

CR Trail écrins

Voyage le samedi 4 en direction de Briançon pour notre premier hébergement. On se plante dans le chemin en passant par l'Italie et le super tunnel de Fréjus qui a cassé notre budget péage.

On prend place dans la location simple mais qui fait le taf, ensuite on se balade un peu pour dérouiller les jambes et on trouve un restaurant sympa dans la cité Vauban.



On rentre tranquille dans l'appart pas trop tard mais impossible de suivre le match de foot (il était nul de toute façon :D) car il faut se lever à 7h pour faire une bonne nuit de sommeil.

Dimanche 5 juillet

La nuit fut plutôt bonne, avec l'info de la victoire c'est encore mieux pour débiter la journée 😊

Je suis encore enrhumé de mon côté, mon nez est bouché matin et soir grrr.

Après un petit déjeuner copieux, on est un peu à la bourre sur l'heure de départ. On arrive à Saint-Martin-de-Queyrières pour un départ à 8h45. Le programme de la journée est assez simple, c'est une montée/descente puis un petit coup de cul pour arriver à l'hôtel.

Le profil du jour



Photo du départ :



On entame doucement en marchant la montée d'abord sur le bitume puis rapidement sur la terre. Les balises sont bien présentes tout au long du parcours (surtout en ville) et aux grands croisements.



La température est pour le moment agréable 24°C mais il annonce environ 30°C aux alentours de 1100 m. Au bout de 8 kms, on fait déjà un petit détour de prévu pour remplir l'eau dans un petit village qu'on avait repéré. Ah oui j'ai oublié de faire un petit point sac à dos, hé bien c'est du lourd ... plutôt du 4,5 - 5 kgs et faut-il encore ajouter l'eau avec à chaque fois minimum 2.5 – 3 L d'eau donc autant de kg sur nos épaules. On a reparti et mutualisé tout le nécessaire crème/ trousse secours et cie.

La suite de la montée n'a pas trop de difficulté, on croise des belles vaches sur notre parcours. La suite n'est par contre pas tracée, il n'y a plus de chemin (heureusement ce n'est pas trop raide), on suit au mieux le GPS et on vise le creux du sommet.



Arrivé au col de la Trancoulette, cela donne ça :



La suite du parcours est un peu plus rocailleuse et première fois qu'on croise un groupe de randonneur.



Arrivé au sommet (col de Vallouise), on a une superbe vue sur le domaine.



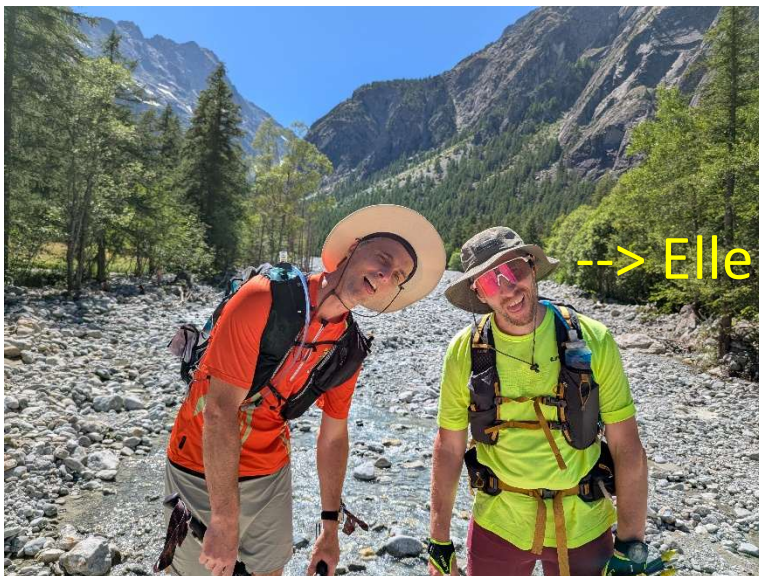
On en profite pour manger un morceau et se reposer quelques minutes.

On se relance ensuite car il reste du chemin, nous n'avons fait que 15 kms en 3h30.

On aperçoit le chemin de la descente, un peu piégeux au début mais la suite est sans trop de difficulté, les singles sont mêmes sympas. On y va doucement car le but n'est pas de se cramer et de se péter les quadris dès le premier jour.



La suite est plus plate, on ressent d'ailleurs la chaleur en descendant et on commence à être à court d'eau car on a croisé seulement quelques mini-torrent pour mouiller le casque ... chapeau (oups pas taper Stéphane :D).



--> Elle est ou la bière ???

On croise des groupes d'escaladeurs et on aperçoit enfin la civilisation mais surtout un point de vente. On se pose plusieurs minutes et on appréciera de prendre un Perrier, cela fait grave du bien d'avoir un autre gout que l'eau et le sucre dans la bouche.

Il reste encore une dizaine de kms et une montée, il est environ 15h. On longe ensuite la Gyronde ou on arrive enfin à trotter pour arriver à Vallouise. Dernière montée assez sèche de 1.5 kms pour 220 m de D+. On arrive enfin à l'hôtel du soir, il est 17h30. On est un peu cramé par le soleil, et dire que c'était la journée la plus facile.

Les stats du jour : 37.9 kms – 8h44 pour 2066 m de D+.

Après une bonne douche et lavage des affaires (pour être utiliser le 3^{ème} jour), vient enfin le réconfort d'une petite bière. On enchaîne ensuite le repas qui était très bon. On fait ensuite une petite balade digestion dans le village et puis on s'endort rapidement car demain sera un petit marathon.

Lundi 6 juillet

Réveil en douceur à 7h ce matin, on range tranquillement les affaires et on part prendre le p'tit dej' prévu à 7h30.

La nuit a été bien réparatrice, nous n'avons pas trop mal aux jambes. C'est parti pour la grosse journée du périple.



Le profil du jour :



Départ en douceur car Seb a mal à l'estomac. On commence par suivre le parcours des sentiers des lutins, c'est super ludique et top pour la reprise.



Les 19 premiers kms sont super sympas, ce n'est pas trop dur ni raide.

On croise nos amis les chevaux



Et la vue est superbe



On arrive à Freissinières après 4h d'effort. Le repas fait du bien, on trouve un coin à l'ombre et on refait le point d'eau. Dommage car quelques mètres plus loin, on croise un mini restaurant ouvert.

On lui dévalise le peu de Perrier qui lui reste. Le soleil cogne vraiment et la grosse montée arrive.

Elle est parfois ombragée car encore dans la forêt.



Le premier plateau est enfin franchi.

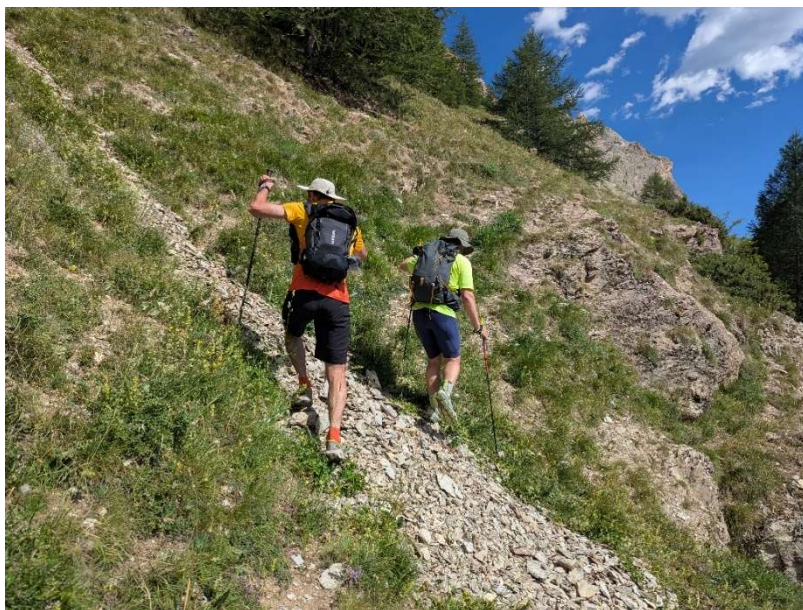


Il reste encore 500 m de D+



<-- Objectif

Sauf que le terrain est comme ça :



Et du coup on jardine un peu avec la trace



C'est beau mais que c'est dur et raide 🤔

On trouve un petit torrent ou on refait le plein d'eau car on est à sec, et on en profite aussi pour manger un peu car ce n'est pas encore fini et il faut qu'on reprenne des forces.

La fin est costaud et Stéphane est en forme.



Belle vue d'en haut :





La descente est super casse gueule, c'est super raide et le terrain est plus qu'instable. Je ne vois pas d'ailleurs Seb tombé car je suis devant. En voulant s'appuyer sur le bâton pour éviter de tomber, celui-ci se casse et du coup s'égratigne le coude.

Obligé pour lui de finir sans ses bâtons.



Dernier petit coup de cul et on se repose 2 min avant d'entamer la descente.



Il est 18h45 et il reste encore 10 kms de descente.

On est tous les 3 plus trop lucide car on ne mange pas, on se dit que ça va être rapide et on a hâte d'arriver. Le début est plutôt technique et raide, sur un petit single sympa. Ça me convient bien malgré une petite gêne au talon gauche qui arrive. Il reste 6 kms, ça devient plus plat mais je manque d'énergie, j'avance plus et je suis à quelques mètres de Steph' et Seb. On se gourre ensuite de chemin enfin on perd le fil de la trace, on est sur dur hors-piste en devers.

Seb arrive à retrouver un chemin à travers le bois. On commence à voir le couché de soleil sur la montagne, c'est joli.



On arrive ensuite au-dessus de la ville qu'on voit en contre bas. On patauge encore un peu car on avait mal ciblé l'adresse d'arrivée et on fini par arriver à 20h30.

Les stats du jour : 43.9 kms – 11h59 pour 2594 m de D+.

On est clairement cramé, plus aucune force. On s'assoit pour souffler un peu de cette journée éprouvante.

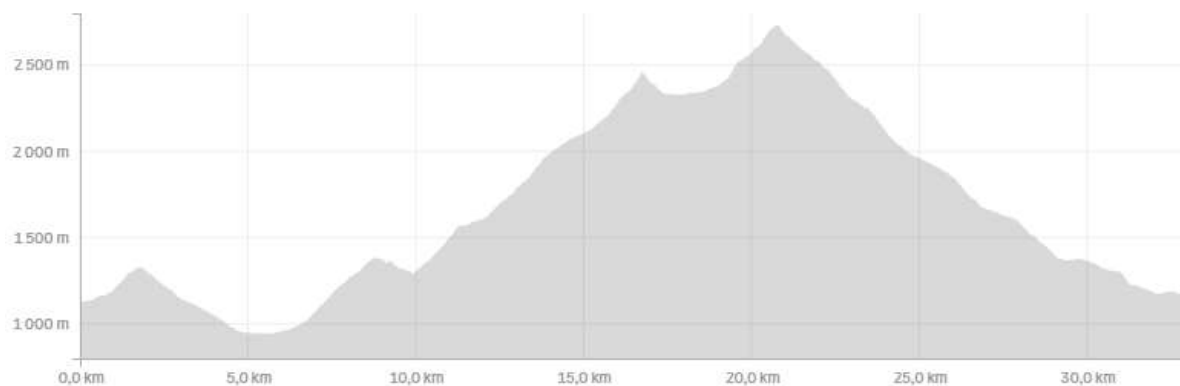
On rentre dans le gîte très sympa et atypique, l'environnement est très frais/humide, on boit un jus de citron frais fait par la proprio ce qui provoque chez moi et Stéphane un effet super désagréable, on ressort direct pour retrouver de la chaleur. Je m'adosse contre le mur car j'ai la tête qui commençait à tourner. On met bien 10 min à s'en remettre. On a pris grave cher physiquement sur cette journée et on s'active pour manger un bout car on était vidé. C'est la notre grosse erreur du jour, ne pas s'alimenter car on espérait rentrer rapidement (ben oui 6 kms c'est rapide c'est un aller samedi matin pont de la rosée ... arf les calculs ne sont pas bon Kevin !!!!). J'avais pourtant les warnings « MANGER » sur ma montre (boulet va grrrrr).

On est obligé de chauffer la pièce avec le poêle. Après une bonne douche, on remange pour reprendre des forces et puis le dodo arrive très rapidement.



Mardi 7 juillet

L'étape du jour



Après une belle nuit où la récupération fut bonne, le trio repart pour la dernière journée de cette traversée. On part à 9h15.



Les sourires sont de nouveaux de la partie Yippaaaa !

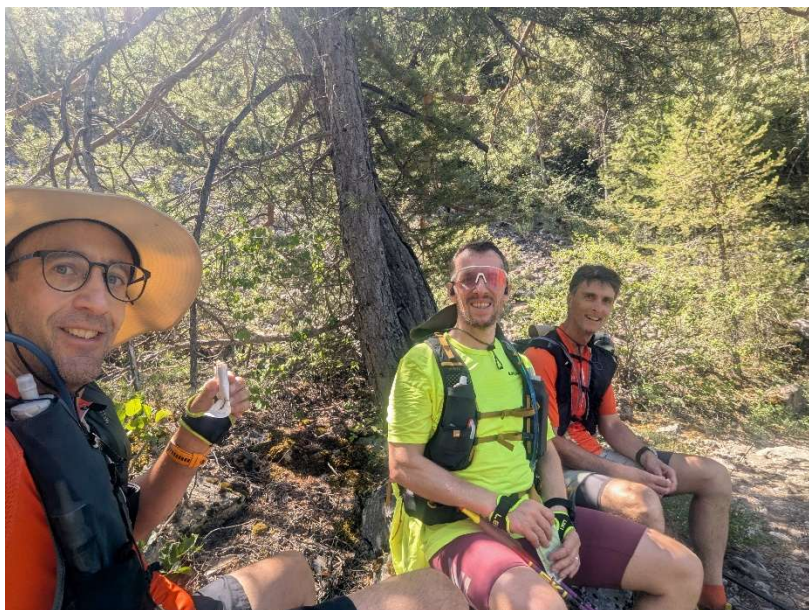


Le début monte rapidement mais ce n'est pas trop raide. Seb utilise son sac pour sécher les affaires.

Il fait déjà bien chaud même si on est sous les sapins (32°C annoncé en ville).



Avec la casse du bâton de Seb, on est en mode relais de bâton (c'est la solidarité macadam 🥰) toute les 9 mins réguler par l'alarme « Boire ». Et cette fois-ci, plus question de louper l'alerte manger !!



Les stars



Petit escalier



Et ça monte et ça monte encore sur un beau chemin



La pose en sortant de la forêt



L'avant dernière montée avec un profil un peu plus raide à la fin :



Et Bim enfin en haut avec la belle vision sur 2 lacs.



On s'arrête assez longuement sur le petit lac pour se recharger en eau avec la gourde filtrante.

On continue ensuite, il n'y en a plus de trace mais c'est plus simple qu'hier. On suit un torrent asséché ou il y a des pierres.

Photo de la dernière montée qu'on vient de faire



Une dernière pause avant le sommet finale et on atteint le plus haut point de la trace à 2710m.

On arrive enfin en haut avec une vision 360°, c'est sublime.



Dernière belle descente avec quelques cailloux mais c'est roulant et on court tout le long - enfin de ce qu'on peut après ces 3 jours.



La boucle est bouclée, nous voilà à l'arrivée après ce périple de 3 jours. Parfois très compliquer et éprouvant mais les paysages sont magnifiques, seule la montagne permet cela.

Les stats du jour : 32.9 kms – 8h56 pour 2261 m de D+.



Un grand merci à mes compères Stéphane et Sébastien. On a super bien géré ce périple pour une première aussi dur. On est un trio d'un niveau semblable ou très proche donc c'était simple de s'accorder.

Le trio montagnard : Stéphane, Sébastien et Julien

Stats globales de 115 kms, 29h32min et 6920 m de D+

La trace finale

