Le Tour des Glaciers de la Vanoise, par Silvain Ducros Ce weekend, j'étais avec deux amis à Pralognan pour le Trail « TGV », Tour des Glaciers de la Vanoise.

Dimanche 3 juillet, 4h00

73 km, 3800m D+, limité à 600 inscrits et un Parc National : La Vanoise

Départ de Pralognan à altitude 1400m mais 80% de la course se déroule au dessus de 2000 m d'altitude

Je me suis inscris au TGV en tout début d'année en planifiant ma saison. Marathon en Avril puis retour au trail avec montée en volume avec notamment la sortie club.

Malheureusement le marathon s'est finalement fait début mai et je me suis blessé fin mai : pas de sortie club.

Je suis donc arrivé avec peu d'entrainement Trail à Pralognan ce vendredi 1er juillet.

Nous avions choisi ce trail pour la beauté de ses paysages (il se prétend le plus beau trail de France) et notamment une photo qui nous avait marqué, le fameux lac des vaches :

Un lac que l'on traverse en passant sur des dalles de pierres pendant la course :

Vu le paysage annoncé et mon entrainement un peu léger, j'ai pris le pas de privilégier avant tout le plaisir de la découverte sur le chrono. J'ai donc pris beaucoup de photos (une centaine) au cours de la course. Les images sont plus parlantes que les mots. En voici quelques unes Dimanche 4h du matin, c'est le départ de Pralognan à la frontale.

On part directement pour 8km et 1100 m de D+ pour passer le col de la Vanoise . Montée assez raide au début dans la forêt qui s'adoucit ensuite

Arrivée finalement au fameux Lac des Vaches. De nuit ca ne ressemble pas à l'image plus haut. Il est un peu plus de 5h, l'ambiance est irréelle :

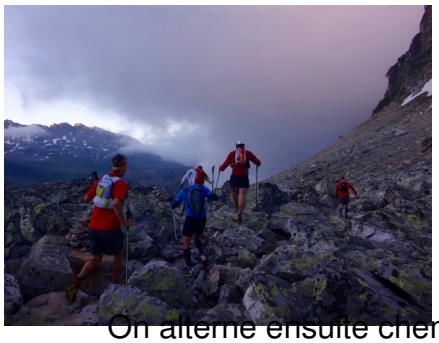
En raison de la fonte tardive beaucoup de dalles sont sous 10 cm d'eau. De toute façon on aura souvent les pieds mouillés dans cette course avec de nombreux passages de torrents

Poursuite ensuite dans la neige à 2400 m d'altitude jusqu'au col de la Vanoise :

Ravitaillement au refuge de la Vanoise puis c’est parti vers le refuge de l’Arpont sur un plateau en faux plat descendant. C’est très roulant dans un premier temps et à l’aube, le paysage reste magique :

Ensuite, à partir du km 11, les choses se compliquent. Ce trail est très beau mais très technique aussi :
Nombreux passages de névés,

Pierriers de plusieurs centaines de mètres de large constitués d’énorme bloc :



On alterne ensuite chemins et passages dans la neige

On n'avance pas très vite sur ce type de terrain

Certains passages sont délicats, ils sont sécurisés par la présence de cordes et de gendarmes

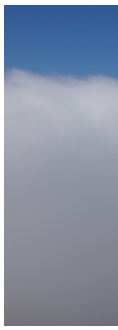
On traverse ensuite un glacier

Après quelques heures de marche, on bascule vers le versant Ouest

On est enfin proche du sommet

Il est 20 heures et nous sommes encore de plus de 500 m de dénivelé

Puis la brume se dégage progressivement laissant découvrir un paysage magnifique :



avoir un [illegible] de 5h de course et nous en sommes à 20km de parcours depuis le départ. Nous commençons à [illegible] suivre [illegible] et essayons [illegible] pour

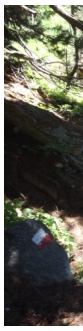
Descente d'abord vers le lac.

Nous contournons ensuite le lac d'Aussois pour aller vers le refuge d'Orgère

Puis de nouveau, une ascension d'environ 300 m de D+

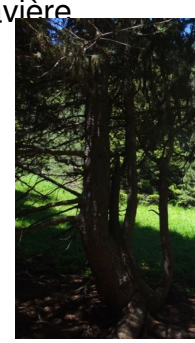
et ensuite parcours sur un chemin plutôt roulant en balcon :

Après ce passage, longue descente en forêt (environ 400 m D-) , et arrivée au refuge.



Dénivelé : 960 m de D+ . Nous avons longtemps accéléré : L'ascension du col de Chavière

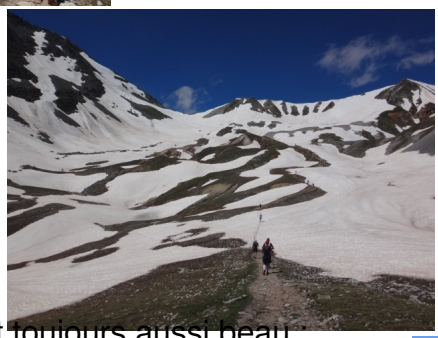
Forêt :



Herbes :

Pierres :

Puis Neige :



Le paysage est toujours aussi beau :

d'altitude, du vent et un peu de froid dans la Frigide. Avec 160 km dans les jambes et 8800 m n'est pas dans les tripes laissées par les précédents. Il vaut mieux avancer lentement en posant

Vers le sommet, une corde permet de sécuriser l'ascension :

froid. Après le col, descente de 3km dans la neige vers le refuge Vène et Pissot. En ski, cela

Après la descente de neige dans la neige vers le refuge Vène et Pissot, il en reste,

long mais facile et roulant. Après, la descente à Pralognan, c'est un chemin carrossable de 15km. C'est

Arrivée :

Et avec mes deux compagnons de course :

Bonne bière à l'arrivée par DUGOURD, 40 km ensemble et finis dans la même seconde. Les deux mêmes à la fin de la course. Silvain 2 places devant moi. Les deux qui étaient derrière moi sont plus rapides que moi. Je suis plus rapide que Silvain.