

1-Préambule historique.

25 Octobre 2009 Arrivée dans de bonnes conditions physique à St Denis de la Réunion après 42 h d'effort , Finisher de la Diagonales des Fous , YES daniel ton protocole préparatoire est correct , tu as bien compris tes pts faibles et ce qu'il faut faire pour les améliorer , le lendemain c'est voté je vais m'inscrire pour Faire L' UTMB 2010 .

Dec 2010 , après négociation à la maison , nous nous inscrivons , Fev 2010 , la nouvelle tombe **pas retenu** ® (3500 Pré-inscrits pour 2300 partants , un tirage au sort pour nous départager). On me propose la TDS ou la CCC (courses plus accessibles et formats plus petits, Non Non Zutt ce sera l'UTMB ou rien). Aout 2010 , après 3h de course L'UTMB est stoppé net à cause du mauvais temps ...Daniel t'as trop de chance !!!

Donc Prioritaire pour L'UTMB 2011 , l'inscription est une formalité



COMPTE RENDU
UTMB 2011

Daniel GEREMIA
USEE

Janvier 2011 , Voila c'est parti , je prends bien note du règlement (Ci-dessous un Extrait)

Extrait du Règlement 2011 UTMB® CONDITIONS DE PARTICIPATION Pour participer, il est indispensable :

d'être pleinement conscient de la longueur et de la spécificité de l'épreuve et d'être parfaitement entraîné pour cela

- d'avoir acquis les points qualificatifs préalable à la course, une réelle capacité d'autonomie personnelle en montagne permettant de gérer les problèmes induits par ce type d'épreuve, et notamment :
- savoir affronter sans aide extérieure des conditions climatiques pouvant être très difficiles du fait de l'altitude (nuit, vent, froid, brouillard, pluie ou neige)
- savoir gérer les problèmes physiques ou mentaux découlant d'une grande fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires ou articulaires, les petites blessures...
- d'être pleinement conscient que le rôle de l'organisation n'est pas d'aider un coureur à gérer ses problèmes et que pour une telle activité en montagne la sécurité dépend de la capacité du coureur à s'adapter aux problèmes rencontrés ou prévisibles.

Je fais le point sur les conditions de réussite et Les Résultats en fin de préparation à Obtenir

=> Pour être finisher , je dois :

Entretenir mon socle de plusieurs années d'expériences en courses à pieds longues distances (Ultra Marathons, Trails, Raid Montagne, sport outdoor , Courses d'orientations..).

+ 4 mois de préparations spécifiques /4 à 5 séances de travail par semaine /Alternances de fractionnés, cardio training, sorties longues, cotes, descentes, renforcement musculaire, fasse froid, chaud, qu'il pleuve, qu'il neige, la nuit à la frontale, à l'aube dans la boue avant d'aller travailler..Toujours t'entraîner , ne jamais relâcher.

+Une préparation, une organisation formalisée, respectée et une maîtrise des détails (matériels, nutritons, feuille de route, soins préventifs et curatifs, sécurité, orientation, logistique, planning...).

Les résultats à Obtenir =>. - 3 kg – 2 % de MG + 8 % de VMA, + 15 % de charge assimilable sur une fenêtre de 24 h , maitriser parfaitement l'aspect nutrition avant et pendant la course , les traitements des anomalies , partir en montagne à S-3 pour augmenter mon taux d'hématocrite..., une ceinture abdominal et des dorsaux très solide ,

Tester tous le matériels et l'améliorer , Obtenir de bons résultats (Cohérent avec un progression de performance maitrisés sur les 5 Trails préparatoires programmés) .

Rester prudent pour ne jamais se blesser. Formater toute mon « architecture » musculaire et tendineuses en évoluant qu'en milieu naturel ..éviter la route , des pieds bien tannés (J'utilise des produits vétérinaires pour le tannage des coussinets de chien de chasse)

S-4 => Tout est prêt , le matériel , gels , sacs , vêtements etc...

S-3 => Une semaine à Val d'Isère , 4 à 6 h par jour entre 2000 et 3300 m ...Le TOP

S-2 => Une semaine dans le Beaufortain , début de la période d'affutage , réduction de 60 % du volume et de l'intensité

S-1 => Une semaine en vallée de chamonix , grosse frustration pour un passionné de montagne comme moi car il faut se reposer et faire que quelques petites randos.

De J-3 à J 0 =>Retrait des dossards + Contrôle des sacs (2 h d'attente) , Début du gavage de pates + malto etc..cycle manger...lire ...dormir (ou essayer !!) ..manger ...lire ...dormir .

2-Jour du Départ

Bulletin Météo du vendredi 26 août 2011 à 18 h 26/08/2011 ; 19:42

Vendredi 26 août 2011 : soirée et nuit

(vigilance orange en Haute-Savoie en raison des forts orages fin d'après-midi et soirée)
A 18h situation : rentrée de la perturbation sur les Savoies avec des vents d'orages, baisse des températures.

PREVISIONS

Jusqu'à 22 h : des coups de vent, passages de forts ORAGES, grosses averses, grêle possible, lourde limite pluie-neige 3000 m puis 2000/2200 m)

REFROIDISSEMENT à partir de 23 h jusqu'à 3 h du matin au passage de la perturbation, pluies pas trop fortes, la limite pluie-neige s'abaisse à 1800/2000 m. Sols blancs, max de 2 à 5 cm à 2000 m, 5 à 10 cm à 2500 m.

Quantité de pluie : orages et les pluies de seconde partie de nuit : 20/30 litres d'eau au m².

Probablement un ciel assez bien dégagé entre 3 h et 5h puis arrivée de brouillards denses.

Température s'abaissant : 6° fond de vallée à 1000 m, 0° à 2000 m, -2° à 2500

Vent 2000 m : rafales d'orages, puis ouest 10/20 km/h seconde partie de nuit

Vent 2500 m : rafales d'orages puis sud-ouest 30 km/h seconde partie de nuit

Samedi 27 août 2011

Brouillard toute la matinée entre 1500 et 2500 m

averses clairsemées (flocons plus haut que 2000 m)

Puis amélioration avec des éclaircies et dissipation

soleil dans l'après-midi. Formation des nuages locaux

2000 m. (ce qui veut dire encore des bancs de brouillard dès 2000 m).

Température maxi samedi (froides en altitude) : 16° fond de vallée à 1000 m, 5° à 2000 m, 1° à 2500 m.

SMS de l'organisation => Départ décalé de 5 h
=> 23 h 30 => Pas de souci ☺

SMS de l'organisation => Modification du tracé => - 1000 m
=> - 3 h de barrière Horaire Zutti ☺

L'équipement de base

Matériel obligatoire :

- téléphone mobile avec option permettant son utilisation dans les trois pays
(mettre dans son répertoire les n° sécurité de l'organisation, garder son téléphone allumé, ne pas masquer son numéro et ne pas oublier de partir avec une batteries chargées)
- gobelet personnel 15cl minimum (bidons exclus)
- réserve d'eau minimum 1 litre
- deux lampes en bon état de marche avec piles de rechange pour chaque lampe
- couverture de survie de 1,40m x 2m minimum
- sifflet
- bande élastique adhésive permettant de faire un bandage ou un straping (mini 100 cm x 6 cm)
- réserve alimentaire
- veste avec capuche et fabriquée avec une membrane (Gore-Tex ou similaire) imperméable (minimum conseillé 10 000 Schmerber) et respirante (RET conseillé inférieur à 13) permettant de supporter le mauvais temps en montagne
- pantalon ou collant de course à jambes longues OU combinaison d'un collant et de chaussettes couvrant entièrement la jambe
- vêtement chaud à manches longues (type « seconde couche », coton exclu) d'un poids de 180g au minimum
- casquette ou bandana ou équivalent
- bonnet
- gants chauds et imperméables
- sur-pantalon imperméable

Nos obligations

MANQUEMENT AU REGLEMENT	PENALISATION (*) – DISQUALIFICATION
Coupe représentant un raccourci important	Pénalité 1 heure
Coupe ne représentant pas un raccourci important mais effectuée hors de tout sentier ou via un raccourci fermé	Pénalité ¼ d'heure
Absence de matériel obligatoire de sécurité (pas de réserve d'eau d'une contenance minimum d'1 litre, pas de veste imperméable avec capuche, aucune lampe, pas de couverture de survie, pas de téléphone mobile)	Disqualification immédiate
Autre absence de matériel obligatoire (collant de course ou pantalon, 1 seule lampe, casquette ou bandana, bonnet, gants chauds et imperméables, vêtement chaud à manches longues, sur-pantalon imperméable, sifflet, bande élastique adhésive, réserve alimentaire, gobelet)	Pénalité 1 heure
Refus d'un contrôle du matériel obligatoire	Disqualification
Jet de détritus (acte volontaire) par un concurrent ou un membre de son entourage	Pénalité 1 heure
Non respect des personnes (organisation ou coureurs)	Pénalité 1 heure
Non assistance à une personne en difficulté	Pénalité 1 heure
Assistance en dehors des zones autorisées	Pénalité 1 heure
Accompagnement sur le parcours hors des zones de tolérance clairement signalées à proximité des postes de ravitaillement	Pénalité ¼ d'heure
Triche (ex : utilisation d'un moyen de transport, partage de dossard, ...)	Disqualification immédiate et à vie
Défaut de dossard visible	Pénalité ¼ d'heure
Port du dossard non conforme	Pénalité ¼ d'heure (durant lequel le coureur remet son dossard de manière conforme)
Attitude dangereuse avérée (ex : bâtons avec pointes non protégées orientées vers les coureurs ou les spectateurs)	Pénalité ¼ d'heure
Absence d'une puce électronique	Selon décision du jury de course
Absence de passage à un point de contrôle	Selon décision du jury de course
Refus d'obtempérer à un ordre de la direction de la course, d'un commissaire de course, d'un chef de poste, d'un médecin ou d'un secouriste	Disqualification
Refus contrôle anti-dopage	Le coureur sera sanctionné de la même façon que s'il était convaincu de dopage
Départ d'un poste de contrôle au-delà de l'heure limite	Disqualification

H-10 Nous sommes encore au chalet Débriefing entres nous, débriefing avec la famille sur le comportement en zone d'accompagnement, sur les questions à poser lorsque l'on arrive sur zone, le matériel en plan B au cas ou etc.. (Christine , sylvie , loola, Baptiste , Stefania et Lorenzo) , (Zutt ...mon fils Xavier sera absent car il passe des oraux à Toulouse puis un entretien d'embauche à Paris) Allez go go Xav !!



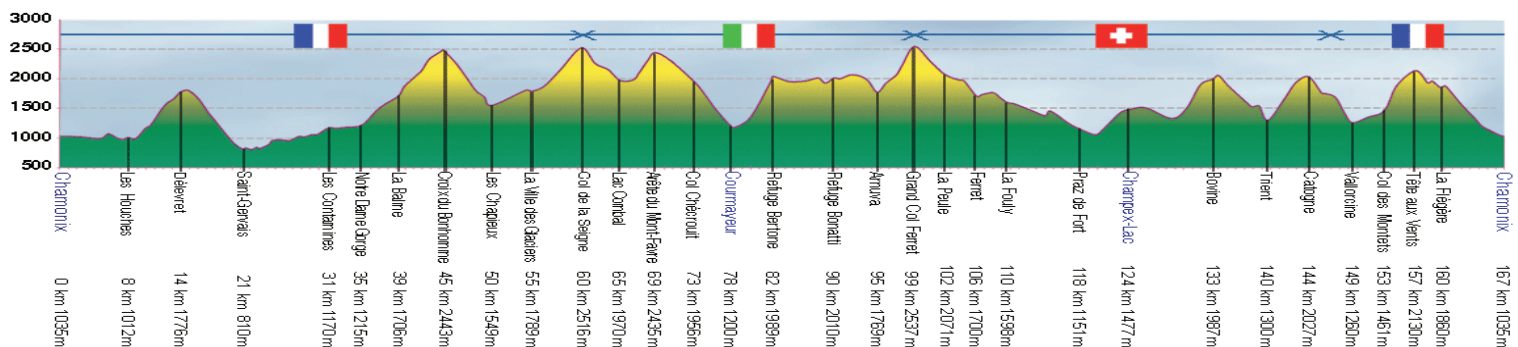
H-3 Rituel de l'habillage et des derniers préparatifs , les protections , la finalisation de la préparation des pieds ...Finir le GATO SPORT de chez OVERSTIM ...Il pleut et il va pleuvoir pendant au moins 5 h ,aussi tout ce qui se trouve dans mon sac est enveloppé dans divers petits sacs plastique...+ je prévois un Pancho à jeter vers le Km 20 pour protéger le sac et éviter qu'il s'alourdisse + en complément des guêtres j'entoure mes chaussures de film plastique pour éviter de mouiller mes chaussettes (et in finé les ampoules).

Mon Sac => Salomon 20 L + Poche Camelback (1,7 L au départ) + Divers gels , barres ,poudre isotonique (Environ 600 g+matériels obligatoires = 4 kg

H-2 Nous sommes prêts à en découdre ...Nous partons vers la ligne de départ



3-L' Ultra Trail du Mont Blanc



Le parcours définitif fera
173 kms 9700 D+ 9700 D-

Les barrières horaires seront
modifiées, raccourcies puis recalculées
**Sans cette retouche finale seule 700 à
800 coureurs seraient FINISHER-**



Le Départ Km 0

Nous sommes sous la pluie, nous sommes 2300 coureurs, 48 nationalités, des caméras télés, des photographes, des milliers de personnes sur les premiers kilomètres, une ambiance de folie, les stars arrivent se positionner devant (les équipes Salomon, North Face, Asics, Garmin)... la musique Vangelis 1492 est envoyée. C'est parti Daniel tu y es L'UTMB tu y es !!! Ta préparation a été bonne, ton environnement est favorable, tu as été curieux, tu t'as bien approprié les retours d'expériences des Pro et d'autres UTMBistes... Je continue à me parler ☺, tu vas devoir être à la fois commandant de bord, agent d'entretien, maintenancier, psychologue.... Ça va le faire, certes tu résides en Région parisienne, certes tu n'as pas les mêmes conditions d'entraînements que les montagnards qui t'entourent certes tu vas avoir très très mal... et je continue à me parler ☺, détends toi et appliques les règles suivantes :

Maitrises ton allure sans tenir compte des autres => Check en permanence ta fréquence cardiaque => 115 à 125 FC ..130 maxi PONCTUELLEMENT

Maitrises ton effort => Vitesse d'élévation 10 à 13 m/mn Vitesse de descente 10 à 17 m/mn, t'es nul en descente ..reste cool .

Maitrises ton hydratation => Boire 10 cl toutes les 10 mn y compris si il fait froid, vérifies en permanence la qualité de tes urines

Maitrises tes besoins caloriques=> Prendre des barres et autres gels, tant que tu peux. En alternance toute les 45 mn, c'est bien (Ai fait des séances de VMA après avoir mangé dans ma prépa ☺, je suis hyper confiant sur l'assimilation de mon métabolisme)

Maitrises les contraintes environnementales => Le chaud, le froid, la pluie, les obstacles ..Recherche toujours le confort et la fluidité.

Traites toutes les anomalies au fil de l'eau => Interviens immédiatement à chaque problème physique ou autres

Ne réponds pas aux SMS => Trop dangereux, c'est toi qui appelles 1 / 2 h avant les Rdvs familles

Aborde les ravitos en sachant exactement ce que tu va y faire => Ne reste pas statique aux ravitos , va à l'essentiel car tu te nourriras bien entre les ravitaillements...arrive et repart tranquillement .

Km 0 aux Km 30 contaminés , les gens nous acclament , les cloches sonnent ,mais rapidement je fais un état des lieux 3 problèmes à régler (Une barre au ventre , l'ischio droit me tiraille , le quadri gauche est déjà douloureux) . après réflexion, je trouve les causes racines (ceinture dossard, et Quads mal réglés) après 3 h d'observations je stabilise ...et traite en partie.

Je suis mauvais en descente (j'ai peur !! , c'est très impactant , ça glisse) , , environ 150 gars me passent devant ...j'ai envie de crier , bandes «d' ignorants » , ils n'ont pas bien compris ce qui les attends , surtout que je suis pas dans la tête du peloton mais plutôt au milieu , donc ce sont pas des cadors. Boom , un gars glisse et se vautre...Boom, tiens un deuxième dérape et fait beaucoup d'effort pour se rétablir...continuez les gars , tout ces micros traumatismes , vous allez les payer très chère ..Daniel reste cool !!. Appliques les fondamentaux.



Je vois passer Patrick , tout est ok pour lui aussi, André me rattrape aussi , à Saint Gervais , nous y retrouvons notre staff d'accompagnant , avec André on prends le temps de faire des bisous et nous repartons tranquille , aux contaminés André préfère réduire la voileure , je m'éloigne tranquillement (Nous savons bien qu'il est difficile de parcourir un Ultra Trail en duo) , arrivée au contaminés , de multiples gars s'arrêtent pour changer de chaussettes , pas la peine pour moi car mon système de film plastique à bien fonctionné , je change de 1 er couche (j'avais opté , d'avoir deux 1 er couche manche longue de 110 g au lieu d'une 2 ème couche de 180 g => très bonne stratégie pour être plus au sec et s'ajuster suivant la température.

	Inter distance	Cumul distance	Altitude	Cumul D+	Cumul D-
Les Contaminés	9.8	31.1	1170	1544	-1409

Km 31 aux Km 50 Les Chapieux

Toujours beaucoup de monde, on attaque la première difficulté (Le col du bonhomme) , le soleil se lève , de la neige ...Ouah ou , la classe L'UTMB sous la neige ..reste cool , grimpe tranquille. Mais bizarrement , je suis très peu dépassé , c'est bizarre , que se passe t-il !!! ...après 6 à 7 h de course , je suis chaud et bien mais je continue à appliquer les règles que je me suis votée. Bip Bip un SMS du PC course (j'avais mis un sonnerie spéciale ☺) , je ne regarde pas , on verra bien. Arrivée aux Chapieux , gros ravitos , je mange des pâtes , prends du coca , rempli ma poche à eau (10 mn sur se poste) , je vérifie la barrière horaire , bien joué , je suis hors de portée pour le moment , je peux même ralentir car devant nous le col de la Seigne .

	Inter distance	Cumul distance	Altitude	Cumul D+	Cumul D-
Les Chapieux	5.3	50.0	1549	2909	-2395

Km 50 aux Km 78 Courmayeur



Le col de la Seigne avec de la neige et du vent , puis arrête mont Fabre , un hélico en stationnaire au dessus de moi qui me filme , je fais de grands signes , les bienvenus des commissaires de course sur les check point suivants , (Merci les gars d'être la !!) ..Un contrôle du sac par l'organisation au lac Combal..Ok c'est normal et équitable .Des dizaines de coureurs qui coupent les laçets ..Eh pas bien bonhomme, au delà de la triche , c'est pas bon ce que tu fais pour les alpages ..L'éthique du TRAIL tu en fais quoi..je passes encore une fois pour un vieux con ☺.

Buongiorno , Ciao , grazie per la compagnia , come stai , tutto bene ..eh oui on est en Italie, je prends le temps de discuter en Italien avec des ados, Arrivée sur Courmayeur , je prévois un arrêt d'une heure , je mange 2 plats de pâtes , je change mes chaussettes , check et nettoie mes pieds , je les badigeonne de BIAFINE , je change de maillot , je change le jeu de piles de ma frontale , je refais le plein des barres et gels et à la sortie , je vais faire un gros bisous à mes accompagnants ,

Ca va ..oui Ok ..vous avez vu Pat..il est derrière toi, il va arriver, Ok je vais l'attendre..non non il y a une heure d'écart ..Quoi ?? 1 h ..oui Daniel tu vas trop vite ..merde , faut que je ralentisses , je comprends pas je suis bien et André ça va ..Non ça va pas, il a du abandonner à Chapieux ..oh merde , c'est pas possible , vous êtes sur ..oui ☺...Nous sommes en fond de vallée et je repars , il fait chaud . Je regardes les SMS de l'organisation , de nouveaux changements de parcours , causes mauvais temps ..Rallongement de la distance et du D+ /D- , ce sera le plus grand UTMB de l'histoire ..Zutt , fallait que ça tombe sur moi ..Ok on reste concentré.

	Inter distance	Cumul distance	Altitude	Cumul D+	Cumul D-
Courmayeur (Forum Sports Center)	4.3	77.7	1200	4406	-4241

Km 78 aux Km 109 La FOULY



Entre les deux , le grand Col FERRET , 1 er grosse erreur , je grimpe sans me rendre compte de l'évolution de mon baromètre , le temps change , le vent se lève , le froid s'installe , la nuit va tomber avant que j'arrive la haut , Ok j'ai déjà installé ma frontale ...mais à 2300 m c'est trop tard daniel !!!, le vent violent , le froid (0 °c) ressenti - 5 - 6 . trop exposé tu peux pas te déshabiller pour rajouter une deuxième couche , les gants de mon copain Hubert sont d'une inefficacité exceptionnelle ☺, mes doigts sont plus que gelés , je n'arrive pas à fermer la ventilation de mon Goretex , le vent froid s'engouffre dans mes habits..Gardes ton calme et bois !!! ... 2537 m , j'arrive en haut du col , chouette , l'organisation et la pour un pointage , il y a un grand projecteur , je vais pouvoir me réchauffer ...salut les gars , Zutt le projo ne rejette pas une seule calorie ..il faut vite redescendre..la nuit tombe ..mes mains sont inutilisables , le tuyau d'eau se durci , je n'arrive pas à allumer ma frontale ..ça se complique !! ? le brouillard est la ..Il faut d'urgence que je stoppes..5 mn d'attente et je vois une lueur, salut , Hy , can't start up my lamp my finger are frozen (Il doit y avoir des erreurs mais je me suis fait comprendre) . Thanks !!

Versant Est à 2000 , le vent tombe Oufff..5 mn après , le brouillard s'installe , la lumière de ma frontale « réverbère », je n'y vois rien Ok je marche en descente car c'est trop mais beaucoup trop dangereux , je me regroupe avec une fille espagnole et on descend tranquille , je prends le temps de me nourrir .

	Inter distance	Cumul distance	Altitude	Cumul D+	Cumul D-
La Fouly	3.5	109.6	1598	6521	-5958

Km 109 aux Km 145 TRIENT



Ai prévu d'y voir sylvie , stefania , baptiste et lorenzo ..super ..Tiens ma lampe viens de clignoter deux fois ??? (Indicateur de décharge des piles)..non non cela doit être une erreur , j'ai changer mes piles à Courmayeur .15 mn plus tard .2 h du mat quasi plus de lumière , les choses se compliquent , ok quel idiot (Froid + laisser la frontale en mode Boost (200 lum)) les piles sont HS . 2 ème grande mais très grande erreur ...bon je m'adapte je réduis la cadence d'environ 25 % , j'appelle mon team afin de donner comme ordre de me passer une lampe de poche et la j'apprends que le Rdv ne sera pas possible (Je n'évoque pas ma situation pour ne pas affoler mes proches), j'apprends qu'au vu des mon ambition initial (Etre finisher) , je cartonne le chrono et que je ne cesse de remonter dans le classement ...Ok super mais ne soit pas trop gourmand « me dit mon cerveau » , reste cool , je continue à marcher en sécurité et j'attends le prochain coureur ..salut j'ai des soucis avec mes piles, cela ne te dérange pas que je reste derrière toi ...Encore un qui n'a pas de bonnes pile me répondit -il ☺ ...je lui explique mon histoire , il essaye quand même de me perdre ☺ ...Ok c'est bon ,pauvre tarré, lui dis je, t'as conscience que tu es censé me porter secours ?? . et l'étiqne ?? . allez A+ , je part devant lui et rapidement je m'éloigne !! ...5 h du mat passage dans un petit village..je vois une voiture bouger toute seule latéralement ??? Je vois des gens sur le bas coté, je leur dis bonjour, merci d'être la si tôt ..je me rend compte que je parles à des pierres protubérantes d'un mur ..Ok c'est bon les hallucinations commencent..je vois des gars courir dans les arbres (comme à la Martinique !!) .Allez daniel encore 1h et le jour va se lever . Je vais rentrer en suisse..tout est nickel , les gens sont hyper sympa . Seul un vache tentera de m'impressionner en entrant à TRIENT . Zutt je viens d'apprendre que Patrick à du abandonner☺.

	Inter distance	Cumul distance	Altitude	Cumul D+	Cumul D-
Trient	21.4	145.1	1300	8550	-7877

Km 145 aux Km 173 CHAMONIX



Départ de Trient , sur le plan physique la situation est sous contrôle mais pas terrible , j'ai du volontairement ne pas traiter une blessure de frottements autour du bassin pour désinhiber mentalement d'autres soucis , en clair ,tu laisses ta blessure aigue avec moins d'impact te perturber afin que ton cerveau oublie des problématiques plus grave (technique traitement du stress et de sophrologie) . Un peu plus tard je croise un gars d'une trentaine d'année avec un drapeau contenant la photo des ses gamins..il est exténué, à bout, il veut s'arrêter, abandonner..Ecoutes tu peux pas faire ça il te reste 30 kms ..STP fais le

pour eux ..penses à la joie et a la fierté lorsqu'ils te verront à chamonix ..ses yeux s'humidifient..t'as besoin de quelques choses ??? ..Il se lève et repartons ensemble jusqu'à Catogne.

Un truc me chagrine depuis le début c'est que je constate que les étrangers restent entre eux , surtout les germaniques et les américains et qu'ils ne saluent pas les gens qui nous encouragent ..je me dis que nous français on est quand même plus dans l'éthique , en fait je pense que l'enjeu est si fort que les gens restent très concentrés et oublient l'essentiel ..Eh les gars vous êtes dans le Pays du Mont Blanc ..Souriez !!

Toujours coté étranger, je constate aussi que les japonais sont très technologique..des équipements très light , des bandes de Kinésiotapping et des patches dans les jambes ...bienvenue chez nous .

Valorcine , ça recommence , un gars annonce au check point vouloir abandonner..il n'a pas de blessure, je ne comprends pas pourquoi tu veux arrêter ..je suis fatigué..finis tranquille..non non ...rien à faire il veut pas repartir et je lui explique que c'est pas bien car je vois qu'il est en bonne santé et que c'est par confort qu'il va abandonner et qu'il a vraisemblablement pris la place d'un gars qui auraient bien voulu finir..

Un petit coup de fil à la famille ...Yes ça va , j'arrive , je serais dans 3 h maxi à Cham YES YES YES !!!! FORZA daniel Allez on t'attend !!!

Direction argentière, je commence à vouloir chialer de Joie , mais ça veut pas démarrer franchement , ce qui me touche c'est que je sais ce qui va se passer à Chamonix , Incroyable je vais terminer L'UTMB !!! L'UTMB et en plus en mode tranquille.., mes neveux , ma famille , mes amis vont être super fière de moi ..je vais leur faire plaisir ...reste cool bonhomme !! mais je me dis que quand même, je suis globalement bien pour à stade de l'avancement ..je dois avoir des prédispositions...Je suis étonné de parler de la sorte ..moi qui passe mon temps à expliquer aux autres que nous pouvons tous y arriver et que c'est la détermination, l'expérience et la préparation qui mène à ce type de résultat...reviens sur terre daniel t'es comme tous les autres !!! .

Passé argentière , 2 quadras (je vous rassure , des filles ☺) m'applaudissent et me disent bien fort tu es Super beau ...Alors la bizarre , déjà en temps normale je suis pas TIP TOP mais dans l'état ou je suis , je me dis que c'est la magie de L'UTMB.

Passé le Col du Montêt , comme un idiot , je pense que la suite sera une formalité ..et bien non, des racines, des bosses sur les balcons cela n'en fini pas ..A 2 kms de l'arrivée , andré viens à ma rencontre , grande accolade ..c'est bon Daniel , tu l'as fait , je cache un peu ma joie car malheureusement il avait du abandonner . Dernière descente nous entrons dans Chamonix , il reste 1,5 km , les gens m'acclament, les gosses tapent dans mes mains , je vois patrick , baptiste lorenzo avec les drapeaux .Mes neveux veulent accélérer mais je vois devant nous 3 gars qui boitent , cela me dérange de les doubler , je dis non..mais nous sommes encore loin , je n'ai pas d'autres choix que de passer devant et la encore 800 m c'est la fête , des milliers de personnes applaudissent , j'embrasse sylvie à 500 m de l'arrivée , les cloches , le speacker , la musique ..C'est fini !!! C'est fini FINISHER de L' Ultra Trail du Mont Blanc en 38 h 38mn **343**ème Incroyable Nous étions 2300 au Départ , je suis globalement assez bien , vu que je suis encore lucide , on me propose le micro , je fais un petit discours ...Je reçois la Veste UTMB Finisher ... Fabrice m'appelle , on discute longtemps car je savais qu'il a passé son samedi et dimanche derrière l'écranEt je pense déjà à de nouvelles aventures



Synthèse de ma feuille de route

1638 - Daniel GEREMIA		UTMB®	Tableau des passages			
Classement actuel :	343		Pts	Heure pass.	Tps course	Classt.
			Delevret	S-01:30	02:01:58	890
			Saint Gervais	S-02:36	03:07:42	1010
				S-02:37		
Classement par catégorie :	162		Les Contamines	S-04:09	04:40:48	849
			La Balme	S-05:44	06:15:54	705
			Refuge Croix du Bonhomme	S-07:24	07:55:44	776
			Les Chapieux	S-08:12	08:43:15	795
				S-08:22		
Dernier point :	D-14:07 Chamonix		Col de la Seigne	S-10:24	10:56:13	676
Temps de course :	38:38:17		Lac Combal	S-11:08	11:39:28	685
			Arête Mont Favre	S-12:14	12:45:22	654
			col Chesrouit	S-12:57	13:28:36	666
			Courmaveur	S-13:44	14:15:47	642
				S-14:42		
			refuge Bertone	S-16:26	16:58:08	717
			refuge Bonatti	S-17:56	18:27:37	709
			Arnuva	S-19:00	19:32:09	674
			Grand Col Ferret	S-20:43	21:14:16	635
			La Fouly	S-23:13	23:45:12	634
				S-23:23		
Catégorie :	V1 H (40 à 49 ans)		Champex	D-02:05	26:36:35	461
				D-02:28		
Club :	USEE		Martigny	D-05:56	30:27:54	361
			Trient	D-08:32	33:04:08	357
				D-08:44		
Nationalité :	France		Catogne	D-10:16	34:47:35	357
			Valorcine	D-11:21	35:52:22	352
				D-11:23		
Ville :	95460 EZANVILLE		Argentière	D-12:25	36:56:22	350
			Chamonix	D-14:07	38:38:17	343
Antécédents (indicatifs et non exhaustifs) :	LE GRAND RAID DE LA REUNION (DIAGONALE DES FOUS - GRR) 2009 LE TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE (TGV) 2010					