avance.

Nous nous retrouvons au 1^{er} ravitaillement, je n'ai pas le moral. Je fais part à Tom que si cela continu, je risque d'abandonner. Il me dit que ce n'est pas possible, et me rebooste. Je m'alimente bien et nous repartons en direction de la Roche de Mio, point culminant de la course à 2700m. Ça monte régulièrement, sans grosses difficultés. Sur la fin, nous rentrons dans un épais brouillard, et il commence à faire vraiment froid. Cependant, durant cette montée, la forme revient et les sensations sont de plus en plus bonnes.



Nous abordons ensuite une descente pour remonter vers le col de la Chiaupe, lieu de 2nd ravitaillement. Je distancie légèrement Tom sur cette descente et l'attends avant la montée. Il me dit alors qu'il a les jambes dures. 2 comprimés de « Sporténine » et en avant l'Orient (j'en ai marre de Guingamp).

Nous arrivons sur le deuxième ravito. Il y a tout ce qu'il faut (même du rouge pour ceux qui veulent), l'organisation est au top. Nous prenons le temps, une nouvelle fois, de bien s'alimenter.

S'ensuit une descente assez technique, nous courons toujours ensemble et voyons plusieurs gazelles nous dépasser. Après quelques faux plats montants, nous abordons alors une nouvelle ascension avec 500m de D+ (en remplacement de la montée du glacier). Nous conservons un bon rythme et cette portion se passe bien. Cela va nous mener au col de l'Arpette à 2340m.



Arrivé en haut, nous basculons désormais sur la descente vers La Plagne Bellecôte, où nous attendent le 3^{ème} ravito et tous nos supporters d'un jour. Cela fait du bien de voir nos familles respectives.



Après avoir bien mangé et bien bu, nous repartons pour le dernier tiers de course. Que de la descente entrecoupée de faux-plats montants, qui va nous mener jusqu'à l'arrivée. Cette portion est plutôt roulante, sans difficultés majeures. Nous passons par Montchavin, beau petit village, où se trouve le dernier ravito. Petit arrêt rapide puis nous repartons.

Nous terminons cette belle course le long de l'Isère pour rentrer sur Aime, lieu de départ et arrivée de la 6000D. Petit tour dans le village et nous franchissons la ligne d'arrivée ensemble. Afin non, Tom me devance de 2 secondes, en 8h46m06s pour lui et 8h46m08s pour moi, soit 275 et 276^{ème} sur 1300 finisher.



Très belle course à faire ou à refaire, organisation au top, bénévoles très sympas, moyens et logistique impressionnants. C'est une course qui reste assez spéciale puisqu'en résumé, vous montez en haut du glacier pour redescendre jusqu'à l'arrivée. Selon moi, le principal intérêt de cette course, hormis la beauté des paysages, réside dans le fait de monter et courir sur le glacier à 3100m, seulement cette partie-là a été supprimée en raison des conditions climatiques, vraiment dommage.

