

LA GAZELECTE

n°86

Athlétisme Ile de France, novembre 2015



Ljubljana : le Gazelec est présent !

Chronique « Gazétale »

Notre dernière gazelecte de l'année 2015 aurait pu nous présenter qu'une activité de grande qualité pour cette fin d'année, malheureusement l'actualité de l'horreur a été plus forte. **Marc** dédie son édito sur **ces tristes événements**. **Maria**, nouvelle venue parmi nous, se livre à l'interview. Sur le plan « Activité » : **Parisienne**, **corrida du 15^{ième}** et **Ljubljana** remémorent nos « exploits ». Sur **Boulogne**, **4 châteaux** et **Thiais** les articles prévus seront pour l'an prochain. **Christophe S.** et **Matthieu Ch.** nous content leur Escapade CCC et **Marathon de Berlin**. **24,48 heures** voir **6 jours**, **Alain** nous fait un point sur nos records. Que trouve-t-on derrière le **Trail**, le dossier tente de faire un point.

Dans ses souvenirs **Philippe L.** termine sa **Road 66**.

Merci à **Maria**, **Fifi**, **Philippe L.**, **Eric C.**, **Christophe S.**, **Matthieu**, **Alain**, **Marc** pour votre implication.

Bonne lecture et à l'année prochaine

Jean Pierre

Edito présidentiel

Vendredi 13

Par Marc

Le vendredi 13 était pour certains, synonyme de jour de chance et beaucoup se précipitaient pour jouer au loto, aux courses ou aux jeux de hasard en espérant pouvoir gagner le gros lot. Pour d'autres au contraire, c'était un jour maudit synonyme de malheur et ils ne sortaient pas de chez eux. Le cinéma d'horreur avait même produit plusieurs films qui portaient ce nom.

Mais le vendredi 13 novembre 2015, ce n'est pas un film qui a été tourné, ce n'était pas des balles à blanc ou des trucages pyrotechniques qui étaient utilisés, on ne pouvait pas agiter le clap de fin et retourner la scène, ce n'étaient pas des figurants ou des acteurs qui se relevaient alors qu'ils venaient de mourir 30 secondes auparavant, c'était la vraie vie, ou plutôt la vraie mort qui était distillée avec sang froid, méthode et absence totale de sentiment.

Ce vendredi 13 s'ajoutera à d'autres dates maudites gravées à jamais dans nos mémoires, celle du 11 septembre 2001 qui a vu deux belles tours s'écrouler à Manhattan, celles du 7 janvier 2015 où toute l'équipe de Charlie Hebdo fut décimée à deux pâtés de maison du Bataclan et des terrasses de café où ces barbares sanguinaires ont

fait tant de victimes innocentes. Ces massacres ne peuvent laisser personne indifférent.

Même s'il on peut dire que ceux qui ont réchappé de peu à cette folie meurtrière ont eu beaucoup de chance, ils garderont au fond de leurs chairs pour ceux qui ont été touchés et au fond de leurs mémoires pour ceux qui ont été indemnes, les images des personnes ou amis fauchés à leurs cotés, ces visions viendront les

hanter pendant de long mois, voire à tout jamais...

C'est donc bien un jour de malheur pour toutes ces personnes, mais aussi pour tous ceux qui comme nous, avons été témoins de ce carnage en regardant les images passées en boucle dans les médias.

Je plains sincèrement les parents de « ces gosses paumés », ils doivent culpabiliser d'avoir enfanté de tels monstres, et se demander ce qu'ils ont raté, pour arriver à produire de tels extrémistes, capables de tirer froidement dans la foule ou de se faire sauter en entraînant dans leur mort le plus de victime

possible. Tout ceci à seul but d'instiller la terreur dans nos esprits.

C'est justement à cette terreur qu'il faut résister et continuer à vivre comme avant en étant juste un peu plus vigilant mais sans céder à la panique et à la tentation de se replier sur soit.

Continuons à nous réunir, à nous retrouver ensemble pour participer à de belles courses et à fraterniser. Les attentats contre le marathon de Boston, n'ont pas empêché les gens de continuer à courir et c'est cela qu'il faut faire, allez aux spectacles, aux concerts, aux stades, fréquenter les terrasses des cafés et bien sur

participer aux courses lorsque elles reprendront ...

J'ai vu que beaucoup de gens se ruait sur « Paris est une fête » d'Ernest Hemingway, pourquoi pas, mais après lisez si vous ne l'avez pas fait « le vieil homme et la mer » qui est un chef d'œuvre.

A bientôt sur la route, sur la piste, dans les bois, les prés ou les labours...



Le Président à Ljubljana

Marc

Brèves

Sceaux, le 8 nov.



Entraînement ? Vous avez dit commun ? quand même nous étions 10 à se retrouver. Comme **Maris-Sylvie** sortait de blessure c'est donc **Gilles 3P** qui mena la danse, pour sûr il prépare son prochain voyage au Vietnam avec **Marielle**. Par contre **Sylvie et Jean** se préparant pour aller en Afrique de sud (peut-être préparent-ils les Comrades) se sont abstenus de gambader à 10 à l'heure. Heureux de retrouver **Maurice et Annie**, ça nous a rappelé de bons souvenirs. **Lydie, Claire, José et moi-même** avons suivi la troupe sans problème.

Le prochain entraînement commun se tenant début janvier, une prolongation festive sera organisée, gageons qu'il y aura, foule, cette fois là !

JP

La Relève : LE SPRINT DE LEO

1^{er} aout 2015, Torredembarra, Catalogne...

Vers 17 heures, **Léo** (trois ans), accompagné par **Elena**, sa grande sœur de 6 ans et demi, prend le départ de sa première course. **Le dossard 278** est solidement accroché sur son maillot par son fier Papouët qui lui donne les meilleurs conseils ... sans être entendu, pour exploser les concurrents au coup de feu mais néanmoins, la tension est palpable, moins chez les concurrents que chez les parents et grands-parents.



Au départ, **Elena**, qui court en tongs, ne lâche pas son petit frère et régule son allure pour qu'il n'explose pas, ce qui visiblement n'était pas au programme car **Leo** fait plutôt des sourires aux centaines de spectateurs massés derrière les barrières, et les 190 mètres sont parcourus avec une facilité déconcertante. La ligne est franchie et la médaille est accrochée fièrement au cou du héros du jour fêté par sa Moumoune, **Jacqueline**. Un vrai bonheur pour **Fifi** qui, quelques minutes plus tard, fera étalage sur un peu plus de 5 km de sa vitesse évaporée, avec pourtant, et ce n'est pas coutume, le sourire de la mission accomplie. *Fifi*

CR de notre AG du 10/10/2015

Un compte rendu complet vous a été envoyé, en voici une synthèse :

- 25 personnes à Serbonnes.
- Bureau reconduit à l'exception de Nagette qui ne souhaite pas continuer.
- Propositions de courses :

Les Trails : de Menucourt (septembre), des Forges de Besançon, Ecotrail de Paris, Les Crêtes Vosgiennes, d'Espelette, la montée de la Rhune. Course nature en forêt d'Ecouen, l'impérial Trail de Fontainebleau, du vieux Lavoisier et de l'Orangerie, la

Pastourelle (mai), trail des Passerelles.

Autres courses : Marathon de Royan (1^{er} Mai), la Transbaie, les 20 kms de Bruxelles, les 24heures de Montmorency (Solo ou équipe), Millau, Semi de Grenada

Le choix est vaste !

Déplacement aux Antilles : prévu entre fin novembre et mi décembre 2016. Coût prévisionnel environ 1900€.

- **Les Tenues**, un groupe est constitué, il fera des propositions.

Bon à savoir :

MY RUN TRIP est une plateforme de covoiturage dédié au monde du Running. Basé sur le modèle d'autres sites de covoiturage il offre la possibilité aux coureurs de partager un trajet entre personnes et de se rendre sur un même lieu de course.

Pour plus d'info, voir www.myruntrip.com

AG du Gazélec 21/11/2015

36 présents à l'AG du Gazélec, ils représentaient les 529 adhérents (21% de femmes) des 15 sections.

Le Président de notre CMCAS support, Paris était présent.

Aurélien Savary du Foot Landy, nouveau Président de notre club, a animé l'AG.

Ont été, entre autre, évoqués :

L'activité des 9 groupes de travail, à ce sujet il manque de bénévoles !

Les difficultés pour toucher les subventions des différentes CMCAS, les CMCAS 92 et 77 refusent toutes subventions.

La cotisation « adhérent » reste fixée à 10 €, comme l'an dernier.

.....

Participation de notre section à la vie du club :

José S. gère le site internet du club, il est également au comité directeur.

Mario F. comité Directeur.

Jean Pierre B. siège à la Commission de contrôle des comptes.

Marc participait à l'AG.

Le Président déplore le peu de participation à l'AG, un minimum de 10% aurait été souhaité.

Un 1^{er} jet de subventions aux sections va être réglé dans peu de temps.

D'autres sujets ont été évoqués.

Fin de l'AG : 18heures A l'année prochaine

13 Novembre 2015

En général on espère les vendredis 13, cette fois ci l'horreur s'y est installée. En conséquence semi de Boulogne, course des chasseurs de temps à Vincennes, course des Lions à Meudon suivi des 4 chateaux et corrida de Thias ont été annulés.

Pas grave comparé aux plus de 129 morts victimes du fanatisme.

L'interview

Nouvelle dans la section *Maria*. se présente à nous.

Bienvenue au Gazélec :

A toi *Maria*

➤ **Faisons connaissance, peux-tu vous présenter ?**

Je m'appelle *Maria Dobrovodska*. Je travaille chez EDF à la Direction Commerce en tant que pilote de processus. ...

➤ **Comment en es-tu venue à courir ?
et ce, depuis combien de temps ?**

La course à pied a été toujours mon sport préféré. J'ai commencé en tant qu'enfant avec mon père et mon frère. J'ai tout de suite adoré courir. J'ai arrêté à l'adolescence et j'ai repris à mes 30 ans avec la **Parisienne**. J'ai tout de suite repris le goût de ce sport.

➤ **Pourquoi coures-tu ?**

La course à pied me permet de prendre l'air, vider ma tête, déstresser et reprendre des forces physiques et psychiques.

➤ **Peux-tu nous brosser les points forts de ton palmarès ?**

Je cours pour mon plaisir personnel. Je n'ai pas besoin battre des records et je ne veux pas me mettre la pression. Je pense que mon point fort est ma persévérance.

➤ **Comment es-tu arrivée jusqu'à nous ?**

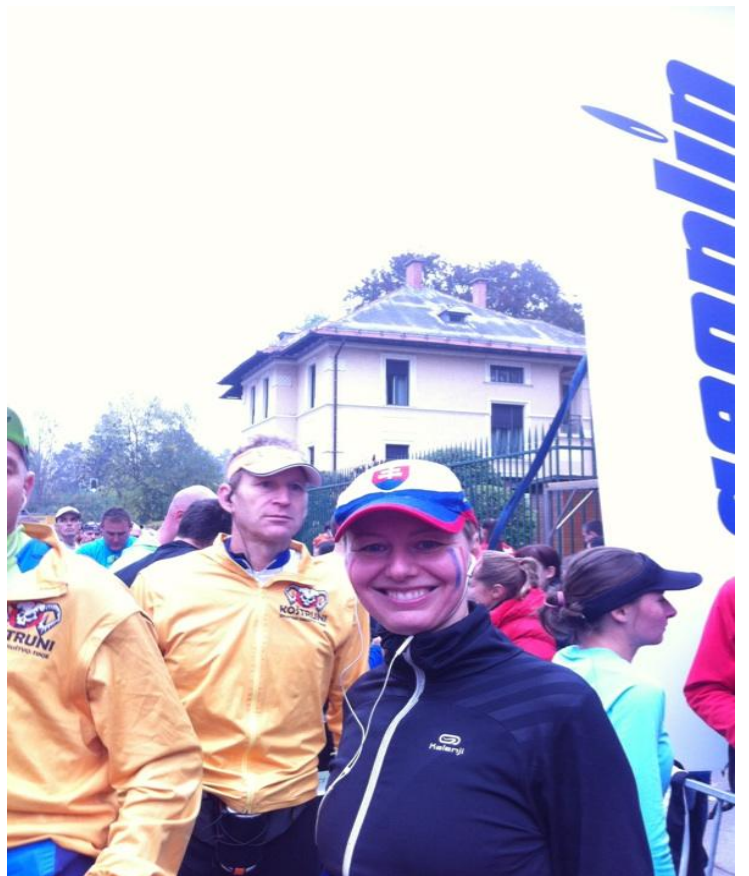
J'étais déjà inscrite dans une section de course à pied d'EDF avec *Marie Sylvie et Nagette*. Les subventions pour la section ont été diminuées et il a été décidé de fermer la section. Marie Sylvie et Nagette ont conseillé aux membres de section de se réinscrire à US Gazélec. J'ai hésité pendant une année et après j'ai repris la licence chez vous.

➤ **Qu'attends-tu en venant chez nous ?**

Participer à des courses en Ile de France ou les environs. Esprit d'équipe et bonne ambiance.

➤ **A quels types d'épreuves nouvelles aimerais-tu participer ?**

Je participe déjà à pas mal d'épreuves. Je suis focalisée sur les courses de 10 km et des semi-marathons. Je trouve que les sorties internationales sont superbes.



Notre Activité

Voici une nouvelle version de la Parisienne relatée par Fifi. Dans la gazette précédente Séverine nous dévoilait le travail en amont (organisation, bénévolat, ...), là nous suivrons Jacqueline.

LA PARISIENNE 2015

Par Fifi et Jacqueline

Cette année, la Parisienne, cette fameuse course qui accueille près de 40 000 féminines début septembre dans une ambiance unique et sur 6,7 km payés à prix d'or (50 euros quand même !), s'était mise aux couleurs Celtes. Une très mauvaise idée car après deux années sous un ciel bleu, c'est sous un beau crachin anglais que la longue matinée de course s'est déroulée.

Une fois n'est pas coutume, **Jacqueline** avait décidé, avec un groupe d'une dizaine de copines de la gym à Corneilles, de participer à l'épreuve en y ajoutant la difficulté du costume, comme au Médoc. Une riche idée sous la pluie !

Pour ma part, j'étais évidemment cantonné à l'assistance et aux photos.

Un vrai défi vu le temps ! Bon, ceci dit, il n'est

jamais désagréable de voir passer 30 000 jeunes (et moins jeunes) femmes qui, pour la plupart viennent pour s'amuser. Mais c'est quand même fatigant sous deux K-way et avec de la buée sur les lunettes (!?), de scruter un horizon de joggeuses en tentant de distinguer ses championnes en ne ratant surtout pas... la photo.

Après avoir vu passer les premières, puis les suivantes avec **Séverine et Marie-Sylvie** qui faisaient, comme à chaque édition, la course en tête pour les

Etincelles, il m'a fallu attendre deux heures sous la pluie pour enfin apercevoir ma dulcinée et ses copines, très à l'aise et se à moins d'un kilomètre de l'arrivée. Elles avaient attendu autant de temps sur le pont d'Iéna avant de démarrer.



J'ai enfin pu rejoindre tranquillement le **stand des Etincelles**, notre point de ralliement, pour prendre un café et constater que la délicieuse brioche dont je rêvais depuis des heures avait été engloutie par les filles d'EDF. Tant pis pour moi !

Avec ce qu'il tombait, le Champs de Mars s'était transformé en bain de boue et mes petites écossaises sont arrivées avec leur médaille autour du cou, bien crottées comme à l'arrivée du pire de nos cross ! Un comble en

plein Paris. Autant dire que le pique-nique envisagé a été vite remballé et que nous avons trouvé un abri plus sûr et plus chaud dans un pavillon Corneillais.

Malgré les difficultés, il semble bien qu'au départ en 2016, nous les reverrons, comme les Etincelles, cette fois dans une ambiance de Carnaval qui laisse espérer que le soleil sera de la partie.

Fifi

La corrida du 15^{ème} le 18/10/2015

par Philippe L.

Matinée humide et frisquette en cette fin vendémiaire, pas plus de 7° dans les faubourgs qui ont inspiré Guillaume Apollinaire et tant d'autres.

Présence restreinte mais, oh combien qualitative de l'US Gazélec sur ce 10 Km qui clôture l'édition 2015 du Paris running tour, jugez plutôt ! **Henri de Lisboa, Mario Fabre** et, modestie mise à part, **moi-même**.

Départ et arrivée près du square St Lambert, lieu prédestiné pour notre club puisque édifié sur les terrains de l'ancienne usine à gaz de Vaugirard, exactement rue Théophraste Renaudot fondateur de la presse en 1631 en publiant un journal hebdomadaire ; LA GAZETTE, marrant non ?

En arrivant qui j'aperçois ! **Jérémy Tellaa** ! il s'était inscrit avant son adhésion à l'US Gazelec mais, portait néanmoins très élégamment le maillot du club, y aurait-il eu recommandation parentale ?

Je rejoins **Henri** qui m'attend près de la ligne de départ avec mon dossard et un magnifique tee shirt (les absents vont baver de ne pas l'avoir), oui, pas de possibilité de le récupérer le dimanche matin heureusement Henri a eu la gentillesse de le retirer pour moi le vendredi à Aquaboulevard.

En revanche pas trace de **Mario, Henri** me dit qu'il l'a vu se diriger tout droit vers la ligne de départ avec les performers ? Nous, nous étions avec les 1h, ça nous allait bien.

Coup de pistolet avec + de 5 minutes de retard.

Sans préchauffage, Henri démarre d'une énergique foulée rasante et me lâche apparemment facilement dès les premiers hectos, je ne le reverrai qu'à l'arrivée, **Jérémy et Mario** eux étaient déjà loin.

Organisation rodée du Paris running tour, grosse participation du sexe faible sur ces 10 Km parisiens, 31% annoncé sur le 15^{ème}.

Récompense dans toutes les catégories, ce qui me fit poireauter jusqu'à près de midi pour récupérer ma coupe de 2^{ème} V4 Brrrr Brrrr il faisait pas chaud dans le square St Lambert.

Parcours classique dans les rues du 15^{ème} avec un passage sympa (quant il y a du soleil) dans le jardin André Citroën et sur les quais de Seine.

Les résultats en temps réel : 786 arrivants.

Premier masculin 33,18

Première féminine 40,04

Jérémy Tellaa 44,11 137^{ème} sénior

Mario Fabre 45,14 16^{ème} vétéran II

Henri Ferrao 49,00 36^{ème} vétéran II

Philippe Leclercq 49,44 2^{ème} vétéran IV

Philippe

Ljubljana, octobre 2015

Un marathon en Slovénie ? Pourquoi pas !

De prime abord, ce n'est pas une destination à laquelle on pense.

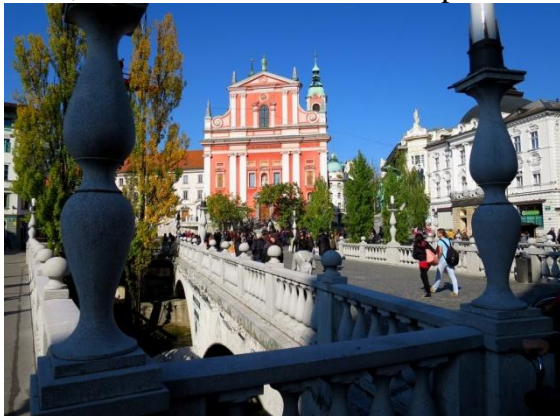
Petit pays de l'ex Yougoslavie, coincé entre la Croatie, la Hongrie, l'Autriche et l'Italie, sa capitale Ljubljana, à taille humaine, est un subtil mélange architectural entre l'Autriche et l'Italie.

Juste avant notre départ, la Slovénie avait toutes les télévisions du monde pointées sur elle alors qu'elle fait tout pour rester discrète !

Finalement, pendant notre séjour, nous n'avons vu, si je puis me permettre : Ni la queue d'un ours, ni l'oreille d'un migrant !

L'équipe organisatrice avait choisi un hôtel parfaitement situé en centre ville et proche du départ des différentes courses (10 km / Semi & Marathon).

Ainsi, nous avons pu :



- Faire du tourisme en centre ville, sous le soleil, le vendredi après-midi & samedi toute la journée

- Profiter tous ensemble, le samedi soir à l'hôtel, d'une "Pasta Party locale", négociée par nos "GO" Gentils Organisateurs

- Prendre le départ sans stress le dimanche



matin sous une température plutôt fraîche



Dimanche 25 octobre 2015 matin, jour J.

Attente dans le sas avec tous les participants US GAZELEC inscrits sur semi et marathon. Nous nous sommes appliqués sur les joues le stick "bleu blanc rouge" en signe de reconnaissance.

Seulement 10 mn avant le départ, les sas se sont remplis. Impensable sur le marathon de Paris !

Les premiers 21 km, communs au marathon et semi-marathon ce sont passés sans bousculade en présence de nombreux supporters.

Pour le second semi, changement de décor, nous nous sommes retrouvés seuls et cela jusqu'à l'arrivée !

Il faut dire que nous n'étions que 2600 inscrits sur le marathon.

Côté dopage :

J'ai couru toute la course en compagnie de **Jean-Pierre** et le remercie chaleureusement pour sa présence, ses histoires, son dynamisme. Je suis pourtant beaucoup plus jeune que lui mais j'avais le sentiment que les rôles étaient inversés ! Il en a même profité pour travailler son accent Slovène avec les quelques groupies blondes ou brunes



présentes le long du chemin !
Je vous souhaite tous un jour de partager
une course avec Jean-Pierre car le temps
passe plus vite !
Pour lui, 42 km n'est qu'une balade de
santé, un entraînement pour les 100 km !
Pour moi, 42 km c'est mon maximum ! Le
deuxième semi est toujours plus difficile
que le premier et cette fois-ci n'a pas
échappé à la règle !
Merci Jean-Pierre !
Autre aide non négligeable, nos groupies
placées le long de la route !
Merci à *Calou et Lolo* !
Merci à notre photographe malgré elle ! je
pense à **Marie Sylvie** qui, blessée, n'a pu
participer au marathon ce qui lui a permis

de nous fournir un remarquable reportage
photo, rien ne lui a échappé. Elle a eu le
courage de suivre les trois courses.

Bravo à *notre doyen Jeannot*, dont c'était
le 42^{ième} marathon à l'étranger ! (42
marathons de 42 km !!!!)

Merci à *nos GO (Jean & José)* pour leur
gentillesse et leur organisation sans faille !
Voilà, c'était mon marathon de Ljubljana
en Slovénie. Heureux de l'avoir fait et de
l'avoir partagé avec vous !

A bientôt.

Eric Catherine

Les Groupes du gazelec

Nous étions une cinquantaine et chacun avons participé différemment à cette journée sportive,
voyons ce qu'il en a été :

Commençons par :

les Forfaits :

Maris Sylvie, Philippe L., Jean Louis G. et Gilles (celui du Punch), Ils ont, soit augmenté le
groupe de supporteurs soit le groupe de « reporter »

Les 10 kms :

1^{er} Gazelec *Gilles 3P* 55'26 suivi de *Marc CH.* 56' et de *Patrick T.*, pas loin, en 57'.

Le Semi, où il y avait foule :

1^{er} *Mario F.* 1h42, 2^{ième} *Henri* de Lisboa 1h55, 3^{ième} *Amandine D.* 1h58 .

Suivi de *Gaïska A.* 1h59, *Lydie S.* 2h01, *Fifi* 2h02, *Maria D.* 2h08, *Sylvie T. et Thibaut W.*
2h10, *José S.* 2h15, *Dominique M.* 2h 18, *Philippe M.* 2h20, *Elisabeth P.* 2h40 et pour
terminer *Roland P.* 2h57.

Le Marathon :

1^{er} *Didier N.* 3h35, 2^{ième} *Jean Marc H.* 3h48, 3^{ième} *Michel G.* 3h51,

Suivi de *Christian D. et Christophe S.* 4h05, *Eric C. et Jean pierre B.* 4h46, et notre
recordman de France *Jeannot B.* 5h24.

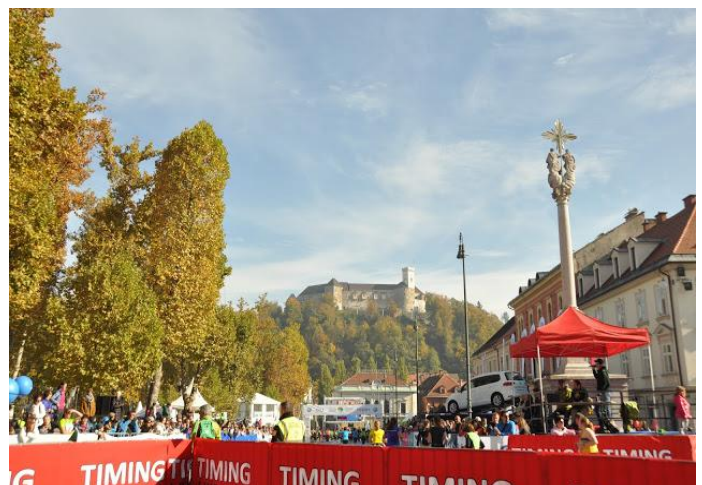
Les Abandons :

Nagette P au 29^{ième} et *Jean T.* au 11^{ième} du semi.

Les supportrices :

J'ai nommé *Jacqueline, Marie, Marielle, Marianne, Alice, Chantal, Claire, Patricia, Pascale, Laurence, les Catherines, Michelle, Myriam, les Brigittes,, France.*

..... Merci à elles de nous avoir encouragé et, pour certaines, attendu !



Jean Pierre

Ce que nous avons raté

Dimanche 22 novembre nous devions être 12 sur **les 4 châteaux**, l'an dernier le Gazélec était déjà présent et **Eric C.** nous avait fait un article qui nous avait motivé pour cette année, voici ce que nous avons raté

Vous êtes fin novembre, en plein cœur de la haute vallée de Chevreuse, à 30 mn de Paris. Vous allez profiter d'un tracé équilibré entre route et trail composé de beaux châteaux, de grandes forêts, avec une belle lumière à travers les arbres se reflétant sur le tapis de feuilles couleurs d'automne.

Et ce n'est pas tout ! : De bons orchestres, pour nous encourager. A l'arrivée, bière locale et bonne viande de bœuf cuite sur place.

C'est magique, c'est mieux que Disney, parce que c'est **VRAI !**

La R4C en châteaux :



La R4C en chiffres : 16,6 km / 2900 coureurs dont 850 femmes avec un départ femmes à 9h35 et un départ hommes à 9h45. Départ & Arrivée à Chevreuse.

Eric

ET oui c'était l'an dernier

Et si l'on parlait de la **Corrida de THIAIS** ? Même motif, et là, outre les 10 km, on rate surtout :

(L'an dernier) le **vin chaud d'après course** a été maintenu et nous avons eu accès à une salle à l'abri des intempéries...

Voici ma recette pour 4 personnes :

1 bouteille de vin rouge léger.

La veille ajouter 125 g de sucre de canne, 2 bâtons de cannelle, une orange bio non épluchée coupée en 4 et 6 clous de girofle.

Chauffer sans faire bouillir environ 15-20 mn.

Servir chaud !



José

Et bien voilà pour déguster pas « *besoin d'aller à Thiais* »

Quelques Flashes

..... SUR LE TERRAIN EN SLOVENIE



Michel et Christophe se préparent



Didier et Michel sur le marathon



Libres Escapades

Cette fois-ci *Christophe Senut* nous conte sa participation à la CCC, il faut le faire !

Course organisée dans le cadre de The North Face Ultra Trail du Mont Blanc. Epreuve de montagne comportant de nombreux passages en altitude (> 2500m) dans des conditions climatiques pouvant être très difficiles (nuit, vent, froid, voir neige, cette fois ci, ce fut la chaleur).

28 aout 2015

Il faisait plutôt chaud, d'ailleurs l'organisation nous avait envoyé un sms quelques jours avant pour demander d'emporter un litre d'eau supplémentaire par rapport aux 1,5 l exigés initialement. J'ai donc dû courir avec un porte-bidon, en plus de mon camel back, et une bonne dose de crème solaire. Ceci-dit, les endroits où on pouvait pendre de l'eau entre les ravitaillements (fontaines, ruisseaux, ...) étaient assez nombreux, et je n'ai pas souffert de la soif malgré la chaleur.

Après la traversée du tunnel du Mont-Blanc en navette, nous sommes partis de **Courmayeur** pour attaquer la première et la plus longue côte vers la tête de la tronche : 1500 m de D+ pour monter à 2500 m. Dans

cette première ascension, le peloton était encore regroupé et on montait en file indienne les uns derrière les autres en prenant son mal en patience. Je me disais que j'aurais dû partir dans un autre sas - je suis parti dans le sas 23-24h, soit l'avant dernier. Heureusement, une fois passé la tête de la tronche, les chemins s'élargissent et on peut doubler et courir à son rythme. Sur le reste de la course, je n'ai plus trop été gêné par des bouchons dans les single. Les chemins sont globalement plutôt roulants, et j'ai trouvé cette course moins technique que **la maxi-race** ou **les 80 km du Mont-Blanc** sauf sur les deux derniers cols de la Catogne ou de la tête aux vents où il avait pas mal de chemins casse-pattes avec des marches et des racines.



J'ai eu de bonnes sensations jusqu'au 2/3 de la course remontant progressivement de la 1000ème à la 700ème place environ, sur 1900 participants au départ. Et puis j'ai payé mon manque de préparation : je ne m'étais préparé spécifiquement que 4 semaines environ avant la course, et ne faisant que très peu de séances de côtes. 30 km avant l'arrivée, j'ai eu de grosses douleurs aux cuisses, impossible de

courir et même en marchant, les descentes étaient particulièrement douloureuses. Très frustrant pour moi, car les descentes sont plutôt mon point fort et c'est souvent là que je fais la différence. J'ai dû me résigner à finir en marchant et en serrant les dents. J'ai d'ailleurs failli

abandonner plusieurs fois. J'avais une bonne avance de 2 ou 3 h sur les barrières horaires, donc cette fin en mode randonnée ne me posait pas trop de problème. Je m'attendais par contre à finir en fin de classement, mais je ne devais pas être le seul à connaître une fin difficile, car in fine, la marche m'a fait perdre moins de 100 places au classement. Je finis en 762^{ème} position sur 1400 arrivants, et 23h05 pour 102 km et 6000 m D+. Globalement une belle course plutôt roulante, dans un cadre magnifique avec souvent une belle vue sur le Mont-Blanc.

Christophe

Matthieu continue à nous raconter ses sagas pédestres. Après s'être entraîné à Iten au Kenya avec Bob Tari (voir la Gazelec précédente) cette fois ci c'est **à Berlin** qu'il nous emmène, et bien sûr il nous a bouclé le marathon en moins de 3heures, bravo pour son exploit !, de plus, 2^{ème} exploit : il a fait mieux que son Papa (pour le Papa ça remonte à loin !)



Soit vous accédez à l'article à partir du blogue dont l'adresse est jointe :

www.tripandruf.fr

Soit accédez à la pièce jointe conjointe à la Gazelecte,

Bonne lecture.



Podiums et records

Alain nous a concocté une récapitulation des records sur 24 heures, 48 heures et même 6 jours, comme vous voyez il n'y a pas de limites !
Gageons que plein de nouveaux participants viennent s'insérer dans les prochaines éditions.

Classements 24 heures Hommes

Senior Hommes

Records des athlètes actuels

2	1	3
-	Didier THIBAUT : 202 km 1985	-

*Beaucoup considèrent l'ultra comme une distance réservée aux vétérans.
Avec 202 km à tout juste 26 ans, Didier prouve le contraire.*

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
-	Didier THIBAUT : 202 km 1985	-

Vétéran 1 Hommes

Records des athlètes actuels

2	1	3
-	Gilles SCHNAIDERMAN : 142,6 km 2003	-

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

	1	3
-	Gilles SCHNAIDERMAN : 142,6 km 2003	-

Vétéran 2 Hommes

Podiums 2012/2015 des athlètes actuels

2	1	3
Jean Marc HEBERT : 103 km 2013	Didier NARDELLI : 171,585 km 2015	-

Records des athlètes actuels

2	1	3
Jean BERLAND : 162,644 km 1994	Didier NARDELLI : 171,585 km 2015	Jean Pierre BRIARD 162.553km 2000-

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Didier NARDELLI : 171,585 km 2015	Christian MAINIX : 215 km 1995	Jean BERLAND : 162,644 km 1994

Vétéran 3 Hommes

Records des athlètes actuels

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 160,9 km 2004	Jean BERLAND : 162,553 km 2000	-

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Jean BERLAND : 162,553 km 2000	Christian MAINIX : 221,722 km 1998	Jean Pierre BRIARD : 160,9 km 2004

Christian s'envole vers les sommets... S'il ne s'agit pas du record du Monde de la catégorie, il doit s'en approcher !

Vétéran 4 Hommes

Podiums 2012/2015 des athlètes actuels

2	1	3
-	Jean Pierre BRIARD : 152,520 km 2015	-

Records des athlètes actuels

2	1	3
-	Jean Pierre BRIARD : 152,520 km 2015	-

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 152,520 km 2015	Christian MAINIX : 165,857 2012	-

Classements 48 heures Hommes

Vétéran 2 Hommes

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Alain BOUCHER : 137,368 km 2009	Pascal COMTE : 220,743 km 2012	-

Vétéran 3 Hommes

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
-	Christian MAINIX : 333,558 2002	-

Vétéran 4 Hommes

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
-	Christian MAINIX : 203,33 2010	-

Classements 6 jours Hommes

Courir plus de 500 km en 6 jours ...ça me dépasse !

Vétéran 1 Hommes

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
-	Pascal COMTE : 553,98 km 2010	-

Vétéran 3 Hommes

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
-	Christian MAINIX : 701,013 2005	-

Vétéran 4 Hommes

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
-	Christian MAINIX : 665,406 km 2009	-

Christian s'appropriä le record du Monde Vétéran 4 ce jour là !



24 h de Gravigny 2000



24 heures en VO 2015

Le Dossier

TRAIL : que met-on derrière cette appellation ?

Par Jean Pierre

De la course de montagne à l'ultra trail, le trail offre une multiplicité d'épreuves. Des coureurs adeptes des efforts courts et intenses aux « diesels » qui préfèrent les longues épopées épuisantes, le monde du trail est aussi contrasté que les paysages traversés. Petit tour d'horizon des différents types d'épreuves et des qualités qu'ils requièrent.

Course de montagne :

Encadrée par les fédérations sportives, la course de montagne se différencie nettement du trail. Dans cette discipline on court sur des terrains montagnards qui n'épargnent ni souffle, ni jambes. Dénivelée minimum de 500mètres et durée 1 heure à 1 heure 15

Course de montagne = vitesse + technique + volume moyen d'entraînement.

Trail court :

L'Epithète « court » est tout relatif. Ils vont de 21 à 41 km avec un dénivelé moyen supérieur à 1000m et sont donc loin d'être de simples balades de santé, au contraire !

Trail court = vitesse + volume moyen d'entraînement.

Trail long :

Sous cette appellation à priori limpide se cache une réalité contrastée, ils s'échelonnent entre 42 et 80 km. Autant dire un véritable gouffre ! 40 km d'écart mettent en évidence des qualités différentes, mental, résistance physique, gestion de l'alimentation, sans compter l'entraînement.

Trail long = Mental+ volume élevé d'entraînement + gestion de l'alimentation.

L'ultratrail :

L'épreuve la plus connue et la plus mythique : l'UTMB, ...une sorte d'inflation kilométrique, cela va de 80 à 100, voir 150km et franchi 5000,8000 ou 10000 m de D+

Ultratrail = mental + volume très élevé d'entraînement + gestion de l'alimentation + acceptation de la marche.

L'urban Trail :

Ce dernier rencontre un franc succès depuis quelques années, il comporte des obstacles techniques (montées, descentes) et des sections « vertes » dans les villes,

Urban trail = vélocité + résistance + adresse + capacité de relance

Trail Blanc :

Epreuves sur neige qui permettent de goûter des sensations originales. Au-delà de la froidure parfois difficile à gérer, c'est avant tout le plaisir de courir dans d'immenses étendues glacées et de fouler un sol crissant qui ravit les adeptes de la discipline (attention au verglas). Equipement indispensable : s'équiper de « chaines ».

Trail blanc = entraînement sur neige + puissance musculaire + gestion de froid.

Le skyrunning :

... ou « pour monter jusqu'au ciel », avec des variantes de genre **skymarathon** : de 30 à 42 km, au moins 2000 m de D+ et des passages à plus de 4000 m d'altitude ; **Skyrace** : de 20 à 30 km entre 2000 et 3000 m d'altitude ; le **kilomètre verticale** : On ne peut pas faire + simple, on court droit dans la pente sur 1000m de D+

Terminons par **le trail des Sables**

= Vitesse+ endurance + répétition des efforts sur plusieurs jours+ récupération+mental + gestion de la chaleur

Bienvenue :

A *Jérémy TELLAA, Laurent LOUIS et Thibaut DEHOVE*

Au plaisir de se rencontrer sur **les pistes, les chemins et les labours**, et puis pour mieux vous connaître attendez-vous à être sollicité pour répondre à l'interview.

Quelques PODIUMS

18 oct. PARIS XV ième 10km *Philippe Leclercq* 2^{ième} V4

Les Champions, Faites moi remonter vos **Podiums**, .Merci

Quelques statistiques de notre activité et nos 3 meilleurs temps

25 oct.	Ljubljana	10km semi, marathon	27 participants
15 nov	Boulogne	semi	8 « frustrés
22 nov.	Les 4 Chateaux	16.5km	12 « frustrés
29 nov.	Thiais	10 km	12 « «

.....soit 29% de participation moyenne,

Le Chiffre 49

Pas mal pour un déplacement loin de chez nous.

Prochaines sorties à retenir

27 Déc ;	Corrida de Houilles	10 km
3 janvier 2016	Vincennes	Entrainement commun + galettes
17 janv.	Paris XIV ième	10 km + Couscous
23 janv.	Cross AXA Morainvilliers	
31 janv.	Trail des marcassin	17, 34km
6 fév.	Issy les Mlx	Urban Trail nocturne 12, 24, 36km

Souvenir, souvenir

Il y a 20 ans les grands projets prenaient forme à l'USEG. Après les Paris Gao Dakar, Lima La Paz RIO, the Road 66 devenait une évidence. Philippe Leclercq était de la partie, il nous conte son aventure américaineVoici la fin de son Odyssée

Merci Philippe.

The road 66 (...Fin)

The road 66 2^{ème} partie

Santa Fé, pas de grattes ciel comme dans toutes les villes américaines et, bien que nous sommes à 550 Km d'El Paso (Mexique), on se croirait dans une véritable ville mexicaine, telle que l'on en voit dans les westerns.

Grand Canyon où, Marc Bouet inspiré décida de faire une spéciale descente au Colorado et remonter en courant, 1.500 m de dénivelé.

A l'arrivée la police du Park nous attendait car, bien entendu, il est formellement interdit de courir sur les petits sentiers caillouteux qu'empruntent tous les touristes et avant de descendre, il faut s'identifier auprès des autorités du Park, indiquer le temps que l'on pense rester en bas et faire vérifier son équipement ?

Nous sommes repartis en laissant Marc Bouet arranger l'affaire, je crois que ça était compliqué ?

Machle Canyon, en plein désert Navaro, un lieu que j'ai trouvé fantastique, avec le Colorado qui coule au milieu enjambé par un pont en pierre à une seule arche qui



Bivouac dans le Canyon

relient les deux cotés du canyon (Navaro bridge). Au pied du canyon il y a un Motel 6 (c'est le

moins cher) où le sable du désert s'infiltré jusqu'à dans les chambres, nous y avons passé une nuit réparatrice.

Las Vegas, venant d'Arizona, je terminais mon relais sur les collines qui surplombent Las Vegas il était 23h (la traversée de la ville était bien sûr neutralisée), le souvenir du halo de lumière que je voyais monter vers le ciel derrière les collines tout en courant et le spectacle de cette immensité éclairée quand je suis parvenu sur la crête ! Jamais vu quelque chose de semblable.

Motel 6 à Las Vegas puis fin de soirée au César Palace avec tout son « barnum » empire romain, ses salles de jeux, le bruit continu que font les jetons qui tombent dans les écopés (maintenant il paraît que l'on joue avec des cartes magnétiques ? dommage pour le folklore), ses salles de spectacle où ont eu lieu plusieurs championnats du monde poids lourd avec Cassius Clay. A l'époque était à l'affiche les deux bellâtres aux longs cheveux, l'un blond l'autre brun, ils se produisaient avec des tigres dans une cage, depuis je crois qu'il y a un qui s'est fait un peu chiquer.

Death Valley, les relais étaient réduits à 6 miles dans la Valley, véritable poêle à frire à moins 60 m en moyenne alors que les collines tout autour culminent à 1600 m, 52° lors de mon 1^{er} relais en plein zénith, le 2^{ème}



Sur le Lac salé de Death valley

était moins exposé puisque de 22h20 à 0h40 mais c'était pour sortir de la Valley donc les 1600 m à monter ?

Paradoxe, au milieu de la Valley (Furnace Creek) il y a deux hôtels luxueux avec galerie marchande genre ranch, piscine et golf ?

Nous avons tous sauté dans la piscine en faisant attention où nous mettions les pieds car les dalles tout au tour étaient chauffées à blanc. Surprise à la boutique de pouvoir discuter avec une jeune Nantaise qui bossait là en stage linguistique.

La Sierra Nevada nous étions le 16 août, Marc Bouet propose une spécial escalade tous ensemble pour atteindre un lac superbe qu'on lui avait indiqué, nous avons crapahuté une partie de la journée sans trouver de lac mais un paysage superbe et le plaisir de se retrouver dans l'effort.

Descente ventre à terre pour les derniers relais, puis voiture jusqu'au Best Western South Bay de Los Angeles pour l'ultime relais sur Venise, nous avons complété notre périple en traversant le New Mexico, l'Arizona, un petit bout de l'Utah, le Nevada et enfin la Californie.



Fin de la légendaire Road 66

Quelques infos sur mes **deux compagnons de route.**

Elle, Nathalie Ménégazzo la vingtaine, grande, 1m78 environ, bien en chair elle faisait du basket à un bon niveau du côté de Auch, son père possédait un domaine viticole important et fabriquait de l'Armagnac à Réjaumont (32), la seule à se débrouiller correctement en anglais. Lui, Gérard Espiau, 1m75 environ plutôt maigre, bossait pour une maison d'édition basée à Bischheim (67), au départ je pensais que c'était un couple, il n'en était rien, en fait, lui s'était inscrit avec sa compagne qui courait elle aussi, laquelle l'avait plaqué quelques jours avant le départ, les inscriptions étant irrévocables à cette date, il proposa à Nathalie

dont il connaissait le père de l'accompagner pour faire le chauffeur.

Ce « détail » allait avoir de importance sur son moral, surtout sur la deuxième partie du raid où la fatigue aidant, il ne parlait plus et broyait carrément du noir se demandant ce qu'il faisait là et pourquoi il courait. Bref, à partir de Tucumcari il mettait un temps infernal à se préparer pour prendre son relais se mettant des bandes un peu partout à ce point qu'on l'avait surnommé Velpeau, il n'avancé plus et s'arrêtait généralement au milieu de son relais, je prenais alors la suite et continuais mon relais sans sourciller, j'avais une de ces patates !

Heureusement la cohabitation avec Nathalie était plus sympa, elle au contraire parlait beaucoup comme les gens du sud ouest avec son léger accent chantant, ce qui ne la gênait pas pour communiquer avec les autochtones, mais surtout, ce qui me paraît remarquable avec le recul, c'est sa maîtrise dans toutes les situations limites que nous avons connues, nombreux contrôles de police quand nous courions, en attente du relais ou en excès de vitesse sur autoroute, nuit sur lit picot en plein désert ou dans la nature et quand nous trouvions un Motel, à trois entassés dans une chambre généralement prévue pour deux ?

Une vrai baroudeuse.

The road 66 3^{ème} partie le retour

Le 17 août **Los Angeles**, Briefing pour le retour, ils nous restaient quatre jours pour ramener les voitures à Chicago (oui la location était beaucoup plus chère si nous les laissions à Los Angeles, l'avion retour aussi), quatre jours ça faisait à peu près 1000 Km par jour ? à trois chauffeurs avec notre « pêche » et en roulant de nuit on pourrait boucler ça en trois jours, nous décidons donc tous de rester le 18 au Best Western et de consacrer cette journée à visiter les curiosités de L.A. chacun selon ses préférences.

Pour nous ça a été Beverly Hills avec ses incroyables villas de stars, Hollywood, Sunset boulevard avec ses étoiles et Universal studio qui est un parc d'attraction dédié au cinéma où certaines scènes cultes sont reproduites pour le public dans d'impressionnants studios.

Nous avons opté pour la fameuse scène du film « Une journée en enfer » avec Bruce Willis et Jérémy Irons, scène où une explosion est provoquée à l'arrivée d'une rame de métro

dans une station et que l'on voit la rame dérailler et balayer l'ensemble des quais, très spectaculaire, je suis sûr que **Marc** voit très bien la scène ?

Plein d'autres attractions sont à voir mais nous n'avions plus le temps, retour au Best Western et soirée karaoké avec la gérante asiatique et des clients routiers ou représentants pour la plupart, comme ils nous savaient Français, ils voulaient absolument que nous chantions Michelle des Beatles, j'ai laissé Nathalie remplir cette mission après tout elle n'avait pas couru elle ?

Marc Bouet et l'ensemble des équipages choisirent de rentrer par le plus direct, à peu de chose près l'itinéraire traverse les mêmes régions que celles foulées à l'aller, Nathalie et moi préférèrent passer par **San Francisco**, Gérard silencieux suivait.

La route plus au nord rallonge évidemment mais on rattraperait de nuit ?

Le 19 août, 550 Km plus au nord nous sommes arrivés sur San Francisco par une route qui longe le stade immense des 49ers, j'en ai profité pour acheter une splendide casquette rouge (c'est mon petit fils titi pour les intimes qui la porte aujourd'hui).

On s'est tout de suite senti très à l'aise dans cette ville plus Européenne que toutes celles que nous avons traversées jusque là, ses quartiers sont d'ailleurs identifiés avec de petite plaque sur les lampadaires représentant le drapeau des différentes nationalités, quartiers Italien, Irlandais, Hollandais, Russe, Juif, Chinois, il y a aussi un quartier d'affaire avec ses buildings mais il est concentré et le reste de la ville est vraiment à voir, le Golden Gate, on a payé deux fois le passage rien que pour rouler dessus !

Alcatraz, les maisons en bois bleue de Maxime, les petites rues en toboggan sur les hauteurs et le fameux tram qui descend sur la baie, un resto italien de bonne

qualité (pour changer des fast food habituels) une douche à une fontaine sur une petite place

Voilà, c'est fini. Ce fut une bien belle aventure, bravo **Stéphane, Fred, Patrick Cordier Pascal Petat et Philippe, bien sûr !**

(ici personne s'étonne il fait encore 36°), puis la route, Sacramento, Reno, Winnemucca et l'arrivée sur Salt Lake City « cité des mormons » par le désert salé, imaginé il est 1h du matin il fait nuit noire et subitement la route débouche sur un désert tout blanc de sel que l'on traverse sur des miles et des miles sans voir autre chose que ce paysage lunaire, c'est très impressionnant.

Nous contourrons **Salt Lake City** et là, changement de décor nous sommes dans un paysage vosgien, forêt de sapins, température plus fraîche nous sommes en altitude, je manque emplafonner à grande vitesse un élan qui traversait la route, oui nous étions plus souvent à 100/120 miles qu'au 60 autorisés ! il était 3h du matin, nous décidons de finir la nuit dans un Motel 6, il nous restait 2500 Km à parcourir en passant par Cheyenne, Nord Platte, Lincoln, Omaha, Des Moines, Davenport et enfin Chicago sur deux jours et une nuit, un détail !

Nous étions dans le nord de l'Utah, nous traversons le Wyoming, le Nebraska, l'Iowa et de nouveau l'Illinois sans pratiquement nous arrêter du coup, nous sommes arrivés relativement tôt au Best Western de Chicago le 21 août, le reste du groupe était également arrivé.

Quatre jours sans courir, les jambes me démangeaient, sortie musclé le long du Lac Michigan avec Stéphane, Fred, Patrick, Pascal, Marc et quelques autres.

Grosse nuit cette fois l'hôtel resta calme, petit déj. dépôt des voitures à O'Hare puis avion pour Roissy on était le 22 août 1994.

Je n'ai plus eu de nouvelles de mes compagnons de route depuis, j'espère que Gérard s'est consolé quant à Nathalie, elle a peut être repris le domaine familial. Domaine d'Emboudure 32390 RÉJAUMONT.

Si vous passez par là, saluez-la de ma part.

e

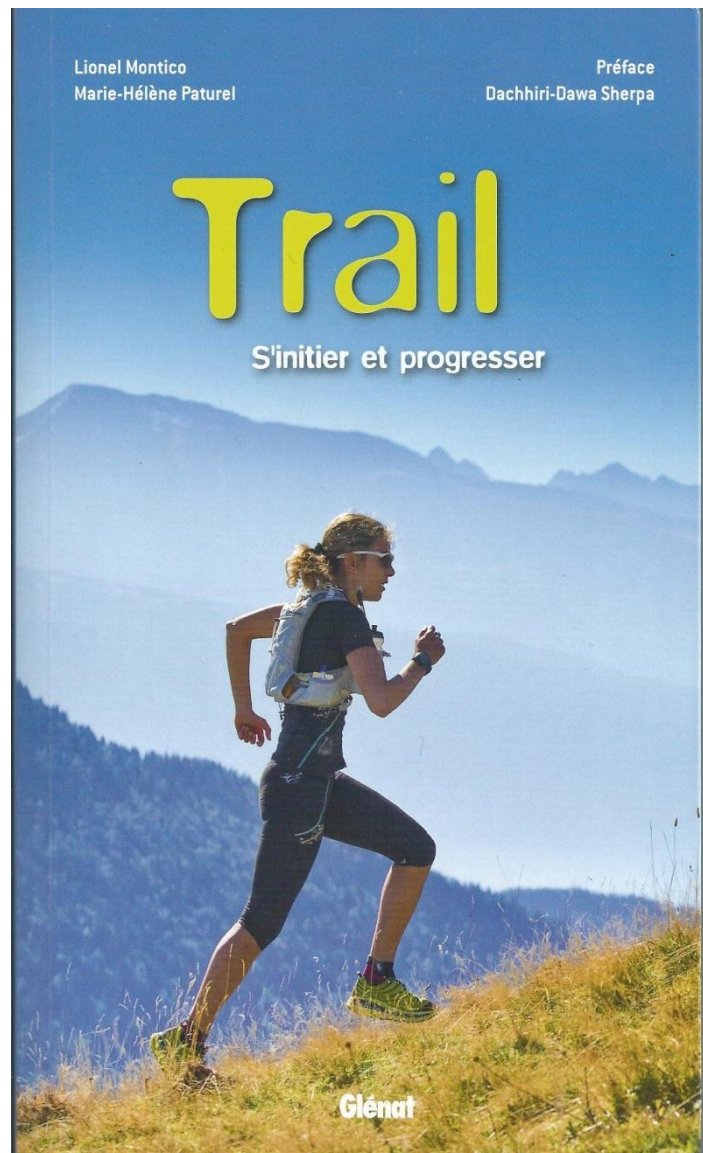


Philippe

Publicité

Le trail connaît un développement fulgurant en France depuis une dizaine d'années. Aujourd'hui, plus de 1000 courses y sont organisées et on dénombre entre 400.000 et 500.000 participants.

Le Gazélec n'est pas en reste
..... Pleins de conseils,
.....ça peut aider !



Vous avez lu un livre qui vous a passionné, faites nous en part ; vous avez une voiture ou un meuble à vendre, pourquoi pas ? ça peut nous intéresser.