

# *EDF CENIS TRAIL*

30 km 1600m de dénivelé

205 arrivants – le 1er : 2h36 – Tom 3h12

## La Montagne ça vous gagne...

En vacances, en famille, dans les Alpes, après une deuxième participation à la 6000D, je découvre une possibilité pour faire l'EDF CENIS TRAIL.

Le départ est à 10 kms de notre camping et quatre distances sont proposées, donc on devine la suite, je suis raisonnable et je décide de choisir le 30 kms.

Après une nuit très très humide et de la neige fraîche tombée en altitude, le départ est donné à 9h au même moment que le 17 kms. Pour ma part, je pars prudent, je ne sais pas si j'ai récupéré des 66 kms du week end dernier. Au 5eme km dans la première montée je me fais rattraper par une jolie jeune femme, on poursuit ensemble, sympathise et en haut on nous apprend que nous sommes 35 et 36eme, et elle deuxième féminine.

Je lui propose de garder cette place ce qu'elle accepte volontiers, elle est partie léger peu d'eau et rien à manger. Après cette première grande montée, une descente de 9 km sur une piste très roulante, qui nous mène à un ravito pas très accueillant et pas facile de se servir à boire.

Nous repartons très vite et en route pour le point culminant Mont Cenis. Très longue montée et au sommet mademoiselle annonce qu'elle a des crampes, qu'elle n'a plus d'eau, et qu'elle n'a rien mangé. Après quelques minutes de pause et une bouteille d'eau récupérée au commissaire, on repart. La troisième féminine vient de nous doubler, rapidement on l'a rattrape, on la redouble et on n'y met de la distance.

Nous arrivons au dernier ravito encore moins accueillant que le précédent, nous arrivons à nous servir en eau grâce à Babeth qui fait le forcing. Babeth nous dit que la première n'est pas très loin, on repart donc très vite mais la portion de 7 kms est très technique. Ma coéquipière d'un jour est beaucoup plus rapide que moi elle prend rapidement du temps et je lui fais signe de partir à la conquête de la première place.

Je finis donc seul moi en 3h12mn et elle en 3h11mn 2eme féminine à une minute après derrière la première.

Tous les deux très heureux d'avoir passé un moment ensemble, objectif atteint.

Très beau trail par sa qualité de paysage. Mais nul pour le prix, pas de cadeau finisher, ravito minable, douche froide...

En faisant ce compte rendu de retour à la maison, je m'aperçois que Mademoiselle Adèle Milloz, cette petite jeune fille n'est pas n'importe qui, elle a 18 ans et à peut près tout gagné dans les Alpes en ski cross trail.



Doublechampionne de France Sprint cadette

Double championne individuelle  
Championne du monde cadette  
Troisième au championnat trail vertical cadette  
A même gagné la Pierra Menta  
Bref, une championne de la montagne.

Et moi, ne la connaissant pas au moment de ses crampes, je lui faisais la morale et lui disais de ne pas s'aventurer en montagne sans eau ni à manger ni Kway : elle a bien du rire !

Salut TOM