

Faire la CCC (Courmayeur-Champex-Chamonix)

Par Silvain Ducros

L'année dernière, fort de mon « expérience » sur l'Ecotrail et la Saintelyon, je m'étais inscrit sans trop réfléchir à la CCC et malheureusement tiré au sort (j'aurai préféré attendre un an).

J'arrive donc en 2014 sans aucune expérience du trail en montagne et cet énorme objectif à fin août. Priorité donc au trail et à la préparation.

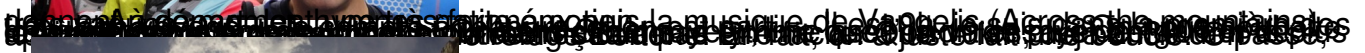
Plusieurs petits trails en ile de France ainsi que l'Ecotrail 80, le trail des forts de Besançon puis la 6000D comme courses de préparation.

Je complète finalement cette expérience par une reconnaissance du parcours (sage décision), en 2 jours et demi fin juin

Au final, j'arrive à rassembler quelques atouts pour aller au bout mais plusieurs défis :

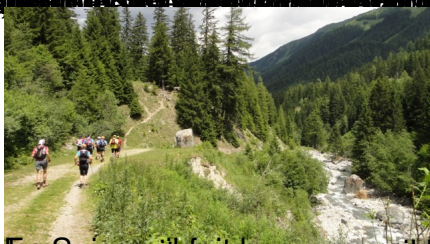
- ma plus longue course était de 9h - la CCC va probablement durer plus de 20h !
- mon kilométrage max sur une course : 80 km - la CCC fait 101 km en montagne !
- mon dénivelé max sur une course : 3500 m - le dénivelé de la CCC fait 6100 m avec 5 grands cols !

C'est pas gagné !





Et voilà, nous sommes à 1700m d'altitude, nous sommes à la limite de la zone d'altitude, nous sommes à la limite de la zone d'altitude, nous sommes à la limite de la zone d'altitude.



Si vous êtes à la limite de la zone d'altitude, vous êtes à la limite de la zone d'altitude, vous êtes à la limite de la zone d'altitude, vous êtes à la limite de la zone d'altitude.



Quand on est à la limite de la zone d'altitude, on est à la limite de la zone d'altitude, on est à la limite de la zone d'altitude, on est à la limite de la zone d'altitude.

Alors, le lendemain, à la limite de la zone d'altitude, on est à la limite de la zone d'altitude, on est à la limite de la zone d'altitude, on est à la limite de la zone d'altitude.



Alors, le lendemain, à la limite de la zone d'altitude, on est à la limite de la zone d'altitude, on est à la limite de la zone d'altitude, on est à la limite de la zone d'altitude.



Alors, le lendemain, à la limite de la zone d'altitude, on est à la limite de la zone d'altitude, on est à la limite de la zone d'altitude, on est à la limite de la zone d'altitude.



1. **Introduction**
 2. **Background**
 3. **Methodology**
 4. **Results**
 5. **Conclusion**
 6. **References**
 7. **Appendix**
 8. **Index**
 9. **Table of Contents**
 10. **Abstract**
 11. **Summary**
 12. **Key Words**
 13. **Keywords**
 14. **Keywords**
 15. **Keywords**
 16. **Keywords**
 17. **Keywords**
 18. **Keywords**
 19. **Keywords**
 20. **Keywords**
 21. **Keywords**
 22. **Keywords**
 23. **Keywords**
 24. **Keywords**
 25. **Keywords**
 26. **Keywords**
 27. **Keywords**
 28. **Keywords**
 29. **Keywords**
 30. **Keywords**
 31. **Keywords**
 32. **Keywords**
 33. **Keywords**
 34. **Keywords**
 35. **Keywords**
 36. **Keywords**
 37. **Keywords**
 38. **Keywords**
 39. **Keywords**
 40. **Keywords**
 41. **Keywords**
 42. **Keywords**
 43. **Keywords**
 44. **Keywords**
 45. **Keywords**
 46. **Keywords**
 47. **Keywords**
 48. **Keywords**
 49. **Keywords**
 50. **Keywords**
 51. **Keywords**
 52. **Keywords**
 53. **Keywords**
 54. **Keywords**
 55. **Keywords**
 56. **Keywords**
 57. **Keywords**
 58. **Keywords**
 59. **Keywords**
 60. **Keywords**
 61. **Keywords**
 62. **Keywords**
 63. **Keywords**
 64. **Keywords**
 65. **Keywords**
 66. **Keywords**
 67. **Keywords**
 68. **Keywords**
 69. **Keywords**
 70. **Keywords**
 71. **Keywords**
 72. **Keywords**
 73. **Keywords**
 74. **Keywords**
 75. **Keywords**
 76. **Keywords**
 77. **Keywords**
 78. **Keywords**
 79. **Keywords**
 80. **Keywords**
 81. **Keywords**
 82. **Keywords**
 83. **Keywords**
 84. **Keywords**
 85. **Keywords**
 86. **Keywords**
 87. **Keywords**
 88. **Keywords**
 89. **Keywords**
 90. **Keywords**
 91. **Keywords**
 92. **Keywords**
 93. **Keywords**
 94. **Keywords**
 95. **Keywords**
 96. **Keywords**
 97. **Keywords**
 98. **Keywords**
 99. **Keywords**
 100. **Keywords**