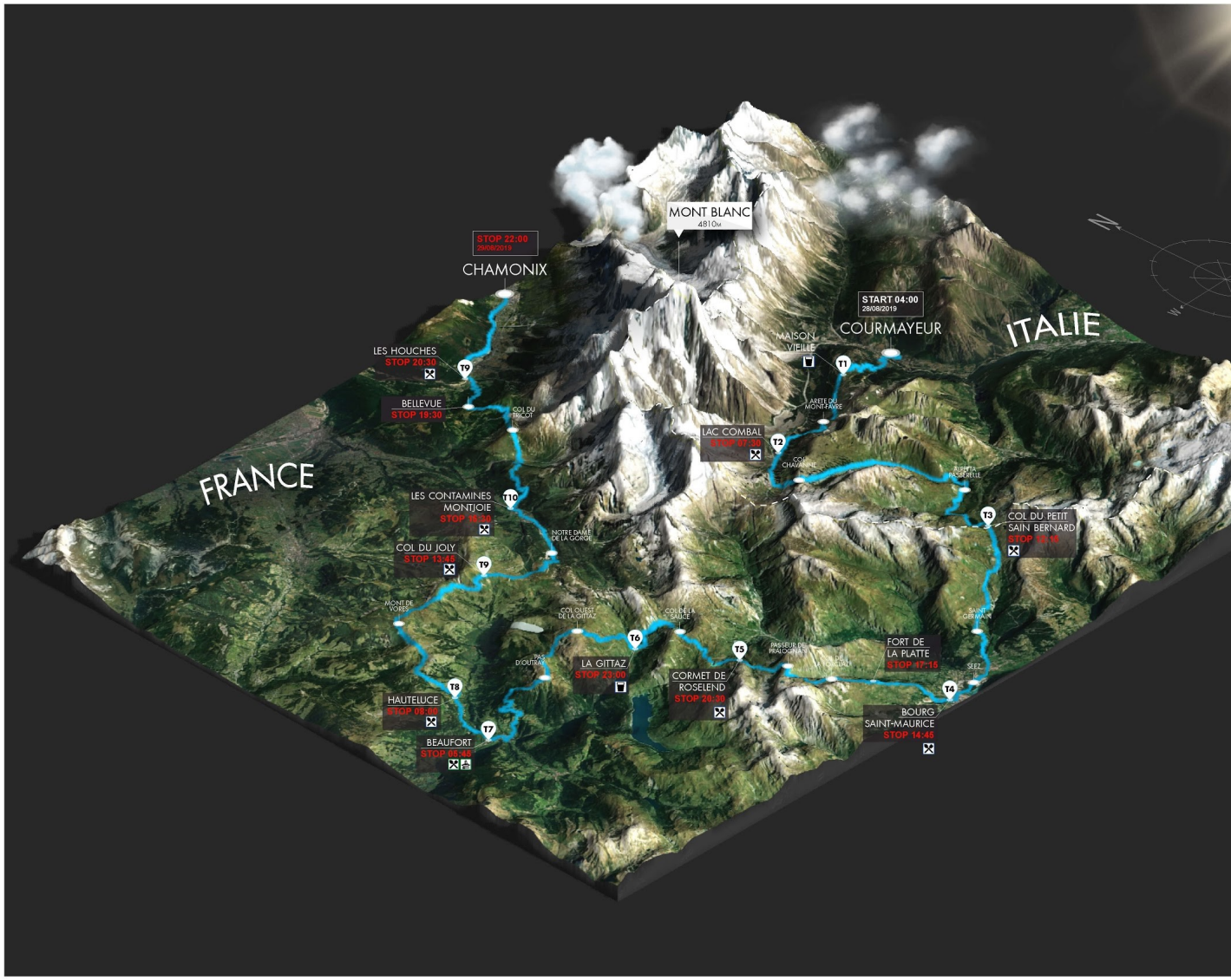
LA TDS, par Nicolas JEANJEAN

Août 2019



J’étais inscrit sur la TDS 2017 mais une déchirure au mollet en toute fin de préparation m’a empêché d’y participer. Compte tenu des circonstances, le médecin de l’organisation accepta que je puisse m’y réinscrire sans avoir à passer par le tirage au sort, une chance quand on connaît le nombre de prétendants.

N’ayant plus les points nécessaires en 2018, je fis le nécessaire (Ecotrail Paris 80km et Morvan Oxygène 80km) pour pouvoir m’inscrire en 2019. En découvrant que l’organisateur avait pour cette année rajouté un petit bonus au parcours (rajout de 25km et plus de 2000 D+), j’hésitais quelques semaines avant de m’y engager, ma seule expérience en montagne étant jusque là l’OCC 2015 (55km et 3400D+). La marche semblait bien haute, mais je me suis finalement décidé en me disant qu’il ne fallait pas laisser passer cette occasion unique.

J’ai fait une préparation sérieuse de 15 semaines environ, dont 2 en montagne, combinant course à pied et vélo pour un total de 1160km et 26700m D+ en course et 1150km et 16200m D+ en vélo. Le seul problème physique de la préparation fut une contracture, qui ne m’a mis au repos que 5 jours, lors de l’unique compétition prévue sur cette période (Trail du vieux lavoir).

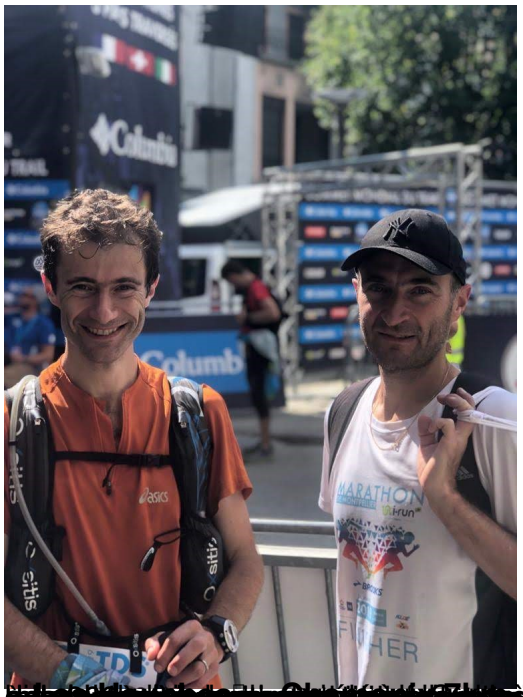
Arrivée à Chamonix le Dimanche avant la course pour profiter pendant 3 jours de l’ambiance 100% trail : balades en ville, départ de la PTL, arrivée de la MCC, salon de l’ultra-trail et retrait des dossard.

Le départ de la course est prévu de Courmayeur le Mercredi à 4h. Départ en voiture à 2h du matin accompagné par mon frère qui va assurer l'assistance.

Au menu du jour, un parcours de 145km avec 9100m de D+ de Courmayeur à Chamonix en passant par Bourg-St-Maurice, Beaufort et les Contamines où seront localisées les bases de vie où l'assistance est autorisée.

TDS
6739

kalenji
asics
adida


Columbia
asics
MARATHON