

# LA GAZELECTE n° 94

Athlétisme Ile de France, Décembre 2019



Merci aux scribes et collaborateurs : Sylvie, T. Lydie, S., Patrick T., Philippe L., Jean-Claude G., Jean-Pierre B., Didier N.

## Sommaire

<a href="#">EDITO PRÉSIDENTIEL</a> .....	2	<a href="#">LIBRES ESCAPADES</a> .....	15
<a href="#">BRÈVES</a> .....	3	• .Trail Angkor .....	15
• Echos du terrain		• Crêtes d'Espelette .....	16
• Course de la St Valentin		• La Course du Cœur .....	17
<a href="#">NOTRE ACTIVITÉ</a> .....	5	QUELQUES RÉSULTATS .....	18
• Trail des Forts de Besançon .....	5	ECHOS DE JOGGING .....	20
• La Dorée Trail .....	7	LES PROCHAINES SORTIES A RETENIR .....	20
• Watten Cassel .....	10	Palerme—Photos .....	20
• Marathon Cheverny .....	12	<a href="#">SOUVENIR, SOUVENIR</a> .....	21
• Palerme .....	13	• Quelques nouvelles des anciens	

# *EDITO présidentiel*

**P.TARJON le 26.11.2019 (avant la tonte de la pelouse).**

Vous étiez inquiets car que de jours passés sans nouvelle gazette !

En effet, nous attendions les écrits de Gillou le persifleur, de Roland ou Elisabeth toujours peu habillés, de super Mario, de Didier le sprinter, de Marco le biker,...

Voici donc, pour accompagner le calendrier de l'avent, une nouvelle édition avec des articles de Minou, JP, Sylvie, Lydie, JC, Didier,...

Ainsi, vous retrouverez peut-être avec plaisir, les anecdotes, les ressentis de nos écrivains amateurs.

L'année 2020 sera à coup sûr, l'année à fortes inscriptions, merci de ne pas nous inonder de vos créations littéraires ... plutôt merci de nous inonder car maintenant que Lydie a réduit son temps professionnel, elle saura m'aider à compiler toutes vos proses.

Bonne lecture et tous à vos portes plumes.

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

*Patrick*



*Hotel Casena Dei Colli—Palermo*

# Brèves...

---

## Quelques échos du terrain

par Jean-Pierre

---

**1** De retour des hautes Alpes, **Alex** mon petit fils me sollicite pour faire avec lui les 10kms de Bois d'Arcy (8 sept). **BOIS D'ARCY** on connaît, évidemment avant on choisissait le semi, mais va pour le 10kms ! Sans forcer du tout, v'la t'y pas que je termine en 56', étonné car maintenant pour faire moins d'une heure je suis obligé de forcer « un max », et là 3, 4 minutes de gagnées en toute facilité ! ..... Et oui, 2 mois à la montagne ..... On fait des globules rouges ..... en réalité l'E.P.O. rien d'anodin !

**2** Le W.E. du 22 septembre je devais être avec vous à Super Besse, mais une réunion notariale m'a cloué dans les Yvelines. Que cela ne tienne, **Alex et Christelle** me débauchent pour aller faire le **TRAIL DES FONDS DE CAYENNE**, l'auvergne c'est pittoresque et les fonds de Cayenne, ça devrait !

90% de forêt, j'ai eu la chance de ne rencontrer ni crocodile ni crotale, peut-être qu'un guépard m'a doublé mais comme il devait aller à toute allure ..... Il ne m'a pas vu.

Je vous dois néanmoins une petite précision, je n'ai pas eu besoin de prendre l'avion, heureusement car maintenant c'est mal vu, le trail en question se déroulait à Flins ..... dans les Yvelines .....c'était moins loin !

**3** La semaine d'après : **LA COURSE DU SOUFFLE**, et là en terrain connu, vu que ça se courrait au Parc de Sceaux, un 10 bornes pas si facile que ça ! Notre **Minou** national absent pour cause d'entraînement en Savoie chez sa fille, quant-à notre ami **Mario** il préfère les parcs parisiens ..... Sceaux c'est trop loin ! Donc la perf. GAZELEC a été très moyenne : 1h04 sur le 10kms, et oui j'avais perdu mon E.P.O.

**4** Une semaine plus tard : **RUN AND BEER**, direction la seine et marne, je connais certains amateurs de bières qui ont raté l'occasion de déguster moult bibines aux ravitos et arrivée, autre particularité, les déguisements étaient de la partie et du reste, **Claire** qui fit le 30 kms était à peine reconnaissable, bravo à elle pour ces 2 aspects.

**Mario, Henri de Lisboa et moi-même** étions sur le 12.4 kms, voici quelques évocations :

**CLAIRE** : « l'organisation est parfaite, à taille humaine, les bénévoles super sympa, plein de bières et de musique. Je me suis beaucoup amusée samedi.

Bilan :

*Pour ceux qui veulent courir : à fuir : ce n'est ni de la route, ni du vrai trail, et c'est passablement moche (mis à part quelques passages en forêt -mais pas spécifiques- et quelques traversées de champs bucoliques et très boueuses au fil des tours)*

*Pour ceux qui veulent boire, danser, rigoler, se déguiser et même se faire des copains : y aller les yeux fermés ! Honnêtement, ça faisait longtemps que je n'avais pas fait une « course » aussi sympa ! »*

**HENRIQUE** : « Je confirme les propos de **Claire**, je n'ai pas fait la longue distance de Claire mais sur mes petits 12 kms j'ai pu constater les étapes bien arrosées bière à volonté saucisson chips' mais aussi eau fruits chocolat pour les plus sérieux. Bref, une « course » très conviviale à faire en groupe et de bonnes rigolades pour ceux qui comme moi, et probablement un certain nombre d'entres nous, ne cherchons plus les records et les chronos, mais plutôt à partager les plaisirs aérés en jambes et en bonne compagnie. »

Sur le plan des performances, bons résultats pour le Gazelec, avec 2 podiums :

**Mario** 1h12, 1<sup>er</sup> V3 ;

**Henrique** 1h27 ;

« **Bibi** » 1h32, 1<sup>er</sup> V4 ;

quant à **Claire**, bières, clopes, et danses à chaque ravitos lui ont permis de terminer en 4h44.

**A refaire .....** !

**5 La course du DODO** se courant au Parc Montsouris, notre **Mario** est donc présent, il nous attendait à l'arrivée.

Pour ma part avant le départ je retrouve notre pistard **Hussein Bolt alias Alain**, et là sans complexe je suis resté sur les traces de Hussien Bolt pour faire les 6,4 km en 37'27. Bravo à **Mario** qui finit, lui, en 29' et fait le podium de 1<sup>er</sup> V3 ..... sympa .....Montsouris.

**6 L'entraînement commun**, c'est sympa, ça nous permet de se retrouver et d'échanger, notamment, sur nos « performances » respectives. Courir en groupe ça semble moins long !

**Henri** était partant, **moi** aussi, **Alain** pas de nouvelle, **le Président** enrhumé et l'annonce de pluie fit que le « cor home » était non atteint, j'ai appris que **Didier** était partant mais trop tard, on ne s'est pas déplacé, dommage ..... Quel dynamisme !

Autre déconvenue : Pendant ce temps **Jeannot** devait faire **le marathon Nice Canne** avec **Laurent**, son gendre. Pluie, orage, tornade ont fait qu'il y eut report du départ, on leur a dit 10 heures au lieu de 8 horaire normal. Pas de problème, pour passer le temps, va pour un café et on arrivera un peu plus tard. Vers 9 heures arrivée au village, « le désert » ! Pour ainsi dire personne sur le tarmac, qu'y a t'il ? Le départ fut donné à 8h30. .... **Laurent** a essayé de rattraper le peloton (3h15), quant à **Jeannot** go to Canne en voiture. Super heureux les marathonien !

**7 CORRIDA** : Avant c'était à **Issy les Moules**, maintenant c'est à **THIAIS** !

Traditionnellement c'est un regroupement important, 10 km, déguisement et surtout Vin chaud à la José en font un succès dont on se souvient, pensez donc entre 15 et 22 participants attendaient chaque année le ravito d'après course.

Evidement, tout évolue, cette fois ci pas de vin chaud, c'est peut-être pour cela que nous n'étions que 4 ?



C'était avant !

**Mario**, partant avec les VIP, fait quand même 46'52 et 517ième sur 1450, bravo à lui !

Philippe, alias **Minou** fait 996ième et 55'32.

Pour **ma part**, ayant piqué **le dossard du Président**, grâce à mon « lièvre » **Alain**, nous faisons 58'30, c'est-à-dire moins d'une heure, et oui maintenant c'est l'objectif !

A l'année prochaine, mais bien sûr en doublant à minima les participants.

Jean Pierre

# Notre activité

*Faites l'effort (Besançon, 11 et 12 juin 2019)*

*par Sylvie T.*



« Faites l'effort de venir jusqu'à Besançon, vous ne le regretterez pas », c'est ce que nous a répété avec persévérance Claire lors des assemblées générales des années passées. Alors cette année, nous avons fini par obtempérer pour participer au Trail des Forts de Besançon.

L'aventure commence le vendredi après-midi avec Jean, José et Lydie.

Ayant refusé que Claire et Lucille, sa maman, nous entraînent dans une balade de 3h autour de la belle ville de Besançon de

crainte de fatiguer nos vieilles jambes, nous avons finalement droit à une visite de la ville commentée savamment durant... 3h et demie. Bien fait pour nous. Le temps est beau mais la météo n'est pas optimiste pour le lendemain.

Le soir venu, nous retrouvons nos amis de l'USGAZELEC et la famille Garbagnati dans un restaurant italien pour une pasta party. Nous avons également le grand plaisir de retrouver Henri Lemarchand, dit **Riton**, qui a décidé d'immigrer dans la région il y a quelques années déjà.



*Vue sur la Citadelle lors de la visite guidée*



Nous profitons également de l'occasion –trop belle- pour fêter son anniversaire à Claire qui rejoint cette année la catégorie des V2 (ou Master 2 en novlangue).

Le lendemain matin nous partons chercher nos dossards sous de gros nuages gris qui laissent échapper à intervalles irréguliers de belles averses de pluie, voire de grêle. C'est sûr, la course du 10km sera arrosée et le parcours glissant...

Après avoir patienté quelques temps à l'abri dans le gymnase, au milieu des stands des sponsors, nous nous dirigeons vers le sas de départ. Celui-ci est donné en 4 vagues afin d'éviter les embouteillages sur les quais. Il ne pleut plus. Après les coups de feu du départ, nous gagnons les bords du Doubs quand une petite pluie, bien parisienne, recommence à tomber. Mais c'est uniquement pour nous faire peur car finalement nous ne serons pas très arrosés. En revanche, le terrain sera effectivement bien glissant, surtout dans les descentes.

Après avoir fait la bouche du Doubs, nous entreprenons la montée vers le fort de Chaudanne, belle grimpe par escalier en terre et rondins. Nous montons en marchant à la queue leu leu, l'étroitesse du sentier ne permettant guère les dépassements. De là haut, nous avons une belle vue sur les alentours mais on ne s'attarde guère car le plus dur reste à faire : la descente sur un chemin s'abord pierreux puis boueux, vraie patinoire surtout quand on n'a pas de vraies chaussures de trail. Certains en feront l'amère expérience...

Après la traversée du Doubs qui nous offre une petite pause sur le plat, le parcours s'élève vers la Citadelle. C'est là que Claire est venue nous encourager ainsi que sa maman et Jean, son frère. Le vent a décidé les organisateurs de nous éviter le tour des remparts jugé trop dangereux. Nous traversons donc la Citadelle au milieu des cages des singes, flamants roses etc... Insolite et plaisant, d'autant que la vue est magnifique. Il faut désormais attaquer la dernière descente, un escalier de pierre étroit et glissant qui ôte toute velléité de vitesse.

L'arrivée est en vue et dès le portique les plus assoiffés se précipitent vers un stand... de bière. Pour ma part j'ai préféré l'eau et un petit sandwich de fromage et jambon. C'est vrai, quoi, on n'a même pas eu le temps de manger à midi !

**Lydie** et **Marianne** qui faisaient le même parcours en mode randonnée sont arrivées peu de temps après nous. Lydie ayant trouvé le chemin vraiment trop facile, a voulu corser la balade en tombant lourdement sur le menton, histoire de ramener en souvenir un spectaculaire hématome et une splendide éraflure. **Mario** et **Claire**, dite Mariette, étaient aussi présents mais grâce à leur don avéré d'invisibilité, on ne les a pas vus avant le repas du soir.



*A deux, c'est mieux !*



*Un profil impressionnant*

Le lendemain des choses plus sérieuses ont eu lieu sous le soleil : le 18, le 28 et le 48 km pendant que les « flemmards » du 10km visitaient les joyaux de Besançon : le très intéressant Musée du Temps, la cathédrale et sa très extraordinaire horloge astronomique, la maison natale Victor Hugo ou celle de Proud'hon. Je ne saurais donc vous raconter les exploits de mes camarades.

Ayant interrogé **Claire** sur son parcours de 48 km, voici ce qu'elle a déclaré : « Cela s'est mieux passé que l'an dernier où j'avais fini juste avant la barrière horaire. J'ai quand même fait quelques jolies chutes dont une en descente dans un escalier de terre avec rondins de bois. J'ai descendu une dizaine de

marche sur les fesses. Impossible de m'arrêter tant c'était glissant. Pour couronner le tout, comme j'avais les mains pleines de boue, j'ai voulu les frotter sur des herbes mouillées et pour cela j'ai choisi... des orties. Spécial Garba ! C'était autour du 10ème km, ça met en forme ! A l'arrivée, j'avais le dessous des pieds un peu brûlé, la fesse gauche bleutée mais une seule écorchure, un exploit pour moi qui ne suis pas capable de rentrer de la plus modeste randonnée sans avoir les membres couverts d'éraflures. »

En résumé: On a passé un bon week-end sportif et culturel.

**En conclusion : On a bien fait de faire l'effort de faire le Trail des Forts !**

*Sylvie J.*



*Ce qui nous attend le lendemain : la Citadelle, Chaudanne et les quais du Doubs*

## *La Dorée Trail, ou comment combiner AG, tourisme et course par Lydie*



Encore une idée lancée par Claire lors de l'AG 2018 « Et si on faisait la prochaine AG à Super Besse ? ». Puis Patrick, Alain, les secrétaires ont complété « Et si on cherchait une course dans le coin ? ».

Voici comment 18 Uségiens se sont retrouvés à Super Besse le week-end du 22 septembre 2019, dès jeudi pour les chanceux retraités, qui forment maintenant le gros du peloton.

L'institution CCAS domine la chaîne des Puys. Si son architecture est calquée sur les stations de ski (on aime... ou pas), la vue et les couchers de soleil y sont magnifiques. Piscine et sauna sont opérationnels, et grandement appréciés. Côté tourisme : Murol, St Nectaire (celui que nous avons acheté était divinement bon), St Saturnin (certains ont dû s'y reprendre à deux fois, ayant fait le tour de l'Auvergne lors de leur 1<sup>ère</sup> tentative). Une petite ballade au Lac Pavin, et ses couleurs d'automne ; les plus courageux sont partis à pied de l'Institution, les autres sont partis en voiture et ont fait 2 tours de lac). La restauration de Super Besse est parfaite, et le repas amélioré d'après-course carrément copieux et excellent (dont ½ homard). Même le soleil fut au rendez-vous au début du séjour.

La **Dorée Trail**, les 21 et 22 septembre. Départ du Mont-Dore, petite ville thermale, traversée par la Dordogne.

**Vendredi**, récupération des dossards. Surprise : « pas de matériel, pas de dossard ». Par matériel, entendez : lampe frontale, couverture de survie, sifflet, et sac à dos. Il fallait nous voir, véritables conspirateurs, nous passant et repassant le matériel pour obtenir ce fameux dossard. A dire vrai, autant nous comprenions ces exigences sur le 33 et le 60 kms, autant sur le 12,4 kms, pour la majorité d'entre nous, c'était excessif. Les petits commerçants du quartier ont fait quelques affaires sur ces articles. De quoi décourager Marianne qui pensait prendre le départ de la marche, sans dossard. Elle s'est donc ralliée au petit groupe de non coureurs qui, à l'issue d'une petite randonnée, ont fait bombance dans une auberge.

(Suite page 8)

Les départs **samedi** sont décalés :

**Claire, Jean-Louis et Didier** prennent le 1<sup>er</sup> départ pour **33 kms**, avec un dénivelé de 2020 m, waouh !!! Ils arrivent crottés et fatigués, mais contents.

Paysages magnifiques, pour peu qu'ils puissent lever le nez dans ces terrains inadaptés à la course !



Puis **Henri F, Jean-Claude G** (qui s'est échauffé 25 mn avant le départ), **Philippe L, José S, Patrick T, Jean T, Alain T** s'élancent pour **12.4 kms**, avec un dénivelé honnête de 600 m.



Même départ, mais en chaussures et bâtons de marche, pour **Sylvie** (qui espère terminer malgré une mauvaise entorse en août) et **moi-même** (les trails, c'est pas pour moi, exception faite des mille-pattes !), et quelques marcheurs. Nous serons à l'arrière garde tout au long du chemin, mais nous faisons route avec 3 équipes d'un centre d'handicapés, portés, encouragés par leurs éducateurs – pour la plupart d'entre eux, c'est une 1<sup>ère</sup> expérience de ce type, montagne, effort, solidarité, beaucoup d'émotions et d'embûches sur le parcours. A quelques kilomètres de l'arrivée, nous retrouvons le parcours des 33 kms, et souffrons pour eux ! Quelques chutes spectaculaires dues à la fatigue – heureusement sans gravité. Nous plongeons littéralement vers l'arrivée.



**Dimanche**, départ de **Jérémy T**, qui a signé pour 60 kms (dénivelé 3350 m) ! Le temps s'est carrément dégradé : brouillard, pluie, terrain glissant. Douleurs et fatigue ont raison de lui, mais il a fait la moitié du parcours (29 kms), chapeau !





... Sans oublier l'**Assemblée Générale**, c'était quand même le point de départ de cette aventure, elle eut lieu vendredi soir, et de nouvelles idées ont émergé (lire le compte-rendu de l'AG !).

**Didier** a également distribué les coupe-vent, merci pour son efficacité sur cette mission !

Ainsi que l'avait annoncé notre Président, ce fut un week-end de folies, sous un soleil magnifique (sauf dimanche !), avec vues sur la chaîne des Puys. Combiner l'AG avec un trail fut une super idée, non une super... besse.

**Résultats** : Vainqueurs au scratch : 60 kms → 5h49 // 33 kms → 2h56 // 12,4 kms → 0h57

Félicitations à Philippe L (1<sup>er</sup>) et Jean-Claude G (3<sup>ème</sup> de leur catégorie). Félicitations d'autant plus appuyées que les organisateurs n'ont pas jugé bon de les appeler sur le podium.

*Lydie*



*Concentration avant l'effort ...*

---

## 40ème Watten/Cassel (21/04/2019)

par Philippe L..

---

Abonné à ce semi légendaire je suis désigné d'office pour vous faire partager cette version 2019 mise au calendrier de l'US Gazelec.

Toute proportion gardée une participation de qualité sembla se dégager dès l'annonce à Merlimont, jugez plutôt : Le Président Tarjon, Le vice Président Nardelli, Le Trésorier à vie Briard et deux vassaux, Maisonneuve et moi-même.

Certains prirent d'ailleurs très au sérieux ce rdv de fin avril, Maisonneuve n'hésita pas à faire un stage en Guadeloupe où il alterna durant quinze jours tee punch et fractionné, ça allait déménager !!

Nardelli torcha le marathon de Paris en 3h30 la semaine précédente et Briard celui de Montpellier 15 jours avant, que du lourd !

Le Président lui, testait une nouvelle approche de la pratique qui consistait à ne plus courir du tout ?

Malchance ou surentraînement nous vîmes la liste des valeureux fondre, comme un loukoum sous le regard attendri de Marc le Baiker, à l'approche de l'événement.

Maisonneuve terrassé par des calculs rénaux sans doute liés à son entraînement très spécifique, ancien comptable ça devait arriver !

Le Président mandé sur une mission toulousaine de la plus haute importance consistant à tester chaque jour la température de la piscine d'Olivier et Steph durant leur absence et également les fameuses saucisses du coin garantissant tout risque de défaillance.

Bref, voyage à trois dans la limousine de JPB sous un temps radieux, objectif la place Foch de St Omer où nous attendent les Nardelli pour savourer ensemble une première bière au Queen Victoria (une quinzaine de bières pression différentes et plus de cent en bouteilles).

« Le Murano » où nous avons nos habitudes est devenu « Clair Marais » plus du tout la même cuisine, nous nous rabattons donc pour le dîner sur une pizzeria pour manger des pâtes « Le Gardian » .

Je qualifierais les lieux de très moyen, la Leffe heureusement remontait un peu la note.

Dodo à l'Ibis budget, petit dèj. à 6h30 le dimanche puis route sur Cassel pour garer les voitures Grand Place et prendre les navettes qui descendent

les coureurs sur Watten pour un départ à 9h30, les marcheurs pouvant eux partir dès 8h.

Engagés sur la marche, Myriam « pour la première fois sur un semi », Marianne et JPB qui a décidé de les accompagner préférant la compagnie féminine et s'économisant en vue du prochain marathon de Royan, partent dès notre arrivée à Watten.

Didier et moi attendons l'heure du départ dans l'atmosphère bon enfant du gymnase Colette Besson.

Dès le coup de sifflet Didier lâche les chevaux et disparaît. Moi ! sachant ce qui m'attend, je ménage ma monture.

Je ne reverrai Didier qu'après plus de 2 longues heures d'effort sur la route sinueuse du parcours en rejoignant la voiture pour me changer, je le croise sur la Grand Place de Cassel douché, lustré et prêt à repartir ?

Nous attendons ensuite l'arrivée des marcheurs, d'abord Marianne, puis JPB avec Myriam bien contente d'avoir bouclé son premier 21km et pas n'importe lequel ?

Bière pour tout le monde sur le Mont Cassel, fricadelles, frites, ambiance de ch'nord quoi !

Après avoir ramassé nos lots, JPB ayant gagné une superbe doudoune, nous nous retrouvons au « Resto de Fed » pour déguster les spécialités locales, potjevleesh, carbonade flamande, tartare préparé et en dessert la fameuse tarte « maman » tout cela accompagné d'une bonne bière évidemment.

Avant de repartir petit passage par l'épicerie « produits locaux » où Myriam retrouva les sucreries de son enfance à Beuvry ? Oui nous sommes deux régionaux de l'étape.

Nous reprenons ensuite la route sous un ciel qui n'a cessé d'être au beau fixe tout le week-end, super sortie.

*Philippe Leclercq.*

Le classement :

Didier Nardelli 1h40,56 17<sup>ème</sup> VH2

Philippe Leclercq 2h07,57 1<sup>er</sup> VH4

---

*Le marathon de Cheverny – 13<sup>ème</sup> Edition 2019*  
*par Jean-Pierre B...*

---

*Sur les traces de FRANCOIS 1<sup>er</sup>*

Avec notre **master 5, alias Jeannot**, nous revoilà au départ de notre 13<sup>ème</sup> édition du marathon de Cheverny. Il faut dire que tout nous pousse à y participer.

Tout d'abord nous avons un camp de base de « qualité » qui nous accueille à Vineuil avec la traditionnelle pasta du samedi soir et ..... Champagne, le dimanche, entouré de moult friandises (foie gras, asperges, ....., gâteaux, et vins de pays).

Le 2<sup>ème</sup> attrait, c'est que nous courons sur les traces de François 1<sup>er</sup>, par contre il faut avouer que nous ne l'avons jamais rattrapé ! Cette année, ils ont modifié le parcours, plus de « vignobles », ça reste néanmoins sympa.

Le 3<sup>ème</sup> nous fait rencontrer des « collègues coureurs » qui nous rappellent pleins de bons souvenirs.

**Chantal Comte**, ma championne, a bouclé son 315<sup>ème</sup> marathon en 4h36, **Pascal** en 5h02 son 503<sup>ème</sup> ..... qui dit mieux ?

Bien sûr, le fils de Dieu le Père était là, torse nu à 9 heures il faut vraiment être dans la peau du « Christ », et notre **Gilbert** l'a arpenté en 4h47, dommage pour moi, cette année les ravitos « festifs » étaient peu nombreux, ce qui fait que je n'ai pu le rattraper !

Quant à notre **Master 5**, 42km ce n'est pas suffisant, il a donc rallongé la « sauce » en se perdant sur l'ancien parcours et revenant, donc, sur ses pas, le tout en 5h54 et bien sûr **1<sup>er</sup> MASTER 5**, sur la tribune podium, Flashes et interviews se sont succédés.

**Pour ma part**, j'ai peur de devoir m'habituer aux 5 heures, 5h07 ..... On va dire que c'est moins mal que les 5h12 de Montpellier. Et oui, il faut positiver !!!!

Et le Gazelec, quand reviendra-t'il en force sur ce terrain royal ?

La Bise à Tous.

*Jean Pierre*

PS :

1<sup>er</sup> homme 2h24,

1<sup>ère</sup> femme 2h57 et 15<sup>ème</sup> au général.

1048 arrivants.

## Sortie internationale à Palerme (17 novembre 2019) par Patrick T.

Dignes d'être embauchés par Sportifs à bords, les 2J (Jean et José) ont encore réussi à organiser de la meilleure des manières, un séjour à l'étranger.



La qualité, à chaque fois au rendez-vous, incite forcément à s'inscrire et nous étions donc 22 à filer vers la SICILE en ce mois de novembre.

Nous aurions pu être 24 si Alain et sa mie s'étaient ralliés au groupe. Pourquoi n'étaient-ils pas de ce voyage ? Tout simplement parce que ce chargé de support fonctionnel et de la qualité des données (fonction officielle) ne supporte que les voyages en 1<sup>ère</sup> classe, les hôtels de luxe, les restaurants étoilés, alors ... voyager avec TRANSAVIA, loger sans la moindre étoile, faire des courses sans le reportage du 20h, que nenni. Faudra-t'il que les 2J changent de standing pour que les Canaries les attirent ?

L'article qui va suivre sera-t-il à la hauteur pour retracer l'évènement ?

Une première pour cette sortie italienne : José s'était équipé d'une caméra IP infrarouge afin de concocter un reportage (à voir sur le site préféré des coureurs du GAZELEC) du séjour.

Il se perfectionna également à la pratique en filmant incognito les membres de certains coureurs ! Gilles en tremble encore ! Raphael de CASABIANCA risque de le solliciter pour son prochain rendez-vous en terre inconnue !

Une évolution des pratiques a vu le jour du côté de Palerme : voici 20 à 30 ans, les conversations tournaient autour des kms de préparation, des chronos espérés, des temps de passage. A ma grande surprise, la veille de la course, on parlait de la qualité du repas, des douleurs insidieuses, de la belle saison de Marseille, des visites à venir, ... mais fi des chronos ! ... au grand désespoir de JP, toujours dans la dynamique des résultats.

Côté transport, les 2J avaient tout organisé : fervents de la saison 4 de MACGYVER, ils s'étaient entendus avec le commandant de bord (pilote pour la première fois sur un vol pour PALERME) pour nous concocter une décrochage type grand huit suivi d'un refus d'obstacle type steeple chase d'Auteuil, et nous faire visiter l'île en travers. Que dire du souci de détail : stationnement prolongé dans l'avion en arrivant à CATANE : connaissance approfondie des stewards, concert de messages nous demandant de rester tranquilles pendant 90'... sans parler de la cerise sur le gâteau, la panne de car, pour nous éviter d'arriver trop vite à notre Hôtel !

Côté douane, à l'aller, les plus pressés de se retrouver à bord subirent des sévices divers : JP en perdit ses lunettes (surement inutiles depuis ses opérations aux yeux), Brigitte T. qui ne souriait pas assez, dût montrer son sac à main sur toutes les coutures ! Quant à Henri, voulant être le mieux placé dans le groupe LGBT, il s'amusait à laisser de nombreux SMS faisant croire qu'il était encore dans son manoir de BRIE et non pas, parmi ce groupe bariolé !

Côté courses, malgré une préparation non optimisée, les résultats, en catégories seniors +, ne furent pas ridicules (cf. chapitre résultats).

José, en pro, qui avait absorbé plusieurs vitamines C, la nuit avant la course, dut se résoudre à constater que le dosage proposé par un gourou de MONTEFRIO n'était pas des plus performants (les photos en témoignent) et sa fin de course fut pénible, en particulier dans l'énorme côte d'arri-

(Suite page 14)

vée !

Côté visites, nous fumes gâtés par les monuments à PAMERME (sauf pour Dominique et Roland servis de culture), de MONREALE, ERICE, TAORMINA, CEFALU, SYRACUSE ...

Le lendemain de la course, retour vers la France pour certains, départs tous azimuts pour d'autres. Les problèmes de transports non clos puisque l'autoroute était bouchée pour rejoindre CATANE, ce qui nous obligea à un petit détour de quelques heures à travers la montagne et une belle surprise : une côte à 27% prise par JL qui ne voyait pas son capot mais qui n'hésitait pas à tenter la piste noire pour rejoindre un chemin plus calme. Rémi Julienne aurait apprécié !

Pour Philippe, adepte de Bruce Lee, lui préférerait martyriser sa boîte de vitesse et n'hésitait pas à déréglé la barrière de péage pour gagner 90 centimes d'euros !

Circuler en Sicile, pas simple pour les conduites en pères de famille : les stops... simple indication qu'une voiture peut débouler, les limitations de vitesse uniquement pour les voitures sans permis, les priorités, aux plus rapides, et que dire de l'usage des klaxons (aussi importants qu'un soir de coupe du monde). A ce jeu, Philippe et JL devenaient aussi italiens que les palermitains.

Autre particularité de la Sicile : comment retirer des euros aux DABs ?

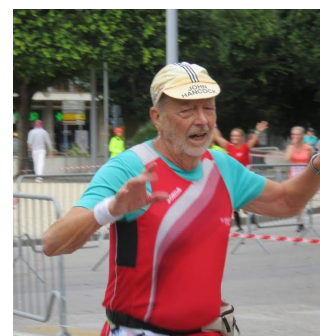
Ce n'est pas très facile ! En effet, JL, dût s'y prendre à plusieurs reprises (carte avalée puis réapparue dans sa main, pas de billets fournis malgré le refus de donner son code) ... Heureusement, des compétents bancaires parmi le groupe purent l'aider ... et lui permettre ainsi de placer les billets dans ses 23 cachettes : sacoche, pochettes plastiques, talon de chaussure ...

Cohabitant avec JL, j'ai forcément plus d'anecdotes le concernant : un soir normal, alors que nous nous promenions dans les rues de CASTELLAMMARE, marchant surement trop vite, je pris quelques longueurs d'avance. Me retournant, j'ai surpris JL en pleine conversation avec un... arbre (vous pouvez vérifier auprès de lui). J'avais l'impression de revoir l'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux de Robert Redford, film sorti en 1998. J'ai alors pris le parti de ne pas évoquer ce curieux phénomène et je prévois de contacter un ami de Marco (ancien médecin du sport), pour en savoir plus.

Autre étrangeté, Dominique, qui ne supportait plus son blouson MONCLER, décidait dans un 1<sup>er</sup> temps, de l'offrir à un hôtelier pour se raviser ensuite et demander à Philippe de faire un demi-tour, au frein à main (évidemment sans retoucher à la marche arrière) afin de le récupérer.

Beaucoup de découvertes, beaucoup de belles tablées, une course sympathique (même si trop peu de supporters), ce déplacement restera un très bon souvenir (enquête booking lancée par les 2J).

A bientôt pour un vol d'oiseaux.



*Patrick, merle siffleur.*

*Plaisir de courir intact, sur la ligne d'arrivée...*

# Libres Escapades

## TRAIL Angkor

Didier, Propos recueillis par Lydie

Apparemment, Didier préfère les chemins de traverse à la feuille blanche. Alors, pour partager un peu ses aventures, c'est décidé, je vais « interviewer » celui qui dorénavant s'offre régulièrement de belles et libres escapades.

Il prend le relais de nos coureurs émérites, citons au hasard le Paris-Dakar en relais, le tour d'Islande, Paris-Prague en relais, le Marathon des sables, avec nos jeunes Fred, Stéphane, Jean, Jean-Louis, Patrick, etc...

Nous sommes bloqués dans un hall d'aéroport (Catane), attendant désespérément un bus pour nous emmener vers un autre aéroport (Palerme)... C'est le bon moment pour approcher Didier...

Lydie

**Didier se souvient de son ULTRA TRAIL à ANGKOR (Cambodge), en février 2019 :**

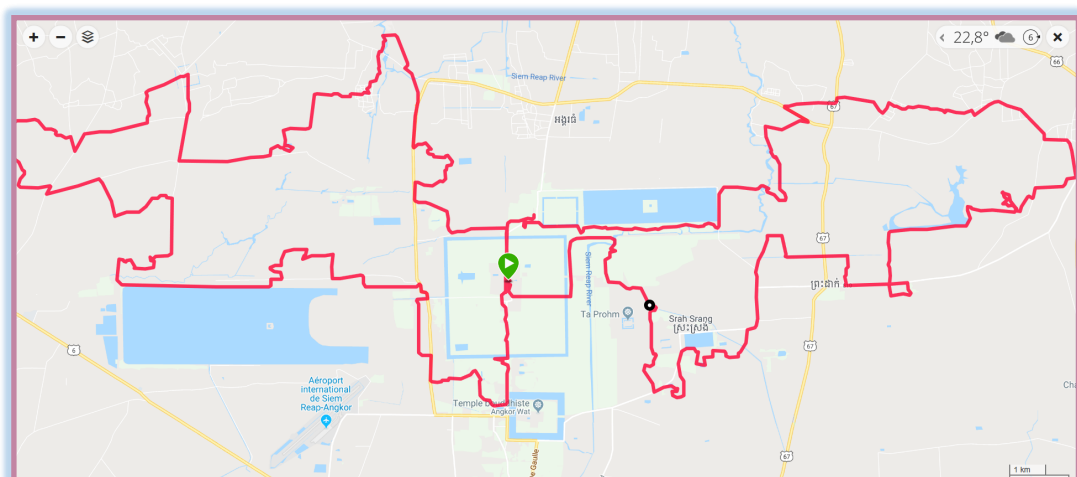
Francis Tange lui en a parlé, car il est en contact avec les organisateurs de ce trail. Il y a différentes distances, de la randonnée de 16 kms, jusqu'à l'Ultra-trail de 128 kms, en passant par la marche nordique, 40 ou 60 kms.

Myriam a apprécié la randonnée de 16 kms, à travers les temples.

Didier s'est élancé, bien entendu, sur l'ultra-trail. Le parcours est splendide, dans la jungle, d'un Temple à l'autre. Le départ se situe sur la Terrasse des Eléphants. Heureusement, pas de rencontre avec des éléphants, seulement des souris et petits serpents, inoffensifs. Le climat est chaud et humide, donc pas facile. Beaucoup d'abandons à 64 kms.

Pour ceux qui ont eu le courage de continuer, les ravitaillements sont organisés : un gamin vient vers toi avec une chaise, tu t'assieds, et on t'apporte de l'eau, on te masse les épaules et les jambes, sans oublier l'éventail pour te rafraichir.

Belle course, super organisation. Le voyage fut couplé avec 10 jours de visite d'Angkor. Autant dire un voyage extraordinaire.



*Le parcours : 128 kms d'un temple à l'autre.*

# Les crêtes d'Espelette

par JC

LA DERNIERE AVANT DE CHANGER DE CATEGORIE.

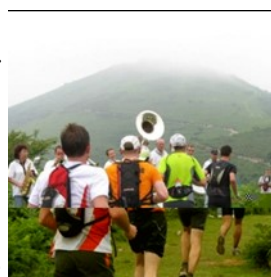


*Après 30 ans de réflexion, mes premières crêtes avec un classement folklorique inconnu !!!!!!!*

Dans la vie courante ESPELETTE est connu pour son piment. Tous les premiers week-ends de juillet, c'est autre chose. Le village devient la capitale des coureurs à pied du SUD OUEST. En effet, sur deux jours, c'est dix épreuves sportives qui se succèdent dont la marche MIAM MIAM de 16,4 km et ensuite on élimine. Je ne vous en dis pas plus car l'intitulé se suffit à lui-même. Je verrais bien certains Uzégiens dans cette discipline décrocher un podium. Alors, Président, qu'en penses tu, pour faire un podium ?

Le village d'Espelette est situé au Pays Basque à environ 20 km de Saint Jean de Luz et abrite à l'année 2061 âmes. Son nom en Basque EZPELETA signifie « lieu planté de buis ». Il tire son nom d'une famille noble de Navarre où le buis abonde.

Cette année les Crêtes d'Espelette ont rassemblé 3706 coureurs. Imaginer l'ambiance, coureurs déambulant dans les rues, les commerçants se frottant les mains, les bandas (fanfare de rue animant les défilés, les fêtes, les corridas et les parcours). C'est la joie de vivre comme savent le faire les Basques en chantant, mangeant lors de troisième mi temps où cette année près de 4000 repas ont été servis sous un immense chapiteau. Il restait encore de l'énergie aux valeureux sportifs !!!!!!! Vous voyez, c'est une course fastoche.



C'est un événement à la fois sportif et festif qui rassemble des coureurs provenant de toute l'Aquitaine et bien au-delà (Soisy sous Montmorency). Toutes les courses partent du village. Le programme présente comme chaque année des courses pour tous : marche nordique, course de montagne aux distances variables, 7, 14, 21 et 28 km.

Cette course d'un genre particulier n'est pas un trail mais bien une course de montagne où l'on en prend plein les yeux et les mollets. Cette épreuve de 14km a été préparée sur neuf semaines pour terminer malgré tout sur les rotules car la rentrée dans le village n'est faite que de relances, de raidillons qui vous achèvent. Heureusement que sur le dernier km, nous terminons accompagné d'acclamations en traversant une haie d'honneur. Miraculeusement, j'ai encore retrouvé des forces dans le fond des mes chaussures pour ne pas décevoir les spectateurs.

Toujours est il, qu'au deuxième km, nous commençons à marcher car les raidillons sont bien là et nous attendent de pieds fermes et comme cela jusqu'au huitième km. Heureusement que malgré la canicule qui sévit sur la France, Espelette est épargnée (23 degré à 14h 30 et ciel couvert). Cette première partie (montée) car il n'y a qu'une montée (8km et 500m de dénivelé) et une descente. Alors pour ne pas me griller les ailes, je me suis transformé en photographe d'un jour en ramenant quelques photos afin de vous faire saliver.



Chéri, je suis au milieu !  
C'est vraiment de la montée,  
mais ça reste humain !!!!!

Quelle n'a pas été ma surprise, une fois la ligne d'arrivée franchie, en cherchant les résultats, une affaire à rebondissement. En l'espace d'une heure, je suis passé de l'illustre inconnu à la quatrième place. Mais

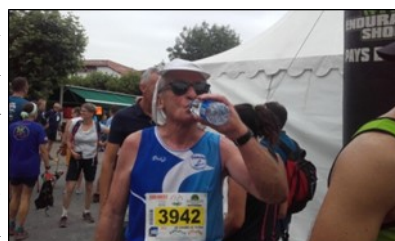




Déjà le quatrième ravitaillement.  
à la ferme

entre temps les résultats affichaient un V4 et toujours pas de canard. Après une longue attente le résultat officiel tombe et le canard fait son apparition ? Enfin ! A ma grande satisfaction, le canard a été retrouvé et classé. Ouf !!!!!, il est là !

Le résultat est ainsi le suivant 1 V4 en 1h 44' 36, 2V4 en 1h 53' 16'', 3V4 en 2h 07' 18'' le petit canard en 2h 11' 31''.



Au regard de ce qui me sépare avec le troisième en ayant fait 14 km et un reportage photographique le résultat n'est pas si alarmant pour quelqu'un qui va changer de catégorie en septembre surtout que les trois vétérans sont des jeunes de 72, 71 et 75 ans.



Pour connaître la région et la gaité qui règne dans ce genre de manifestation sportive, c'est tout le charme du Pays Basque qui s'exprime y compris lors de la troisième mi-temps sous chapiteau.

Alors si vous avez rêvé en lisant ce reportage de 14 km, cela vous donnera peut-être l'idée de le programmer pour 2020. J'oubliais, en feuilletant le catalogue de la CCAS, il y a six points de chutes pour s'héberger et découvrir la région.

J'en terminerai là, mon histoire, en disant qu'une aventure de ce genre ne se prépare pas à la légère mais par un entrainement adapté à la difficulté des courses en montagne en gardant à l'esprit « *qu'il ne faut pas chercher à dominer la montagne, mais à composer avec elle* ».

Si la météo le permet pour l'AG l'entrainement commencera le mercredi 31 juillet.

*Jean-Claude Gauvin, dit JC ou Canard*



*Ils y étaient : Course du Cœur (Prologue)*

## Quelques résultats

### ◆ Forts de Besançon

10 km	Temps	Scratch	Par catégorie
Alain Thebaut	01:14:00	441/1003	11/27 VH3
Sylvie Tellaa	01:29:40	815/1003	6/9 VF3
Jean Tellaa	01:30:46	839/1003	22/27 VH3
José Sanchez	01:30:48	840/1003	23/27 VH3
Patrick Tarjon	01:36:14	914/1003	26/27 VH3
Dominique Maisonneuve	01:36:14	914/1003	5/5 VH4
<b>19 km</b>			
Mario Fabre	02:15:41	697/1757	12/41 VH3
Philippe Leclercq	02:35:12	1267/1757	5/10 VH4
Jean-Pierre Briard	03:20:23	1725/1757	9/10 VH4
<b>28 km</b>			
Didier Nardelli	02:44:27	192/988	18/129 VH2
<b>48 km</b>			
Claire Garbagnati	07:20:55	560/701	5/9 VF2

### ◆ 10 km du 14ème (20/01/2019)

Mario	47'43"
Didier T	48'
Philippe L	53' 32"
Henri	??
JPB et Alain T	59' 33"
Patrick	1h09'21'

Récupérer photos prises par Henri ??????

### ◆ 10 km de St Leu (24/03/2019)

Didier NARDELLI	45' 49"	19ème V2.
Philippe LECLERCQ	58' 27"	5ème V4.
Alain THEBAUT	58' 27"	12ème V3



10 kms 14ème -  
Photo prise par Henri F.  
« ... au café !! Juste avant la course car  
il faisait froid, c'est une bonne excuse,  
non ? »

◆ **La Dorée Trail :**

Vainqueurs au scratch : 60 kms → 5h49 // 33 kms → 2h56 // 12,4 kms → 0h57

Félicitations à Philippe L (1<sup>er</sup>) et Jean-Claude G (3<sup>ème</sup> de leur catégorie). Félicitations d'autant plus appuyées que les organisateurs n'ont pas jugé bon de les appeler sur le podium.

33 kms	Claire G	6h27	14 <sup>ème</sup> V2
	Jean-Louis G	6h30	14 <sup>ème</sup> V3
	Didier N	4h57	8 <sup>ème</sup> V2
12.4 kms	Henri F	1h48	14 <sup>ème</sup> V2
	Jean-Claude G	2h03	3 <sup>ème</sup> V4
	Philippe L	1h40	1 <sup>er</sup> V4
	José S	2h09	11 <sup>ème</sup> V3
	Patrick T	2H18	12 <sup>ème</sup> V3
	Jean T	1h46	8 <sup>ème</sup> V3
	Alain T	1h37	6 <sup>ème</sup> V3
12.4 kms marche	Sylvie T	2h55	9 <sup>ème</sup> V3
	Lydie S	2h55	9 <sup>ème</sup> V3

◆ **Palerme (17 novembre 2019)**

**Merveilleux chronos**

**Sur marathon**

Didier	3h 35' 28"	
J-Pierre	4h 54' 25"	<b>1<sup>er</sup> SM75</b>
Lydie	4h 55' 54"	<b>2<sup>ème</sup> SF60</b>

**Sur semi**

Philippe	2h 04' 32"	<b>2<sup>ème</sup> SM70</b>
Jean	2h 05' 04"	
Henri	2h 11' 57"	
J-Louis	2h 22' 07"	
José	2h 26' 09"	
Dominique	2h 46' 58"	
Roland	2h 50' 10'	

Sylvie et Thibaut : plusieurs km pour le fun

**Sur rien**

Tous les autres ... présents pour les encouragements .

◆ **Course de la St Valentin (16/02/2019)**

Mario FABRE	48' 01"	4 <sup>ème</sup> V3
Philippe LECLERCQ	55' 49"	<b>3<sup>ème</sup> V4</b>
Henri FERRAO	55' 57"	41 <sup>ème</sup> V2
JP BRIARD	1h 04' 07"	25 <sup>ème</sup> V3

Mario en mode speed pour plaire à sa belle

Minou blessé à plusieurs endroits mais très dur aux maux fit quand même un podium

Henri en mode décontracté, sourire à droite, à gauche aurait pu rentrer à pied pour regagner son castel

JP avait choisi le départ rapide (il devait filer Minou de Pontoise) mais le dénivelé important avait choisi de s'infiltrer à ses cuisses arrières ce qui lui fit perdre quelques minutes mais pas trop quand même.

# Le petit dossier Jogging

◆ Juin 2019

Selon Dominique Chauvelier : « on court de plus en plus mais de moins en moins vite »

Dans la catégorie féminine des 60 à 64 ans, l'américaine a couru le dernier marathon de Boston en 3h04' : Lydie, Sylvie, José, Jean, Marco, Mario ... prêts à relever le défi ?

Ann Mary Cody nouvelle recordwoman du monde du 10km en poussette : 10 km en 47'10s tout en poussant ses ... triplés : Claire, Jérémy,... prêts à relever le défi ?

Rappel du record du monde de marathon : 2h01'39" : Jérémy, Didier, Henri... prêts à renouveler le défi ?

## Prochaines sorties à retenir

- ◆ 23 février 2020      BUXEROLLES chez l'ami J-Louis de Poitiers
- ◆ Pentecôte 2020      Projet sortie familiale : Grand 20 de Bourgueil (vins d'Anjou)
- ◆ 2ème semestre 2020      Sortie internationale aux Canaries

## PALERMO—PHOTOS... (voir l'intégrale sur le site)

<https://cross.usgazelec.org/index.php/les-publications-photos/les-uns-part-les-autres>



*Casquettes John Hancock—  
New York—1991 vs 1992...  
ils se sont trouvés au départ !*



*Avant... Après...*



*Bien avant les  
crampes...*



# *Souvenir, souvenir*

## *par Fifi*

Voici quelques nouvelles d'une "légende" de notre section et qui feront plaisir aux plus anciens...

Salut Philippe,  
Ci joint le plan d'entraînement d'un ancien compagnon de l'USEG  
Lundi 6 kms Mardi 6 kms Mercredi 6kms Jeudi 6 kms Vendredi 6 kms Samedi 6 kms  
Dimanche 6kms (allure 8 a 9 km/h)  
Et oui un marathon par semaine.  
Sans oublier les sessions musicales (2 a3 par semaines) ou le choix du ravitaillement est limité (pintes de Guinness exclusivement)  
**Stéphane**

Les nouvelles et les chronos des actuels coureurs de la section se faisant rares, voici quelques infos sur les performances actuelles des anciens.

- ◆ Conjointe de notre illustre breton **Pascal Petat** (Route 66, Paris-Gao-Dakar, Lima-La Paz-Rio dans l'équipe EDF, entre autres), **Nathalie Petat**, qui participa plusieurs fois aux Finales CCAS de cross dans notre équipe féminine, s'est lancée sur le marathon de Paris cette année : **4h12'01"**. Très honorable. Bravo.
- ◆ **Christophe Ghislain**, un jeune pistard qui nous apporta pas mal de bons résultats avant d'être muté dans la Drôme, s'est lui aussi essayé sur la distance reine : **3h48'11"**. Il peut mieux faire, c'est certain.

Le dernier **classement des Centenaires** (en nombre de marathons courus) fait état de la perte de la tête du classement général par les anciens de notre section... qui restent toutefois 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup>.

A noter, la **première place de Chantal Comte** chez les féminines... et pas près d'être rejointe, la **deuxième place au général de Pascal Comte** qui avait été le premier à exploser la barre des 400 puis des 500 marathons, et la 4<sup>e</sup> place de notre **Jeannot Berland** (80 ans) qui poursuit sa route avec 311 marathons.

**Gilbert Dantzer**, un grand ami de notre section que vous connaissez mieux sous le déguisement de Jésus, s'est également pris au jeu et remonte au classement (9<sup>e</sup> avec 256 marathons).

Le **classement des Centenaires Planète Marathon** comptabilise le nombre de marathons répertoriés sur le site pour un athlète si celui-ci est supérieur ou égal à 100. Entre parenthèses, le meilleur temps réalisé.

- 1- 543 [Baudry Denys](#) (3:01:54)
- 2- 506 [Comte Pascal](#) (3:11:33) +2 Walton on Thames...
- 3- 323 [Comte Chantal](#) (3:35:02) +2 Walton on Thames...
- 4- 311 [Berland Jean](#) (3:07:23)
- 5- 271 [Guhur Pierre](#) (3:36:35)
- 6- 269 [Dupont Carmela](#) (3:28:34)
- 7- 265 [Guillaumin Roger](#) (2:51:45)
- 8- 258 [Dupont Olivier](#) (2:46:00)
- 9- 256 [Dantzer Gilbert](#) (2:52:49)
- 10- 246 [Gautron Hubert](#) (2:40:58)
- 11- 244 [Boiron Jean-Michel](#) (2:51:20)