

Un petit récit sur le Grand Trail du Lac.

Le Grand Trail du Lac c'est deux parcours exigeants autour du plus grand lac naturel de France : le lac du Bourget près d'Aix-les-Bains.

Un tracé montagnard au départ du Bourget-du-lac avec **75km** et **3600mD+**, et **34km** avec **2050mD+** pour une demi-boucle au départ de Chanaz.

Le SA91 représenté par **Éric** et Laurent sur le **34km** et par **Florent** (rédacteur de ce résumé) sur le **75km**, tous les 3 fortement encouragés tout au long de la journée par JB, un ancien du SA91 parti s'installer là-bas il y a 18 mois.

Le départ du 75km est donné du Bourget-du-lac à 5h le dimanche à la lueur des frontales. Ça commence par 11km plat le long du lac, attention il ne faut pas s'emballer, ce n'est que le début !!! 1ère montée vers le Belvédère de la Chambotte avec pour récompense le lever du jour sur les massifs et quelques beaux points de vue sur le lac depuis les crêtes. Après quelques singles en forêt, des montées, des descentes et des passages bien techniques les kilomètres s'enchaînent bien, Chanaz en vue après 41km et 1600d+, j'arrive à 10h15 au moment du départ de la 2ème vague du 34km, **Éric** et **Laurent** sont partis dans la 1ère 15 minutes plus tôt. Le début de la deuxième partie du trail c'est un profil plutôt montant gentiment pendant 20km en forêt sur les crêtes mais pas de point de vue sur le lac, dommage ! C'est un peu dur au début après Chanaz, j'ai peut-être été un peu vite sur la 1ère partie, je m'accroche à des coureurs du 34 pour me motiver et ça redevient mieux. Belle descente sur le ravito du Coin du bois, et puis la dernière montée au 63^{ème} le col du Chat suivi l'ascension du Molard Noir, 1000d+ en 5km, un petit goût de l'enfer en running, c'est interminable, les quadris tétanisent, j'arrive en haut vraiment cramé. Un peu de plat au sommet, mais j'alterne marche et petit trop.

Puis c'est la descente finale **1200d-** bien technique sur 6km 80% en single, la machine se remet en marche, je m'éclate et je double beaucoup de concurrents du 34 et du 75. A 2km de l'arrivée je rattrape Éric 😊. Et puis les derniers hectomètres dans le Bourget du Lac, Laurent qui nous accueille à 500m de l'arrivée, ça fait 1h qu'il est arrivé.

On a bien mérité la raclette chez JB.

Bilan :

Laurent 5h15, 257/560, 4^{ème} sur 13 dans sa catégorie.

Éric 6h22, 471/560, 31^{ème}/46 dans sa catégorie.

Florent 11h17, 158/424, 16^{ème}/64 dans ma catégorie.