

ultrafondus

LE MAGAZINE QUI VOUS FAIT DÉPASSER LES BORNES



SPARTATHLON

LA VÉRITABLE HISTOIRE DU MARATHON

Ch'ti Défi | Bienvenue sur le Grand Trail du Nord

Mil'Killers | Le gang a été arrêté après 1000 km de cavale

Indian Runners | À la rencontre des Tarahumaras

Cent bornes | Millau, Semnon, deux 100 km durs, durs, durs

Rollers au Mans | 24 heures d'ultra comme sur des roulettes

M 04382 - 54 - F: 6,00 €



n° 54
Octobre 2008
www.ultrafondus.fr

MÉDICAL | LA CHEVILLE



136 KM EN RASE-MOTTES DIN CH'NORD



LE CH'TI DÉFI, VOILÀ UN NOM BIEN TROUVÉ POUR UNE NOUVELLE ÉPREUVE DE COURSE À PIED DANS LE NORD LOINTAIN DE LA FRANCE, AU PAYS DE LA BIÈRE, DES FRITES, ET DU CIEL GRIS (SELON UNE CROYANCE POPULAIRE TOTALEMENT INFONDÉE, BIEN ENTENDU). LE NORD, C'EST AUSSI LE PAYS DE LA CHALEUR HUMAINE, ET IL EN FALLAIT POUR COURIR 136 KM DE LA MANCHE À LILLE À PRÈS DE 10 KM/H DÉBUT OCTOBRE. ENFILEZ VOTRE BONNET, VOS GANTS, VOTRE ÉCHARPE, C'EST PARTI...

EN PLANIFIANT ma saison, le Ch'ti Défi n'était pas vraiment mon idée première. Mais ne pouvant participer au Grand Raid des Pyrénées, je cherchais une autre épreuve à me mettre sous la dent. Avec ses 136 km, située pas trop loin de Paris début octobre en période creuse, avec un départ à 5 h du matin sachant que j'aime courir de nuit, c'était une course pour moi. Dès lors j'ai calé ma préparation sur cette échéance. Au mois de juillet j'ai participé au 100 km du Morvan, reconnu comme l'un des plus durs de France. Avec du mal je termine en 10 h 45, et enchaîne avec un bon mois de récupération. Je reprends début août, lors d'une semaine à la Rochelle, avec cinq sorties, soit 70 km, dans la difficulté. Suivent deux semaines à la montagne, à



TRACÉ

EN BREF
LE CH'TI DÉFI

Type : ultra-trail
Édition : 1^{re} édition
Date : 4 et 5 octobre 2008
Lieu : Leffrinckoucke (Dunkerque) / Terdeghem à Lille
Distance : 136 / 65 km
Dénivelé positif : 750 / 450 m
Temps limite : 32 / 13 heures
Record masculin de l'épreuve : Wouter Hamelinck, 13 h 30 mn / Fabrice Étienne, 6 h 49 mn
Nombre de coureurs : 150 / 50
Tarif : 68 / 55 €
Contact : Raid Sahara Organisation – 20 avenue du Plat Pays – 59118 Wambrechies
Téléphone : 03 20 51 16 30 / 06 64 75 62 31
Site internet : www.raidsahara.com
Photos de l'épreuve :
<http://homepage.mac.com/michaeltubiana/chtide-fi/index.html>
Commentaires : pour relier la mer à Lille par des sentiers, chemins ou petites pistes, à travers une région magnifique qui vous surprendra.

JE DONNERAIS
MES DEUX BASKETS
POUR UNE BIÈRE !

1 500 m d'altitude, tout près du célèbre col de la Madeleine. Je sors tous les jours deux heures en moyenne, et pousse deux séances à trois heures. Ainsi en une semaine je parcours 134 km de sentiers de montagne et 6 400 m D+. De retour à Paris, je suis incapable de faire le moindre effort sans avoir de courbatures. Mais après huit jours,

À Dunkerque vendredi soir le vent souffle à 8 Beaufort.

j'enchaîne deux belles semaines à 93 et 99 km sur 6 sorties. Des sorties composées de 50 mm tous les jours pour rentrer du travail avec le sac à environ 13 km/h, puis deux sorties longues le week-end

de 2 h 30 mn. Suivent deux semaines avec un kilométrage réduit : 70 km au total. Me voilà prêt.

Samedi matin réveil à 3 h, 15 mn de préparation, et je pars pour 4 km d'échauffement rejoindre le départ. J'y retrouve deux copains alors que la salle se remplit. L'ambiance est bon enfant, sans trace de stress chez les concurrents.

À 5 h 02, le départ est donné tout près de la plage de Leffrinckoucke. Comme à mon habitude je pars très rapidement. Ça devrait me permettre d'éviter le bouchon annoncé, car les premiers kilomètres ont été modifiés à cause du mauvais temps qui a fait disparaître la plage. Nous courons donc au-dessus, dans les dunes, au lieu de plus bas sur le sable. Ce départ est fait de monotraces sablonneux

**« Longer la Deule durant
les trente derniers kilomètres
a été très dur... »**
[HUGUES LEVIS]

comportant de multiples changements de direction. Je fais course commune avec un Belge célèbre et « Céleste », Wouter Hamelinck, qui l'emportera un peu plus de 13 heures plus tard.

Je me rends compte que je suis parti bien vite, au-delà des 10 km/h que je m'étais fixés. Je me raisonne et laisse filer le groupe de tête. Nous bifurquons tout de même en bord de mer à Bray Dunes, puis attaquons le dernier cordon de dunes. Le premier CP, près de Ghyvelde, arrive après 13 km ; pour moi il marque vraiment le début de la course. Je m'y fais rattraper par deux autres coureurs, avec qui je ferai longtemps route commune. Tout en discutant, notre vitesse oscille entre 11 et 12 km/h, bien évidemment trop rapide pour ce format de course. Grâce à mon accéléromètre qui calcule ma vitesse, j'essaie de calmer notre rythme, l'idée étant de se préserver un maximum pour finir au mieux. Au km 32 arrive le CP2, à Bergues. Ce second ravitaillement est le bienvenu, mais mes deux camarades sont un peu pressés, et nous nous y attardons moins de deux minutes.

Le ciel est déjà bien levé, avec très peu de nuages ; le soleil commence à nous réchauffer. Nous passons le cap du marathon en peu moins de 4 heures, de quoi faire des envieux. Quinze kilomètres après le second ravitaillement, nous rejoignons le CP3, à Wormhout. L'allure est toujours trop élevée. Nous nous en rendons

**LE MOT DE L'ORGANISATEUR,
CYRIL FONDEVILLE**

Toute l'équipe de Raid Sahara Organisation s'est mobilisée pour encadrer cette nouvelle épreuve qui a enthousiasmé les coureurs locaux, heureux d'avoir enfin un ultra-trail de grande dimension chez eux. L'organisation a été très lourde : près de 200 personnes pour 36 communes traversées.

**« La tempête nous a obligé à
modifier les 10 derniers kilomètres »**

Quelques données techniques : 136 km / 65 km ; 86 km non bitumés soit 60 %, nous ferons mieux l'année prochaine ; 4 monts des Flandres traversés ; 5 salles et gymnases ; 8 CP ; 32 heures ; 2 départs nocturnes ; 25 gendarmes ; 100 signaleurs ; 74 demandes d'autorisation ; 120 arrêts de circulation ou de stationnement ; 1500 litres d'eau minérale ; 50 poulets rôtis. Le temps ne nous a pas aidés : la tempête nous a notamment obligé à modifier au dernier moment les dix premiers kilomètres, à rebaliser régulièrement certaines portions, et à annuler les épreuves de 22 et 42 km. La sécurité primait bien sûr. Nous sommes toutefois satisfaits d'avoir contenté 200 coureurs, et nous reconduirons bien sûr cette épreuve l'année prochaine.

compte mais nous avons beaucoup de mal à nous maîtriser. Mes camarades sont tous les deux de la région et de très bons coureurs. L'un détient une marque à 206 km sur 24 heures, et une 80^e place à l'UTMB. L'autre est de Dunkerque, a couru six fois les 100 km de Cléder et est un amoureux du trail. Arrive la deuxième difficulté du parcours : après les dunes, le mont des Cassel. Enfin un peu de côte pour amener de la variété après 55 km. Les paysages sont superbes, avec quelques animaux dans les prés. Nous passons dans la petite ville de Cassel, où nous empruntons une ruelle pavée et des escaliers qui rompent la monotonie des champs du Nord.

Et puis le troisième n'arrivant pas à suivre, nous nous retrouvons à deux. Nous formons alors une bonne équipe : arrêt pipi en même temps, attente au ravito, aide au poinçonnage de notre bracelet de contrôle... Heureusement que cette entente est parfaite, car la course est bien longue sur ces portions



de route. En dehors des petites routes de campagne représentant les deux tiers du parcours, les chemins sont tour à tour herbeux, boueux, ou carrément inexistantes lorsque nous passons à travers champs. Le parcours n'est pas très intéressant pour les amateurs de changement de rythme ; au contraire, il est très régulier, avec beaucoup de plat, propice aux coureurs de 100 km ou de 24 heures. De mon côté, dès le moindre changement de terrain, je souffre. Mes jambes sont bien raides.

Km 67, CP4, Terdeghem, le lieu de départ du 65 km qui partira à 20 h. Je partage avec mon compagnon de route les bienfaits de l'alternance course/marche. Nous marchons régulièrement une centaine de mètres, ainsi qu'à chaque faux-plat ou difficulté rencontrée : traversée de champs, chemins boueux...

La mi-course est passée et nous arrivons au km 79 à

Godewaersvelde, le CP5. Nous prenons maintenant plus de temps au ravitaillement, environ dix minutes. Nous faisons le plein de notre réserve de liquide, buvons de la soupe, et avalons quelques petits sandwichs. Comme à mon habitude, je mange également une banane en repartant. Il me faut au moins ça pour affronter la troisième et dernière difficulté du parcours, la « Cordillère des Flandres ». Il s'agit en fait de la succession du mont des Cats (point culminant à 164 m d'altitude !) et du mont Noir. Nous attaquons donc, pour

À, À, À LA QUEUE-LEU-LEU...





notre plus grand bonheur, une montée par un petit chemin. Nous grimons sur le mont des Cats, qui abrite un superbe et imposant monastère en brique rouge ainsi qu'une énorme antenne. S'ensuivent une petite descente technique dans les bois, quelques zigzags dans les champs de houblon, et nous attaquons la troisième « montagne » de la journée, le mont Noir.

Les descentes sont douloureuses, une véritable torture, les jambes sont de plus en plus raides. Nous ne pouvons pas profiter au maximum et nous lâcher dans la pente. C'est dommage, mais c'est mieux comme ça : au moins nous nous économisons.

Nous nous faisons rattraper et déposer par notre ancien compagnon pour qui nous allions trop vite. Mon camarade perd de la distance sur moi, et je continue tranquillement afin qu'il me rattrape plus loin. Le vent commence à se durcir, et nous le subissons de face sur un kilomètre. Il m'est impossible de courir.

Enfin arrive le CP6 au km 94, à Bailleul. Le ravitaillement se trouve tout en haut de la ville. Je trouve encore la force de courir sur les dernières petites montées qui y mènent. Sans doute les bienfaits des quinze jours en altitude cet été. Je me ravitaille à base de soupe, fromage, jambon et pain. Les bénévoles sont aux petits soins avec nous. Pas besoin de se lever, ils nous apportent tout à domicile : ça fait du bien. De nouveau, je repars en marchant avec une banane. Mon compagnon de course, qui m'a rattrapé au ravitaillement, a besoin de plus de temps : je suis seul.

Commence alors ma course en solitaire, peut-être ce que je préfère. Je peux ainsi me concentrer entièrement sur ma foulée, courir et courir encore, le plus loin possible sans m'arrêter. Au km 103, nous traversons la ville de Steenwerck, connue pour son 100 km. Nous rejoignons alors le canal qui nous mènera jusqu'à l'arrivée. Mais dans quel sens le prendre, gauche ou droite ? Je sors pour la première fois le road-book remis au départ, matériel obligatoire. Ouf, c'était à gauche, je suis dans le bons sens. Et voilà le CP7, au 112^e kilomètre, à Armentières. C'est une grande joie de le trouver, mais aussi une grande désillusion : il est très peu garni. Le bon côté est que j'y passe moins de temps. Je remercie quand même le bénévole qui fait de son mieux pour nous accueillir.

Avec une moyenne de 10 km/h, je pense mettre deux grosses heures pour les 22 derniers kilomètres. Je sors le lecteur MP3 et me mets à courir. Je suis dans ma bulle, je regarde juste devant moi et je cours. D'abord 3 km courus pour 200 m de marche, puis j'allonge la distance à 5 km courus pour 200 m de marche...

Jusqu'au km 124, je suis toujours dans ma bulle avec Madonna sur les oreilles. Une fille sur le bord de la route m'annonce que j'arrive bientôt au dernier CP. Super ! Je continue tout droit et me retrouve sur le chantier d'un barrage. Sans issue. Je fais demi-tour

jusqu'à l'entrée, trouve un bout de rubalise accroché à la grille. Parfait. Je passe devant le gardien du chantier, un gentil berger allemand non attaché. Il me laisse passer sans aboiement.


À la première route, je ne trouve plus de rubalise. J'appelle le PC course et tombe sur le répondeur. Sur un retour de lucidité, je sors le road-book et trouve la direction à suivre : il faut contourner le chantier pour retrouver le canal plus loin. Dans l'affaire, j'ai loupé le CP que m'indiquait la demoiselle sur la route... Peu après, l'organisateur me récupère en voiture et me ramène, plutôt énervé, avant le CP loupé. Nous sommes victimes de débâlisage sauvage, une spécialité du samedi soir. Je perds ainsi une trentaine de minutes. À ce dernier CP, km 124, à Quesnoy, je prends à peine le temps de m'arrêter. Je poinçonne mon bracelet, bois un coca et pars à vive allure pour essayer de rattraper mon retard et récupérer les places perdues. On m'indique un coureur à cinq minutes.

« Par recouplement avec plusieurs coureurs, on est plutôt à 142 km et 1 000 m D+. »

[IRVING COUSIN]

Je récupère bien le coureur au bout de trente minutes d'effort, mais la fin devient très longue ! Il commence à pleuvoir, le vent durcit. Après quelques détours, on m'indique deux kilomètres. C'est dur, je m'accroche, mets un peu de musique. Toujours pas d'arrivée en vue... Rien, rien de rien. Et soudain, dans l'ombre, quelques installations, des barrières, des tentes... C'est bien l'arrivée !

Enfin. Il est presque 22 h. Quel bonheur, et quel énervement pour ce temps perdu. Je termine à la dixième place en 16 h 52 mn pour 146 km (à mon accéléromètre). Je ne perds qu'une place à cause de mon égarement. Rentrer dans les dix premiers était mon objectif, je suis donc ravi... et surtout très fatigué.

Après analyse de ma course, je pense avoir fait preuve d'une grande régularité. C'est pour moi une course presque parfaite. Ce résultat espéré depuis quelques temps me remotive pour la suite : merci au Grand Raid du Nord de m'avoir redonné la gnacque pour la prochaine saison. 

EN HAUT |
OÙ EST-CE QUE
J'AI GARÉ MA BAGNOLE ?

EN BAS |
SALUT LES GARS,
VOUS FAITES QUOI ?

CLASSEMENT DU 136 KM

CLT.	PRÉNOM	NOM	TEMPS
1	Wouter	Hamelinck	13:30:00
2	Amar	Cherchari	15:03:21
3	Thierry	Dekokelaire	15:03:40
4	Olivier	Harduin	15:51:57
5	André	Digironimo	16:01:40
13	Valérie	Bossart	17:03:30
34	Fabienne	Joly	20:58:30
49	Geneviève	Lorin	23:00:40
69	Stecy	Bodart	25:41:48
81	Marie	Scrive	26:59:00

[90 classés, dernier en 31 h]

CLASSEMENT DU 65 KM


CLT.	PRÉNOM	NOM	TEMPS
1	Fabrice	Étienne	06:49:00
2	Hervé	Meurillon	07:32:00
3	Yann	Pasco	08:22:00
4	Gérald	Carmont	08:42:00
5	Dominique	Ferton	09:05:00
25	Sophie	Limonier	10:48:00
27	Cathy	Delatour	10:50:00
32	Martine	Landais	11:33:00
33	Nathalie	Laloy	11:33:00
49	Monique	Lorcy	17:04:00

[49 classés]

TRAIL BLANCH

13km / 24km / 51km FONT-ROMEUE








AravO









17-18 janvier
2009

Font Romeue
« Une fête autour de que l'on aime »

www.trailblanch-fontromeu.org



COUREZ, VIVEZ, LISEZ UFO MAG

ABONNEMENT

Abonnement à partir du numéro courant, sauf mention contraire. À expédier à l'adresse suivante :

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél. E-mail

Joignez votre chèque à l'ordre d'Ultrafondus à l'adresse suivante : Ultrafondus, 1 rue Buzot – 27000 ÉVREUX – FRANCE

Oui, je désire recevoir la carte multi-endurances au tarif exceptionnel de 35 €. Rens. sur www.ultraboutique.com

Oui, je m'abonne pour 1 an (10 nos dont deux bimensuels) pour 54 € – Hors France métropolitaine, voir ci-dessous.

Oui, je désire profiter de l'offre couplée abonnement 1 an + carte multi-endurances au tarif exceptionnel de 84 euros au lieu de 89 (10 numéros dont deux bimensuels).

Je joins mon règlement à l'ordre de ultrafondus par chèque bancaire ou postal. Pour tout renseignement, n'hésitez pas à nous contacter par Internet : contact@ultrafondus.com ou par voie postale : Ultrafondus, 1 rue Buzot, 27000 Evreux. L'équipe d'ultrafondus reste à votre disposition.

Autres tarifs (10 numéros). **DOM/USA/Canada/Proche-Orient (avion) : 70 € - Europe-Maghreb (avion) : 65 € - TOM + autres pays : 80 €.** Règlement étranger par chèque ou virement : ajouter 12 €. Conditions particulières hors France Métropolitaine selon les tarifs postaux. Informatique et Libertés : en application de l'article L.27 de la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant. Les informations demandées dans cet encart sont indispensables au traitement de votre commande. Elles pourront être utilisées ultérieurement pour d'autres offres et ne seront cédées qu'à des tiers rigoureusement sélectionnés par ultrafondus.