

Trail blanc des Diablerets (VD)

Cette course n'est pas une course comme les autres! D'abord le parcours forestier de montagne se fait sur neige. Il faut donc des chaussures adaptées et bien se connaître pour gérer le froid et l'altitude. Une bonne préparation pour l'oxygénation est indispensable. Être apte à se mouvoir sur de la neige parfois tassée parfois molle voir même abondante comme lors de ma dernière édition doit être acquis. Disposer de bonnes chevilles pour jongler sur les traces laissées par les précédents coureurs et posséder un bon équilibre devrait figurer sur la liste des compétences du coureur qui désire s'essayer à un trail sur neige.

Il n'y a rien de commun avec une course de montagne en été. Le froid permet une régulation corporelle exceptionnelle et malgré la difficulté de la dynamique au sol, l'effort produit est bien plus efficace que sur un tracé trail sec. Les sensations sont différentes, l'accroche permet généralement de voler dans les descentes hors des traces glissantes.

Technique : 10km (petit parcours) / neige / forêt