

## Tour des Glaciers de la Vanoise

**Josep Rovira Casadevall , membre del equip North Face format especialment per aquesta Cursa.**

### **Dades Tècniques :**

**Data: 01-07-07**

**Distància: 72 Km en menys de 16 hores amb controls de pas.**

**Desnivell: + 3.800 mt. i - 3800 mts = Total acumulats 7.600 mts**

Tot comença quant amb conviden a participar en un equip de 10 membres pertanyents a YWNRA i esponsoritzats per North Face bàsicament amb el seu material específic denominat Flight Series.

El objectiu serà la cursa del “Tour des Glaciers de la Vanoise (TGV)” que es celebra a la població de Pralognan (1400 mts), dintre del Parc Nacional de la Vanoise (Savoie) Alps Francesos, el dia 1 de Juliol de enguany.

Jo estic seguint la preparació específica sota les ordres del Ricard Vila , de cara a complir el objectiu pre- fitxat dins el 2007 , que es el Tour del MontBlanc en menys de 46 hores i que es celebra a Chamonix el dia 24 d’Agost, dons be, dins la meva preparació i d’acord amb en Ricard Vila prenem la decisió d’acceptar el repte de assolir la fita que sem proposa , doncs pot ser una part part del meu entrenament específic.

Arribo a Pralognan dos dies abans juntament amb els meus companys d’equip, punt de partida i arribada de la cursa i que a partir d’ara serà el lloc de estada , ens instal·lem a l’apartament que un component del equip pacientment havia gestionat la seva reserva, i així comença la nostre aclimatació, descansem del viatge de 8 hores i fins l’endemà.

L’endemà ens despertem amb la calma i anem a passejar , però a on es pot anar , a pujar al punt més alt sense que el nostre cos ho noti massa , pujant en telefèric a contemplar les vistes impressionants sobre Pralognan i mirant amunt contemplem les agulles impressionants de la **Grand Casse (3842 mts)** punt més alt de aquesta zona.

A la tarda i després de un entreno de una mitja hora amb els estiraments corresponents anem al brífung de rigor i multitudinari, dons som 610 inscrits , en el que ens fan un esment especial a l’equip, vingut de l’altre banda de la frontera, rebent una ovació popular.

Diumenge 1 de juliol, 3 de la matinada sona el despertador , es l’hora del esmorçar, esmorzo com de costum , a les 4:30 ens dirigim a passar el control de firmes doncs la sortida es dona a les cinc.

Línea de sortida multitudinària , som uns 530 sortits , fotos d’equip, bons desitjos (*bon courage*).

Surto tranquil , vaig a fer la meva cursa que metòdicament he preparat juntament amb el Ricard .

Hem de superar amb 8 les primeres rampes comencem ja a córrer per els carrers encara foscos i amb el veïnat dormint , ja de seguida comensa la pujada aquesta remunta fins la cota 2000, a partir d'aquest punt entrem al **Parc Nacional de la Vanoise**, seguim remuntant, fins a travessar el conegut i bonic llac des **Vaches** tornem a remuntar passant per el peu de la **Grand Casse** cim de 3842m., aquets primers 7 Km no ens han donat treva fins a superar els 1100 m de desnivell , tenim el primer avituallament, ens hidratem i seguim, a partir d'aquest punt per camins de GR amb constants dents de serra, però predominant la baixada fins arribar al refugi de l'**Arpont** en el Km 21, segon avituallament , menjar una mica beure i a carregar el camel-bag , següent objectiu intentar arribar bastant sencer al proper avituallament que te un control horari límit a les 13h , així que som-hi que tinc per davant 15km, a mig camí hem trobo en Carles que a quedat despenjat de L'Albert i en David, i no travessa un bon moment, l'animo i faig que s'enganxi a mi, per al menys arribar al següent avituallament recuperar-se una mica i complir amb l'objectiu que es acabar, arribem al refugi de **Plan Sec**, amb temps de sobre, descansem, bevem gran quantitat de Coca-Cola, crec que va ser el nostre combustible, en aquest punt ja es veu bastant-te gent que estan esgotats i abandonen, arriba L'Eduard, al cap d'una estona en Josep S. i el Josep M<sup>a</sup>, li dic al Carles que faci l'últim trago i que marxem junts, així ho fem, tot just en aquell moment arriba en Victor que s'ha marcat el seu ritme i va fent tranquil·lament, ens despedim d'ells i següent objectiu, arribar el refugi de L'**Orgere** a 15Km, i punt clau doncs també te temps de pas, es el lloc on recuperar forces, ja que a partir d'aquell punt tornem a tenir un desnivell a superar de 1000m, per sort en aquells 15Km tenim uns bons trams de descens on podem mantindre un ritme prou viu, encara que també te alguna rampa que ens costa lo seu, però la sorpresa no triga en arribar i aquesta es en forma de tempesta, per sort nosaltres estàvem arribant al refugi, mullant-nos relativament poc, arribada al refugi, tornem a menjar i beure, descansem una mica, i encarem el tram que creiem es decisiu, doncs son 7 km i 1000m, mes travessar una glacera fins arribar al coll, comencem l'ascens i veiem que hi ha gent que va mes justa de forces que nosaltres, de lluny veiem la glacera aquest es el nostre objectiu, no ens agobiem doncs sabem que tenim temps per arribar, travessem la glacera que està equipada amb cordes, finalment bastant cansats, coronem el coll amb pluja i vent, pero sembla que a partir d'aquest punt tot es descens, la primera rampa amb molta neu i equipada amb cordes, però la corda s'acaba i la rampa continua o sigui les caigudes de pel·lícula i els peus xops però comencen a pujar els ànims doncs encara que plovent i llampegant, sabem que podem finalitzar sense mes dificultats que el cansament, 2 km després del coll arribem a l'últim avituallament, aquí parem el mínim i a seguir baixant ara per pista, per arribar després de 12 inacabables kilòmetres a l'arc de meta, on ens abracem fortament.

Ens retrobem amb l'Albert, i en Josep R. que fa estona que han arribat están acompanyats de la Begoña, ens felicitem, el David està a l'apartament amb la Julia i la menuda Blanca, al cap d'una estona arriben l'Eduard i en Josep M<sup>a</sup> una mica després en Josep S. i posteriorment en Victor, tots ens felicitem ben eufòrics doncs hem fet el ple 9 de 9 tots Finishers.

Un cop dutxats i canviats varem anar cap un restaurant a sopar, entre Raclettes i Filets de Boeuff, dominava el bon ambient, l'alegria i eufòria per la cursa i el bon ambient entre tots els components del equip, juntament amb la Júlia&Blanca i la Begoña.

**Resum:** Fantàstic cap de setmana, amb bons companys i en un entorn sensacional.