

Un Sundgauvien au trail du Mont-Blanc

Bertrand Munk, de Koestlach, sera vendredi 28 août à 18 h au centre de Chamonix-Mont-Blanc au départ de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc. Course mythique et classique du genre, l'UTBM est l'un des trails les plus difficiles au monde. Entouré de sa famille et de ses amis, le traileur sundgauvien veut relever le défi en 36 heures.

Laurence Behr

Calme et le sourire aux lèvres, Bertrand Munk, de Koestlach, est à une semaine du grand départ de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTBM). Quand on prend les chiffres bruts de cette course mythique, 170 km à parcourir en faisant le tour du Mont-Blanc, avec 10 000 m de dénivelé positif, en moins de 46 heures, sans dormir et en quasi-autonomie ! Ça laisse même les sportifs les plus aguerris songeurs. Qu'est-ce qui l'a poussé à tenter cette aventure humaine hors du commun aux côtés des 2300 autres concurrents sélectionnés dans cette course mythique ? « La passion du sport et l'esprit de compétition ! » Notre homme est serein et fin prêt dans l'entraînement qu'il avait planifié. Boucler une telle course de pleine nature, l'une des plus difficiles au monde, est certes un exploit, mais c'est avant tout un dépassement de soi, « une satisfaction personnelle ».

À 45 ans, ce chef de laboratoire en pharmacie ne court pas pour la place et encore moins pour la gloire : « Passionné, je ne cherche aucune victoire, uniquement peut-être celle que je me fixe à moi-même et qui me motive chaque jour un peu plus. La recherche d'une forme de bien-être, d'exploration et d'épanouissement peut-être », nous écrit-il dans un mail avant de le rencontrer hier matin.

Son parcours ? Ce n'est pas celui d'un compétiteur acharné, mais

d'un sportif qui aime la course en pleine nature. Comme beaucoup de jeunes Sundgauviens, il commence le sport en jouant au football à l'AS Durlinsdorf. Il abandonne petit à petit les terrains, pour se consacrer à la course à pied. « l'arpente sans prétention les chemins du Sundgau depuis dix ans, écrit-il encore. j'aime bien m'entraîner. Le but, c'est de faire une course de temps en temps avec des objectifs de temps. » L'idée de participer à l'UTBM fait son bonheur de chemin. « C'est une des plus renommées, celle qui a fait que l'on attache autant d'importance à l'ultra-trail, c'est aussi une des plus difficiles avec La diagonale des fous à La Réunion. »

Sa préparation physique et mentale ne date pas d'hier. Après des marathons et des trails, il commence à s'attaquer à des distances plus longues. « J'y suis allé progressivement. Le premier, c'était les Templiers de Millau, il y a quatre ans, soit 73 km, c'est une des plus vieilles courses de trail en France. On se dit alors, après avoir réussi à courir 70 km, qu'on peut pousser un peu plus loin. » Avec toujours l'idée de se frotter à l'UTBM. Mais la sélection est impitoyable. « Je m'inscris en 2014 pour la première fois à la course reine, mais seuls 30 % des 6000 pré-inscrits, qui doivent avoir au minimum huit points de qualifications (lire ci-contre) sont tirés au sort. » Bertrand n'est malheureusement pas parmi ces chanceux. Il court alors la TDS (Sur les Traces des ducs de Savoie) qui fait également



Bertrand Munk a couru dimanche dernier le trail de Ferrette et bouclé les 31,5 km en 2 h 47, s'adjugeant la 13^e place. Photo L'Alsace/L.B.

partie d'une des cinq épreuves de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc. Un « échauffement » de 119 km, mais dont la participation ne nécessite « que » trois de ces fameux points.

« Je pense être bien préparé pour l'UTBM »

Le Sundgauvien retente sa chance cette année. « Le 14 janvier, je reçois l'e-mail de libération qui me compte parmi les inscrits 2015. Une grande joie, presque indescriptible. » Bertrand participe également à deux reprises au Tour du Mont-Blanc. Un stage de quatre jours fin juillet qui suit le tracé de l'UTBM, encadré par un guide de haute montagne et un champion de trail, Julien Chorier en 2014 et Vincent Diebarre en 2015. « Ça m'a permis de m'imprégner du parcours. Après le premier stage en 2014, je me suis dit que l'UTBM, c'était possible. » Il enchaine alors « dans le même esprit » le GR20 en Corse, qu'il boucle en cinq jours.

Le fabuleux sésame dans sa poche, Bertrand Munk poursuit sa préparation et s'assure une « hygiène

traileur, qui dit « faire un peu plus attention. Je privilégie les viandes blanches avant une compétition, mais je ne refuse pas une barbecue. »

Pour le moral et le mental, il a, semble-t-il, la positive attitude ! Quand on lui demande comment il appréhende une telle course. La réponse, ce sont des rires et des sourires ! « On se dit que ça va être difficile, on apprend à gérer ces moments. Le mental, on le forge au fur et à mesure, mais je crois que le physique, c'est le plus difficile. Les deux vont ensemble. »

Le dossard 1030 à suivre en direct sur le site

L'équipement est essentiel dans une telle aventure humaine. Un kit de matériel obligatoire est demandé à chaque participant et vérifié à la remise du dossard : le sac est marqué et des contrôles peuvent être effectués sur le parcours. Dans son sac, Bertrand emportera une réserve d'eau d'un litre minimum, une réserve alimentaire, un gobelet personnel, une couverture de survie, un sifflet, un téléphone mobile avec un abonnement utilisable dans les trois pays traversés, deux lampes frontales avec leur recharge de piles, une veste à capuche

pour la pluie, un surpantalon imperméable, un collant long et un tee-shirt à manches longues, des gants, un bonnet, une casquette ou un bandana, de la bande élastique adhésive et sa carte d'identité. Soit environ 4 kg sur le dos, le minimum vital. Plusieurs points d'assistance et des tentes pour se reposer sont prévus le long des 170 km. Entre course et marche rapide dans les endroits les plus escarpés, le coureur sera aussi équipé de bâtons.

Pour le moral, Bertrand sera coaché par son épouse Stéphanie qui le rejoindra aux différents points de ravitaillement. Il sera aussi entouré de ses jumeaux, Emma et Alix, 13 ans, d'une partie de sa famille et de son ami Nicolas Jander, le conseiller départemental du canton d'Altkirch. Les Sundgauviens partiront ce dimanche pour Chamonix afin de permettre au traileur de s'acclimater à l'altitude, puisqu'il passera certains cols à 2400 m. S'il n'a pas prévu de pause, possible dans des tentes le long du parcours, il ne loupera aucun ravitaillement.

Bertrand Munk portera dimanche le dossard 1030 (il avait le 103 au trail de Ferrette). On pourra suivre sa progression en direct en se connectant sur le site de l'UTBM (www.ultra-trailmb.com/fr).

L'Ultra-Trail du Mont-Blanc, c'est 170 km

L'Ultra-Trail du Mont-Blanc, c'est avant tout une aventure hors du commun composée de cinq épreuves. La course reine, l'UTBM, Ultra-Trail du Mont-Blanc, a dès la première édition été appelée la « course de tous les superlatifs ». Il s'agit de faire le tour complet du massif du Mont-Blanc, en traversant trois pays, la France, la Suisse et l'Italie, et en empruntant le sentier international de grande randonnée. Le départ de l'UTBM sera donné vendredi 28 août à 18 h au centre de Chamonix-Mont-Blanc. Les coureurs devront parcourir 170 km, avec 10 000 m de dénivelé positif, et en semi-autonomie, en moins de 46 heures. 2300 coureurs sont inscrits maximum. Pour être retenu, il faut avoir acquis au minimum huit points en trois courses sélectives au maximum. Les principales difficultés de l'UTBM : l'ascension des grands cols (col de Voza, col du Bonhomme, col de la Seigne, grand col Ferret), mais aussi les montées à l'arrêt du mont Favre, au refuge Bertone, la montée de Bovine, la montée aux Teppeps, à la Tête aux vents, ainsi que les descentes sur Saint-Gervais, Courmayeur, sur La Fouly, sur Trient, sur Vallorcine. À titre indicatif, les premiers bouclent le tour du Mont-Blanc en 20 heures ! L'arrivée sera jugée au cœur de la mythique station savoyarde.

Son palmarès

Ces dernières années, Bertrand Munk a éprouvé ses capacités « physiques et mentales sur diverses courses » : Marathon de Ferrette (3 participations) : 42 km (D + 500 m) ; Les Crêtes vosgiennes (3 participations) : 33 km (D + 1000 m) ; Les forts de Besançon : 42 km (D + 1200 m) ; Le Trail du Petit Ballon : 42 km (D + 2000 m) ; Les Templiers (Millau) : 73 km (D + 3400 m) ; Le Trail des marcaires (4 participations dont une avec son épouse) : 52 km (D + 2200 m) ; Le Défi du jubilé

(Saint-Maurice / Suisse) : 71 km (D + 2530 m) ; La TDS (Trace des ducs de Savoie de Courmayeur à Chamonix) : 119 km (D + 7250 m) ; l'Elger ultra trail (Grindelwald, Suisse) : 101 km (D + 6700 m) ; Belfort Trail : 55 km (D + 2900 m) ; Le 80 km du Mont-Blanc : 82 km (D + 6000 m) ; Trail de Ferrette (2 participations dont une avec son épouse) : 31 km (D + 1160 m) ; Le Tour du Mont-Blanc en 4 jours (2 participations) : 168 km (D + 10 000 m) ; Le GR20 en Corse en 5 jours : 200 km (D + 13 000 m).