

Sierre Zinal



Pour une fois j'ai pris la totale, hébergement, petit déjeuner etc etc etc. Cette course est très bien organisée, je n'avais juste pas remarqué que le repas du soir n'était pas compris dans le package. Il y a pas mal de place pour dormir à la PC Bourgeois, cependant les douches manquent un peu d'intimité (pour ceux que cela pourrait déranger). Le matin, aux alentours de 3h le dortoir commence à s'agiter et les participants s'activent pour préparer leurs affaires et aller déjeuner. Au petit déjeuner on ne manque de rien: pain, confiture, gruyère, café, etc. etc. etc. Une fois repus, départ pour le bus qui nous prend devant le restaurant Bourgeois pour nous emmener non loin de l'aire de départ. Là, un orchestre met l'ambiance pour l'échauffement ☐ Ils annoncent que le doyen de la course a 79 ans et qu'il participe pour la 39ème fois à Sierre-Zinal.

Dès que le départ est sonné, les participants s'affolent et là c'est la course pour être bien placé sur une des deux monotraces pour la montée. Malgré bien des efforts nous sommes bloqués au début de la monotrace, attendant que l'entonnoir fasse son effet. On a le plaisir de voir quelques coureurs contre la montre qui cherchent à dépasser le troupeau en grillant une énergie folle, coureurs que l'on dépassera un peu plus loin ... :s Une fois éparpillés sur la monotrace, la montée se passe bien et les dépassements se font plus aisément.

Arrivé en haut de la partie raide le terrain devient plus roulant et la course se fait plus aérée. N'ayant pas besoin de me ravitailler, j'ai vu qu'aux premier et second ravitaillements on gagne un temps considérable car on laisse plein de monde derrière et on évite la queue pour un verre

d'eau. La montée se passe dans la forêt et une fois celle-ci achevée on peut admirer le paysage qui nous entoure et apprécier le soleil qui se lève.

La partie haute est agréablement vallonnée jusqu'au point de basculement. Malheureusement, je ne profite pas assez du paysage environnant, j'ai un peu trop le nez dans le chrono et la tête dans le guidon. Les 6 km de descente jusqu'à l'arrivée sont un vrai bonheur !!! C'est efficace mais un peu trop court à mon goût. J'en profite pour remonter une cinquantaine de participants, je ne m'économise pas, j'augmente ma vitesse jusqu'à sentir mon cœur atteindre sa vitesse maximum. Je remonte encore quelques participantes pour finir à fond jusqu'à la ligne d'arrivée à Zinal que je passe en 5h20... ☐

Étant seul, je prends le temps de me faire masser et de déjeuner avant de prendre le bus pour retourner sur Sierre et rentrer tranquillement à la maison ... C'est une expérience incroyable et je le conseil vivement.