

# Sur les chemins de l'Ut4M-40-Chartreuse :



Après l'échec du **trail des Drayes du Vercors** que je n'ai pas terminé (50 kms et 3000 m D+, abandon au 40<sup>ème</sup> km—>très frustrant). J'avais besoin de me rassurer. Mon choix s'est donc porté sur **une des quatre étapes de l'Ultra Tour des 4 Massifs (UT4M)**. L'UT4M est un ultra trail autour de Grenoble qui traverse 4 massifs. L'**UT4M-40-Chartreuse** traverse le dernier massif. Il s'agit d'une course de **42 kms avec 2540 m de dénivelé positif**.

Chartreuse	42 km	↗ 2540	↘ 2610	⌚ 12H00	
------------	-------	--------	--------	---------	--



Bien reposée la semaine avant la course.

Il plu la veille : ce qui présage de la boue !

Et de la boue il y en avait ! Merci la chartreuse !

Jour J : le temps était frais. Ni chaud, ni froid ce qui est plutôt bien mais malheureusement il y avait des nuages. Dommage pour la vue et les paysages.

## Montée du col de fêta.

Longue montée (1450 m D+) avec une belle partie bien raide au début.

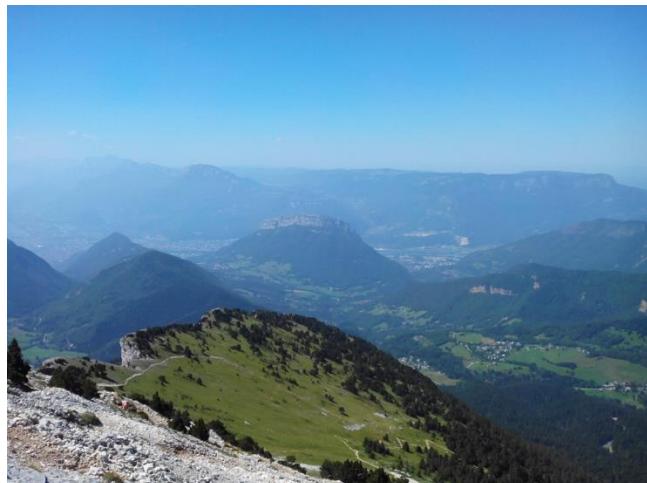
Tout se passe bien, les jambes sont bien reposées. Nous arrivons au **Habert de Chamechaude**.



Nous dépassons des coureurs à bout de force du 160 km et du 100 km (j'avais mal pour eux). J'étais également impressionnée par la forme de bons nombre de coureurs du challenge (4\*40 kms en 4 jours)!



Après le **Habert**, nous attaquons la montée du **Chamechaude**. Montée assez raide mais la vue du sommet est à couper le souffle.



La course se passe très bien. J'ai eu le plaisir de retrouver mon conjoint à tous les ravitaillements : l'assistance a vraiment du bon.



A mi-course (**Sappey en Chartreuse**), je retrouve Alexandra, une copine (gagnante féminine de l'Ut4M 160km 2016). Elle fait quelques kilomètres avec moi : ça fait du bien au moral.

Dernière difficulté après le **Sappey**, la montée du **Saint-Eynard** : 400 m D+.

Tout se passe bien jusqu'au ravitaillement du **Col de Vence** ou malheureusement une petite douleur au genou droit se réveille (des restes d'une vieille tendinite du fascia lata). J'ai beaucoup appréhendé les derniers 10 kms. Finalement, en allant doucement, ça s'est bien passé.

J'ai eu la joie de retrouver mon conjoint sur les quais de l'Isère pour faire avec moi les 3-4 derniers kilomètres. Sans lui, j'aurais sans doute trainé un peu plus la patte sur ce tronçon là que j'ai trouvé un peu longuet.

Au final, j'ai fait les **42 kms et 2540 m D+** en **7h40m54s**. Je termine **144/324** et **18<sup>ème</sup>** féminine sur **81**: ma meilleure performance :)