



Ascension du Kinabalu : Bravo Cathy !

Cathy pourrait dire « *veni, vidi, vici* »... Car le Kinabalu, elle l'a eu ! Je l'ai rencontrée quelques jours après l'exploit. Marche ralentie, jambes de bois, mais toujours de la voix pour me raconter l'aventure !

Qu'allait-elle faire dans cette galère ?

Question d'habitude. Les **vacances de Cathy**, c'est pas vraiment bikini, plage et bar à cocktails. Mais plutôt **crampons, marche et barres vitaminées**. J'exagère à peine. Elle **aime la montagne**, les **défis sportifs** et... son mari ! Donc elle le suit dans tous ses projets. Eric avait envie de prendre de la hauteur, de **visiter les sommets du coin**. Il a jeté son dévolu sur **le Kinabalu**, point culminant de la Malaisie (**4095 m**), situé sur l'île de Bornéo. **Une belle balade**, promet-il à Cathy, et surtout l'occasion d'emprunter **la plus haute via ferrata du monde**. Ben voyons, après 2000 mètres de dénivelé,

s'accrocher à un fil et jouer au pendule, rien de plus naturel ! La virée est vite planifiée avec des amis et le départ sonné.

Cathie, kinabaluté, fera le Kinabalu !

L'approche

Départ de Singapour un vendredi en fin de matinée pour **arriver à Kota** après **2h30 de vol**.

L'ascension n'est prévue que le lendemain mais prendre un jour d'avance permet de passer un peu de temps **sur la zone d'approche**. Histoire de régler sans précipitation les détails administratifs et de se faire à l'atmosphère et aux paysages. Un joli coin, **luxuriant, vallonné, très fréquenté par les Malais** qui y viennent prendre l'air. On pourrait s'en tenir là. Reprends-toi Cathy. Ton mari n'a pas fait le déplacement pour cueillir des fleurs mais un sommet ! Le lendemain matin, après une bonne nuit, **départ tranquille à 8h** pour rejoindre l'**entrée du Parc, à 1800 mètres d'altitude**. Et attaquer le premier morceau de l'aventure.

De la Timpohon gate au camp de base, tranquille ?

C'est parti pour **1400 mètres de dénivelé**. Et **6 km de marche** qui permettront de rejoindre le camp de base de Panalaban pour y passer la nuit. On avance dans la jungle sur un **parcours aménagé**. Des **abris tous les 500 m** offrent la possibilité d'une pause. Cathy **enchaine les marches, escalier** perpétuel.....Facile, ça va le faire, se convainc-t-elle. Mais **la pluie arrive**, et soudain, **le moral en prend un coup**.

» - Au fait, ça commence quand la mousson ?

- Demain, lui répond son guide. «

Elle enfle sa cape de pluie, résignée...Mais l'eau glisse sur son poncho, son pantalon et ses chaussures. Magnifique travail d'irrigation. Elle est **trempée** de la tête aux orteils. Les **porteurs** ont des **claquettes aux pieds**, elle les envie... Courage. Au km 4, **elle est « au bout de sa vie »**, et encore 2 km à tirer. **La fin** du parcours est **difficile** : des marches hautes et de la **caillasse qui glisse**. Cathy ne **regarde plus que ses pieds**, drôle de paysage. Il est 14h, le camp de base apparaît enfin et la promesse de tout mettre au sec, sa carcasse et ses chaussures.

Stop au camp de base, et si on restait...

Cathy et sa troupe rejoignent le chalet le plus haut, **Pendant Hut**, celui **dédié aux ferratistes**. On y **essaie le matériel** (baudrier, casque...) et on en part à l'aube **avant tous les autres** pour avoir le

temps d'**enchaîner ascension et via ferrata**. L'**orga** est **très pro**, ça assure et ça rassure...



Pendant Hut, la cabane des audacieux !

Il faut dire qu'il y a du monde, même à 3200 mètres...Ce jour là **170 personnes**, et en haute saison ça va jusqu'à 200. L'**endroit** est plutôt **agréable**, des **paysages magnifiques**, on aperçoit le **sommet du Kinabalu**. Et si on **restait** ? Ben non, y'a une **montagne à grimper** !

Dîner à 17h00, on rejoint la maison principale pour un buffet à volonté. Belle terrasse, chouettes rencontres, on papote, on partage les bobos, on se reconforte. Puis on met la viande dans le torchon...Coté **Pendant Hut**, on a même droit à une **couette**, veinards ! **Extinction des feux à 20h**.



Cathy et Eric. Après le dîner, encore le sourire...Pour combien de temps ?

C'est reparti pour la grimpe, la vraie...Montagne, quand tu nous gagnes



Départ, 2h du mat...

Réveil à 2h du matin pour la **2^e partie de l'aventure**, sans doute la plus rude. **Une soupe** et en route ! **4 heures de montée, 800 mètres de dénivelé dans la nuit avec la frontale**. Ouf, la pluie a cessé et les chaussures sont archi sèches, merci le séchoir ! Cathy est encore un peu fatiguée mais le **silence**, l'**ambiance très particulière** de la montagne à cette heure matinale l'enveloppent et la transportent. Le décor a changé. **Paysage minéral**. On se croirait sur **la lune**.



La lune...



Cathy sur la lune

Au sol, **une corde permet de suivre le chemin**. Cathy est concentrée, son mari disparaît devant, et le guide derrière. **Elle est seule**. La Lampe frontale ne suffit plus, elle comprend l'intérêt de la corde... Elle

avance d'un bon train – pourtant la locomotive l'a lâchée – **dépassant même quelques marcheurs**. Elle est impressionnée par tous ces **porteurs** qui montent et descendent **comme des gazelles**. Enfin, les **derniers 100 mètres** ... Elle pourrait se croire arriver.

C'est là que **ça se corse**. Le chemin est tout à coup **moins linéaire**. On le cherche. Pas vraiment d'à-pic mais de **gros blocs de pierre**. Cathy **y met** désormais **les mains** (les gants étaient prévus) et **avance de bloc en bloc**. Le rythme **ralentit** franchement, la fatigue de la veille et la nuit courte se font sentir. Mais ce passage est splendide, **mieux que les Écrins, dit-elle**. Pas de photo malheureusement. Pour voir, il faudra que vous fassiez le voyage !

Enfin au sommet, mais un peu sonnée

Panneau en vue ! Cathy atteint **enfin le sommet. 5 degrés, beaucoup de vent**. Elle est **congelée**. Et pourtant, elle est hyper couverte, un *vrai bibendum*... Elle en roulerait ! Elle a la **tête** comme **une enclume**...C'est pas le Pérou, mais presque. A 4095 mètres, il y a **moins d'oxygène**. Elle est **épuisée**, même pas la force de regarder le **lever du soleil**, pourtant **somptueux** et le ciel qui se reflète dans ce petit lac tout près... (son mari lui racontera, photos à l'appui).



Vue du sommet



Cathy sonnée mais réconfortée !

Elle n'a que la **descente en tête**. Et dire qu'elle a cédé : il faut qu'elle passe par cette **via ferrata**. Heureusement, elle a choisi la **voie la plus simple** car il y en a **deux**. **Low's pick circuit** (interdite aux moins de 16 ans) **pour les amateurs de sensations fortes** et **Walk the Tork pour les femmes fortes** des amateurs de sensation ... Il faut se presser car le **planning** est **serré**. La via ferrata **rallonge la descente** et il faut s'y présenter avant 7h15. Elle suit le guide dédié et quelques filles rencontrées la veille...

Via ferrata oh la la !



Son mari sur la via ferrata Low'Pick au dessus des nuages, semble-t-il...

A peine entamée, la via ferrata est **un enfer...Il pleut**. « 2^e épisode au bout de ma vie », commente

Cathy. Elle est à nouveau complètement **trempée**. Les verres de ses lunettes virent à l'opaque...Elle **ne voit plus rien**, il est temps d'activer le **mode reptilien**. Echelle de corde, descente en rappel, passage dans le vide, elle **enchaine sans plaisir** mais elle survit. **2 heures après**, elle sort de ce parcours **victorieuse** et « galope » jusqu'au **camp de base** où son **mari** l'attend, **un peu inquiet**... *No comment* sur les retrouvailles.

Suite et fin

Il est **10h du matin** et pas question de mariner au camp de base... **Cathy veut en finir**. Alors, il faut **enchainer** avec **ces 6 km** qui la ramèneront à la Timpohon gate, l'**entrée du parc**. Une amie lui prête un pantalon histoire de descendre un peu au sec. Son **sac** est **plein de flotte**, donc **plus lourd** qu'à l'aller. Elle finit par le **confier à un porteur** dont elle avait fait l'économie jusqu'ici. Mais le **chemin est long, très long** même si ses bâtons l'aident un peu... Elle prend les **marches de profil** une par une, mais ses jambes ne suivent plus. De vrais bouts de bois. **Elle s'effondre**. « 3^e épisode au bout de ma vie », précise t-elle. C'est le fameux **mur des 30** dont on parle pour le **marathon**. Cathy se relève et le **mental prend le relais**. Autour d'elle, on souffre, on gémit, **certain ont capitulé** et terminent sur le **dos d'un porteur**. Courage, courage, elle peut le faire ! Du bruit, du monde...L'**arrivée est proche**. Tous ceux qui la précèdent **l'encouragent**. Enfin les 10 dernières marches et la **foule en délire** de crier 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Done ! **Chapeau Cathy !**

Cathy mettra plusieurs jours à s'en remettre. Epuisement, douleurs musculaires, terrible raideur ! Elle avoue avoir un peu sous-estimé le besoin de préparation. Cette ascension mérite, comme un marathon, un vrai programme avant le jour J. Pour commencer dès aujourd'hui, oubliez l'ascenseur, empruntez les escaliers ! Et lorsque vous serez prêt, choisissez bien votre saison...

Points pratiques :

Le guide est obligatoire pour l'ascension. Cathy et son mari ont utilisé les services de **Borneo calling** qu'ils ont trouvé très sérieux. Diverses offres : ascension du Mont Kinabalu et/ou via ferrata.

Le conseil d'Eric : idéalement prévoir une nuit de plus au camp de base de Penabalan pour faire la montée le 1er jour et la via Ferrata le lendemain.

Ne pas oublier : une bonne paire de gants, des bâtons de marche et son *vomit pil* pour le mal des hauteurs (sur ordonnance à Singapour).

Ascension du Kinabalu : Bravo Cathy !

D'autres exploits sportifs à découvrir :
L'Asie à vélo par Julien
Le Sundown Marathon par Marguerite.

Marie-Odile Genès