

Semi trail de la Dent du Chat

11 Juillet 2010



par Sandrine Motto-Ros

"A défaut de ne pas être allée disputer le magnifique trail du bout du monde (manche Salomon un peu trop loin finalement), j'ai décidé d'aller faire **le Trail de la Dent du Chat** : histoire de faire connaissance avec le massif de l'épine et de me tester pour savoir si je vais faire la fameuse ascension du pic du canigou à 2800m le 1/08 !

Donc on se retrouve sur la ligne de départ à 8H30 pour un départ en commun avec 300 concurrents (180 pour les 26km et 120 pour les 13km) et c'est pas mal pour un 11 juillet !!!

Il fait déjà très chaud et je me dis qu'il va falloir partir raisonnablement, d'autant plus que l'on attaque pratiquement d'entrée de jeu, hormis 500m de plat sur bitume, les 12km d'ascension vers cette dent du chat avec 1540M dén+ et autant de négatif !

Ca y est c'est parti, et je vois juste devant moi Anne-Lise Chamiot Poncet, je ne m'affole pas et reviens progressivement sur elle. Je la double puis elle me dit au passage qu'elle fait le petit parcours. Elle me suit puis me redouble dans une partie légèrement descendante. Mes jambes sont bien, mieux qu'au cross du mt blanc mais le souffle est court dû à la chaleur je pense, mais j'ai quand même envie de rester au contact et décide de la suivre pour me faire du rythme.

Au bout d'1H d'ascension et 8.5km, nos chemins se séparent et elle me quitte (ouf) pour plonger sur l'arrivée et moi, ben ça continue de grimper +++

Mon bidon de 0.5l est bientôt fini et je me dis qu'il va falloir gérer jusqu'au ravito au sommet (du coup, je n'ose pas prendre mon gel). Heureusement, un peu + loin, un gars me rattrape et me donne un peu d'eau de son camel, merci mec ça fait du bien une ch'tite goutte !!! Ouf ça y'est après qq parties techniques pierreuses, j'atteint la célèbre dent du chat et contemple un instant le magnifique panorama sur le lac du bourget ! Ca vaut le coup d'oeil !

J'arrive enfin au ravito, bois 2 verres de coca et rempli mon bidon et repars en longeant les crêtes du massif. Puis + tard me lance dans la longue descente bien cassante de 8km dans la forêt où l'on sent progressivement la chaleur s'accroître et où il faut être très vigilant pour ne pas dérapier et se faire 1 entorse ! ... Enfin, l'arrivée est proche mais se termine sur le bitume (dur dur en plein caniard) et après qq virages interminables, je peux enfin lever les bras et vite aller me rafraîchir en buvant un bon verre de coca !!!

Je finis 27ème au scratch en 2H55 mais contente d'avoir escalader cette fameuse dent du chat. C'est un beau trail, bien balisé, qui demande encore qq petits réglages d'organisation, notamment sur le chronométrage (2H00 d'attente pour remise des prix) et les ravitaillements (manque d'eau pour les derniers)".