

# ENDORPHINMAG

le mag des sports nature...

bimestriel gratuit



Dossier spécial  
Orient Raid



## TESTS

Cartouche Shif- Up  
Selle WTB Silverado  
Lampe arrière Hope District  
Kaehou K-Swiss  
TS X-Bionic

## COURSES

Ecotrail de Bruxelles  
Marathon de Rennes  
Rostaing Mongolian Trophy version GB  
North Coast CHS surf live saving  
Tor des Géants  
Trail de l'Edelweiss en Gap en Cimes  
Raid Orient' Alpin  
Trail Gargomançois  
Izernight  
Transtahitiennne  
Trail de St Héand  
Himalayan 100 mile stage race  
Saucony Raid  
Amalfi Coast Trail Naples  
CNE

## SANTE FORME

Du fromage aux probiotiques  
pour booster l'immunité  
des sportifs ?  
Test produits Hydrenergy4  
Test semelles space runner

## NEWS

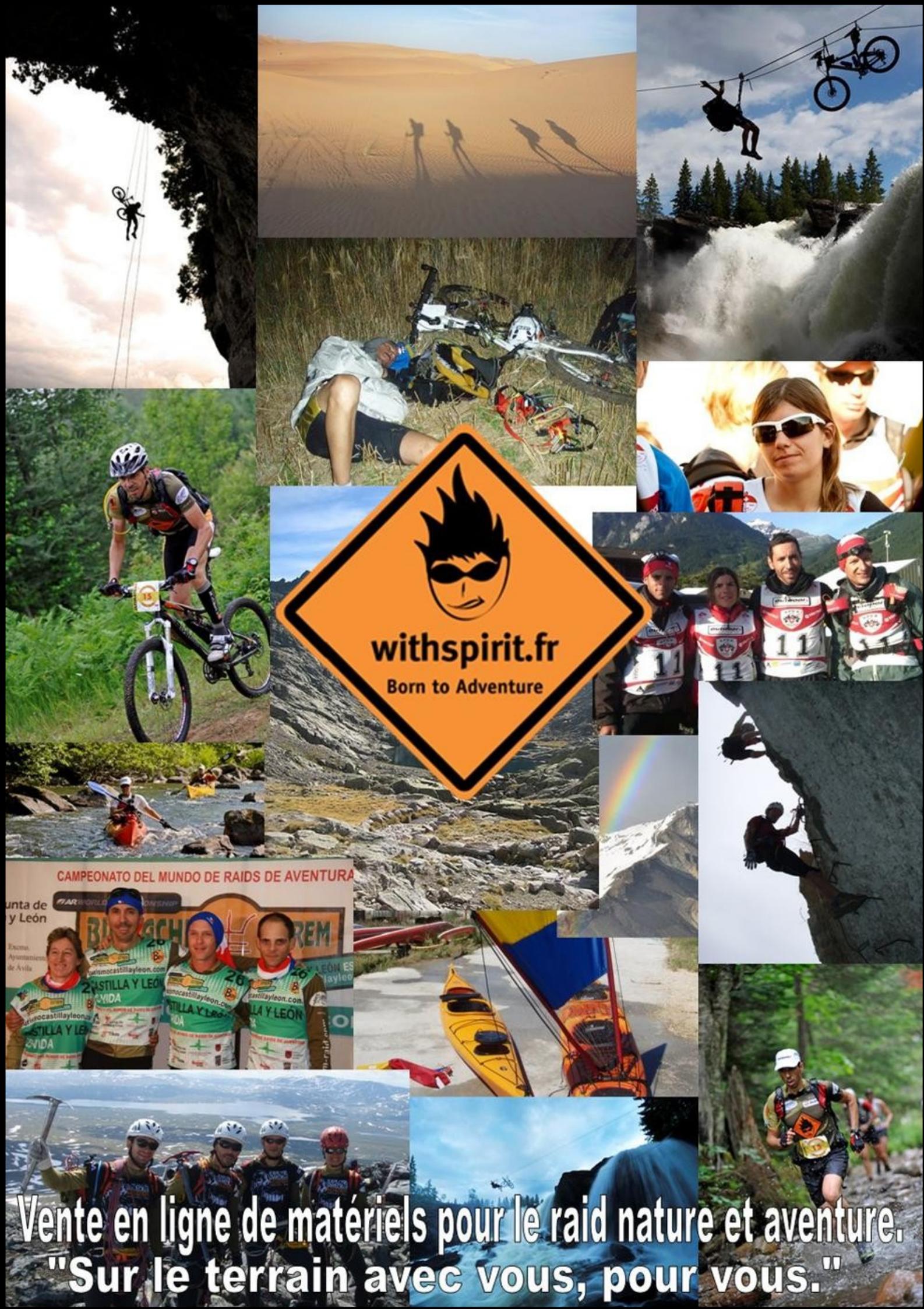
Saintélyon  
Marathon Mont-Blanc  
Maxi Race ; Euskadi  
Raid Edhec  
Semi-marathon de Paris  
Obivwak  
Morocco trail,  
Galopades Tranchaises,  
Trail des Ruthènes,  
Kimbia Kenya,  
Trail des Balcons d'Azur,  
Ecotrail Paris,  
Transtica,  
RunAzur Trophée des neiges,  
Rostaing Mongolian 2014,  
Ain Raid Blanc  
Corsica Raid Aventure

## CANICROSS

Trophée Sud Bourgogne  
Championnat d'Europe à Londres  
Brèves

N°16 Novembre / Décembre 2012





Vente en ligne de matériels pour le raid nature et aventure.  
"Sur le terrain avec vous, pour vous."

Nous remercions tous les lecteurs pour leurs emails d'encouragements. Pour nous transmettre vos témoignages, une seule adresse email : [contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)

Bimestriel gratuit avec 20% de lecteurs en plus à chaque sortie du mag



## EndorphinMag.fr

Magazine web 100% gratuit

Siège Social : 9 Rue Leguen de la Croix 35720 St Pierre de Plesguen

Téléphone : 06-03-45-11-45

Contact : [contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)

Directeurs de publication : Nady Berthiau, Alexandra Flotte, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche

Rédactrices en chef :

Alexandra Flotte et Nady Berthiau

Directrice Communications/Partenaires :

Nady Berthiau

Webmaster : Denis Barberot

Consultants sportifs :

Journalistes : Jean Philippe Deshayes, Alexandra Flotte, Béatrice Glinche, Mike Guillot, Patrick Lamarré, Virginie Sénéjoux, Isabelle Mischler, Clément Valla, Nicolas Verdes.

Merci pour leur contribution ce mois-ci :

Anne-Marie Dunhill, Cédric Thérin, Bastien Fournel, 400 team, Gilles Vialis, Guillaume Besnard, Marie Aude.

©photos : précisé sur les articles

Photo de couverture : Direction du couloir nord des Glières © Denis Webmaster

Chers lecteurs,

Quelle énergie !

Après le Raid In France, Endorphin a suivi la finale du Challenge

National des raids aventures, l'Orient Raid !



Retour en images sur ce weekend homérique tant les finishers ont supporté des conditions météos dantesques ! Mais au delà des Lives, qui suscitent chaque fois, un grand intérêt pour de nombreux internautes comme le prouvent nos statistiques... nous n'oubliions pas de vous offrir des récits de courses où chacun se retrouve, où chacun se projette...

Aussi dans ce 16ème numéro, retrouvez des tests matériels tels que "l'éclairage arrière HOPE District", des tests de notre rubrique santé forme avec notamment un sujet sur « du fromage aux probiotiques ? » une rubrique courses toujours aussi dynamique avec par exemple, "l'Ecotrail Bruxelles" ou encore "Raid Orient'Alpin", les brèves du Canicross et les dernières news !

Et côté interviews ? Non, vous ne rêvez pas, EndorphinMag vous offre l'été... austral ! Nous suivons le circuit mondial depuis notre création en 2010 et portons une attention particulière à la saison 2013... Aussi, ne manquez pas l'interview de Craig Bycroft, patron des épreuves de Coupe du monde ARWS, rencontré en Australie... sur ses terres ! (Vidéo du 14.11 sur [www.endorphinmag.fr](http://www.endorphinmag.fr)).

Enfin, comme un cadeau d'avant Noël, nous sommes heureux de vous faire part de la création, ("papam"), d'une version espagnole de notre site web ! Ces pages sont animées conjointement avec German Cuevas Alonso d'AdvFeel communication <http://www.advfeel.eu> ; <http://www.facebook.com/advfeel> ! Après l'anglais, l'espagnol vient compléter notre suivi des sports outdoors, espérant vous apporter encore plus d'infos...

Bonnes fêtes à tous et rendez-vous en 2013 pour encore plus d'aventures outdoors !



Béatrice GLINCHE,  
Co rédactrice en chef



## Challenge National des Raids Multisports de Nature 2013

**AIN RAID BLANC - 2 et 3 février 2013**

**TOUQUET RAID PAS DE CALAIS - 6 et 7 avril 2013**

**SUISSE NORMANDE LE RAID - 4 et 5 mai 2013**

**GEVAUDATHLON - 9,10 et 11 mai 2013**

**RAID AVENTURE VILLIERS EN LIEU - 25 et 26 mai 2013**

**RAID DU MERCANTOUR - 8 et 9 juin 2013**

**RAID DE L'AVALLONNAIS - 29 et 30 juin**

**2013**

**RAID DE LA LICORNE - 10 et 11 août 2013**

**ROC 37 - 7 et 8 septembre 2013**

**RAID LANDAIS - 3 et 4 octobre 2013**

**La finale nationale 2013**

**RAID TERRE D'AUDACE - 19 et 20 octobre 2013**



[www.raidsmultisports.fr](http://www.raidsmultisports.fr)

L'édition : Point de vue et équipe de rédaction

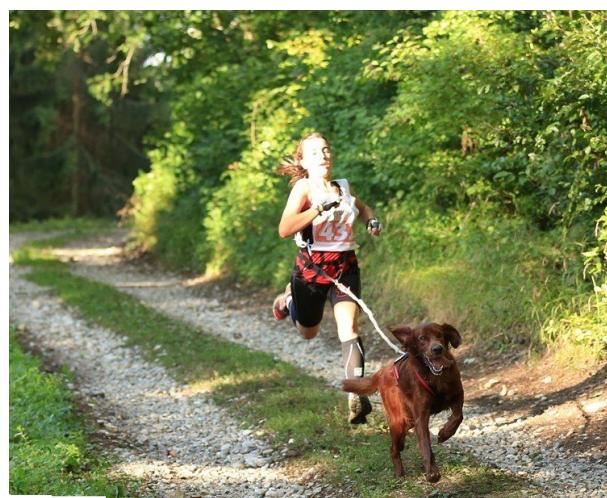


## COURSES



- P62-63 CNE  
 P64-69 **INTERVIEW TEAM X-BIONIC**  
 P71-73 AMALFI COAST TRAIL NAPLES  
 P74-75 NORTH COAST CHS SURF LIVE SAVING  
 P77-79 MARATHON DE RENNES  
 P80 TRANSTAHIETIENNE  
 P81-84 HIMALAYAN 100 MILE STAGE RACE  
 P85 TRAIL DE ST HÉAND

- P37-43 ROSTAING MONGOLIAN TROPHY VERSION  
 P44-45 TOR DES GÉANTS  
 P46-48 SAUCONA RAID  
 P49-51 ECOTRAIL DE BRUXELLES  
 P52-53 TRAIL DE L'EDELWEISS GAPEN'CIMES  
 P54-55 TRAIL GARGOMANÇOIS  
 P57-59 RAID ORIENT' ALPIN  
 P60-61 IZERNIGHT



## CANICROS

- P90 CHAMPIONNAT D'EUROPE À LON  
 P91 TROPHÉE SUD BOURGOGNE  
 P92 BRÈVES



## TEST MATERIEL

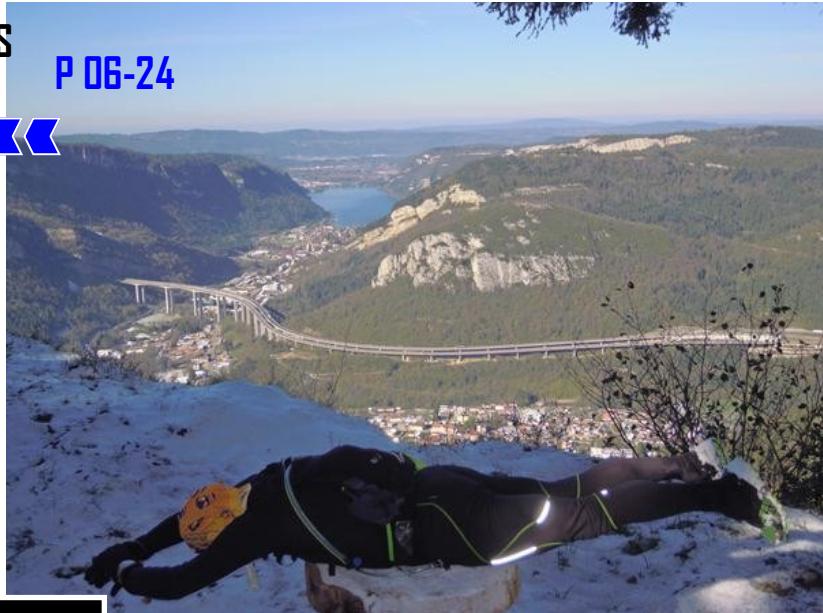


- P26 TS X-BIONIC  
 P27 CARTOUCHE SHIF- UP  
 P28 SELLE WTB SILVERADO  
 P29 KAEHOU K-SWISS  
 P30 LAMPE ARRIÈRE HOPE DISTRICT



RUNAZUR TROPHÉE DES NEIGES  
 KIMBIA KENYA,  
 MOROCCO TRAIL,  
 MAXI RACE  
 GALOPADES TRANCHAISES,  
 EUSKADI  
 ECOTRAIL PARIS,  
 RAID EDHEC  
 ROSTAING MONGOLIAN 2014  
 MARATHON MONT-BLANC  
 SAINTÉLYON  
 TRAIL DES RUTHÈNES

P 06-24



## NEWS



TRANSTICA COSTA RICA ULTRA TRAIL  
 TRAIL DES BALCONS D'AZUR  
 MARATHON - SEMI-MARATHON DE PARIS  
 OBIVWAK  
 AIN RAID BLANC  
 CORSICA RAID AVENTURE



## SANTE FORME



- P86 DU FROMAGE AUX PROBIOTIQUES  
 POUR BOOSTER L'IMMUNITÉ  
 P87 TEST SEMELLES SPACE RUNNER  
 P89 TEST PRODUITS HYDRENERGY4

P32-35  
 ORIENT RAID



## DOSSIER SPECIAL

Autres interviews VIDÉO : A découvrir sur [www.endorphinmag.fr](http://www.endorphinmag.fr)

## RUNAZUR © Trophée des Neiges 2013

« 3 courses, 3 stations, 1 seul but : courir pour le plaisir sur la neige.. ! »



L'an passé, pour la première édition de ce nouveau challenge des trails sur neige, le Runazur© Trophée des Neiges avait accueilli trois épreuves dont la finale s'était déroulée sur la première Snow Race de Montgenèvre qui avait aussi clôturé la saison 2012 des trails blancs.

Le premier Runazur Trophée des Neiges avait récompensé ses leaders au terme de trois manches (avec le Trail Blanc de Serre Chevalier et le Snow Trail de Chabonan).

Laurent Beuzeboc avait triomphé chez les hommes devant Cyril Ollagnier et Gaël Reynaud avec seulement 2 points d'avance, ce qui avait rendu le suspense captivant jusqu'à la fin. Marina Plavan s'était imposée chez les dames avec une conséquente régularité tout au long des trois manches devant Béata Nowak. Ce premier challenge sur neige avait permis grâce au concours des Offices de Tourisme de Serre Chevalier, Chabonan et Montgenèvre, de récompenser par de somptueux séjours avec remontées mécaniques comprises, les 5 meilleurs hommes et femmes du classement final. Mais, afin de respecter une certaine éthique envers la masse, deux séjours d'un week-end avaient été aussi tirés au sort parmi les finishers aux trois étapes.

**Résultats et commentaires sur la page facebook « Runazur Trophée des Neiges » ou sur [www.runazur.com](http://www.runazur.com)**

Cette saison, le Runazur© Trophée des Neiges est renouvelé avec une nouvelle épreuve chez nos amis transalpins qui vient remplacer le Snow Trail de Chabonan. Il y aura donc une épreuve par mois avec toujours une finale en mars à Montgenèvre, mais cette année, il suffira de participer simplement à deux épreuves sur trois pour être classé. Seuls les deux meilleurs résultats seront pris en compte pour le classement final.

Rendez-vous donc à l'ouverture en terre Haute Alpine au mois de janvier, comme l'an passé, sur le Trail Blanc de Serre Chevalier.

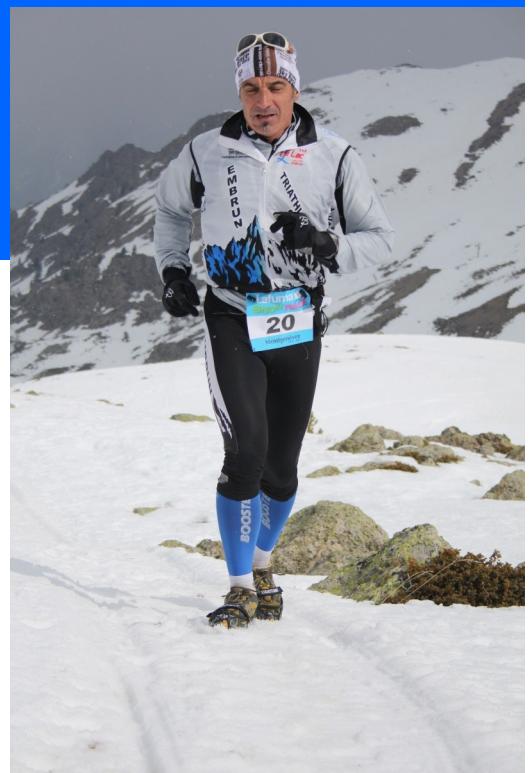
### Calendrier RUNAZUR © Trophée des Neiges 2013

**13 janvier : Trail Blanc de Serre Chevalier : 30km / 800m+**

**24 février : Trail Bianco Césana : 24km / 1100m+**

**18 mars : Snow Race de Montgenèvre : 32km / 1500m+**

*Chaque épreuve reste maître à part entière de son organisation.*

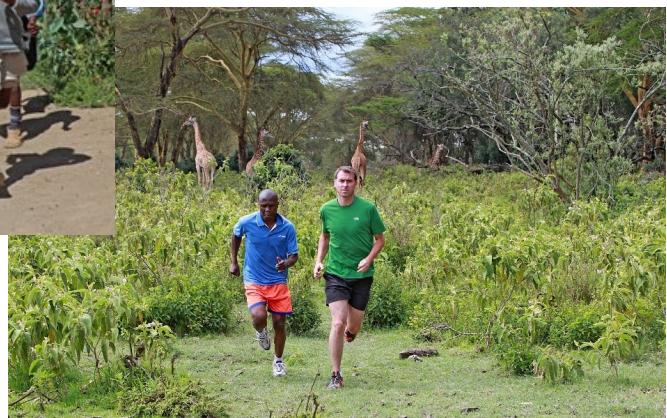


Toutes les informations sur  
[www.runazur.com](http://www.runazur.com)



#### Qui sommes-nous ?

Kimbia Kenya est organisée par l'association France Kenya Sports Solidarité qui vise à promouvoir les échanges entre la France et le Kenya et à soutenir le développement au Kenya, à travers le sport.



## Découvrez KIMBIA KENYA, UNE COURSE A PIED SOLIDAIRE AU KENYA

**Kimbia Kenya est une course à pied aventure au cœur de la Vallée du Rift qui se déroulera du 8 au 16 février 2013.**

Il s'agit d'un trail par étapes dans des sites exceptionnels situés dans la savane africaine de la région du Lac Naivasha.

Deux distances sont proposées pendant les 5 jours de course : 100km (20km par jour) ou 50km (10km par jour). Les coureurs et leurs accompagnateurs pourront également profiter d'activités éco-touristiques : randonnée avec un guerrier Masai pour suivre les pistes des animaux, danses locales, safari, etc...

Kimbia Kenya est aussi une course solidaire qui permettra de soutenir la rénovation d'écoles primaires situées sur le parcours. Dominique Chauvelier, multiple champion de France de marathon est le parrain de cette 1ère édition.

Informations & inscriptions sur [www.kimbiakenya.com](http://www.kimbiakenya.com) ou au 02 31 53 94 17. *Inscriptions jusqu'au 15 novembre 2012*

**<http://kimbiakenya2013.blogspot.fr/>**



## Partenaire Live



Looping Events Maroc (Transmarocaine, Boliviana et Triathlon d'Agadir) et l'Association française du Raid du Mercantour (Raid multisports du Mercantour, Trail des Alpes Maritimes) organisent du **30 mars au 5 avril 2013** la 1ère édition du **MOROCCO TRAIL** avec le concours de la Province et de la ville de Ouarzazate.

Le MOROCCO TRAIL est une course composée de **4 étapes de 25 à 45 kilomètres et 1 prologue de 10km** disputés au départ de la ville de Ouarzazate.

Le tracé définitif du MOROCCO TRAIL a été validé par l'enfant du Pays, **Mohamad AHANSAL**, multiple vainqueur du marathon des Sables. Il a participé en compagnie des organisateurs aux reconnaissances en septembre dernier.

Depuis Ouarzazate, le tracé passera par la **vallée de l'Ounila**, le **lac de Tamda** (2550m) le plus haut lac naturel du Maroc puis passage d'un Tizi (col) à 2800 mètres d'altitude, point culminant du Morocco Trail pour enfin retrouver le lac de Ouarzazate.



**Jean-François JOBERT** : « Le Morocco Trail est une course à pied, aussi, il nous a paru évident d'avoir une action dans ce sens auprès des populations locales .

Notre expérience sur le terrain depuis de nombreuses années au Maroc, nous a fait prendre conscience des carences en terme de matériel sportif pour de nombreux enfants dans les campagnes.

Nous avons donc décidé de contribuer à ce manque par un programme de donation de vêtements et de chaussures de sport auprès des villages traversés par l'épreuve.

Cette opération de solidarité sera rendue possible grâce à la bonne volonté de partenaires spécialisés mais également par les concurrents de l'épreuve. »



**Alors venez nous rejoindre pour vivre intensément et autrement un Maroc sublime aux couleurs, décors et ambiances comme jamais vous ne l'avez imaginé...**

**Le tarif d'inscription pour 2013 est de 880,00€ par personne (9 680,00Dhm).  
Inscription possible par carte bleue sur le site. Tarif spécial pour les clubs.**

**Richard Colson - [info@morocco-trail.com](mailto:info@morocco-trail.com) -  
France : +33(0)6.86.04.50.04**

**Jean-François Jobert - [jfjobert@gmail.com](mailto:jfjobert@gmail.com) -  
France : +33(0)6.11.38.12.87  
Maroc : +212(0)6.72.83.51.87**



# MAXIRACE 2013

## La Maxi Race revient encore plus fort en 2013

**Tecnica et Dare2b partenaires de la 3ème édition !**

Les inscriptions aux différentes épreuves qui auront lieu autour du lac d'Annecy, seront ouvertes **le 1er décembre - Nombre limité de dossards -**  
**\*Attention en 2012, les 2900 dossards ont été confirmés en moins de 25 jours (et moins de 10 jours sur l'Ultra).**

Du "P'tit Tour" pour les enfants (**500m, 1 et 1,5km**) au Tour Complet (**84km** pour 5000m D+) pour les "grands" en passant par le Quart de Tour (**15km**), le Demi-Tour (**41km**) ou encore la Vertical Race (**3,5km** pour 800m D+), il y en aura pour tous les goûts et tous les niveaux de pratique mais probablement pas pour tout le monde\*.

**Nouveautés :** Le parcours a été modifié sur la 2ème section pour être plus direct, plus proche du lac ; vos enfants ainsi que les kayakistes auront eux aussi droit à leur moment de gloire le samedi et quelques petites surprises "festives" viendront égayer votre week-end...

Ajoutez y quelques têtes d'affiche venues des quatre coins du monde et toujours le cadre d'arrivée estivale sur la plage d'Albigny... nous vous donnons rdv les 25&26 mai prochains pour une MAXI fête du Trail !

Inscriptions en ligne ouvertes le 1er décembre à partir de 10h depuis notre nouveau site web :

**<http://maxi-race.org/>**

Vous pourrez préparer votre fiche d'inscription à partir du 15 novembre  
(téléchargement de votre certificat médical, licence FFA, FFFTri).

**Maxi Race du lac d'Annecy 2013, organisée par des coureurs...  
pour des coureurs !**

Avec le soutien de : OSV, Annecy-le-Vieux, Doussard, Menthon-St-Bernard



## Galopades tranchaises

Les Galopades Tranchaises organisent leur  
**11ème édition, les 30 et 31 mars 2013**

Cette année, le Trail des Naufrageurs voit le jour : c'est un trail nocturne de 13km qui partira de la plage à 20h, le samedi 30 mars et s'enfoncera dans la forêt à la lumière des frontales obligatoires.

Un parcours sombre, en majorité en single tracks.

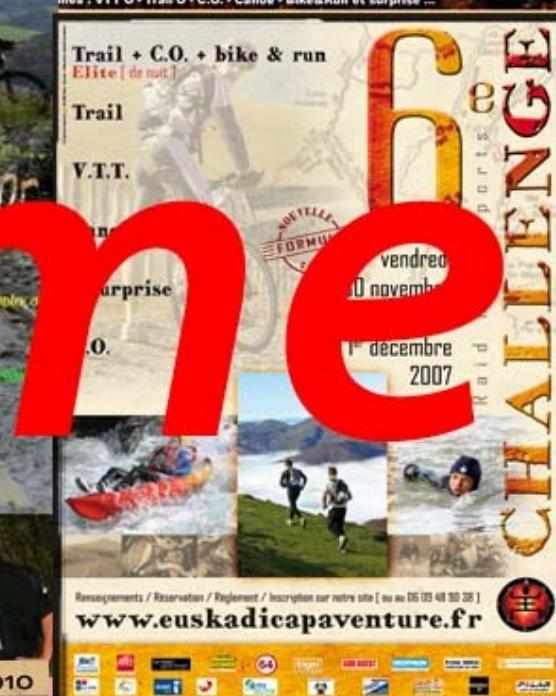
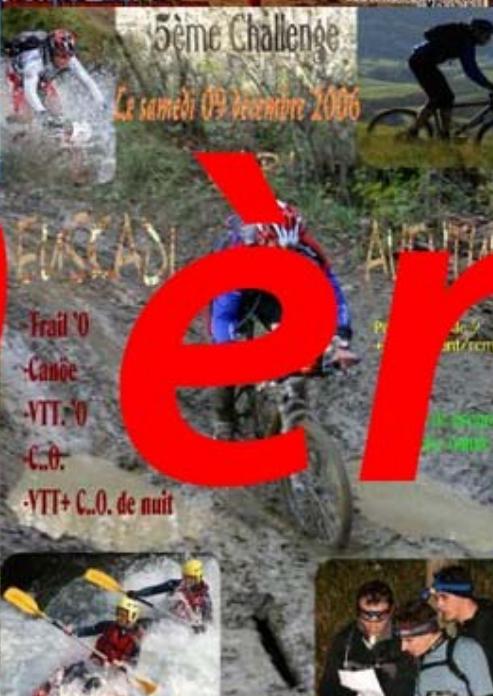
Un 13km en autonomie qui semble court mais qui restera assez technique. La soupe de poissons devrait réchauffer les cœurs à l'arrivée.

Les plus courageux pourront se lancer dès le lendemain à 10h sur une immense ligne de départ, face à l'île de Ré pour parcourir 8, 13 ou 26km de dunes, plages et forêts de chênesverts sur des circuits jamais plats, tout en relance, où chacun y trouvera ses intérêts sportifs.

**<http://galopades-tranchaises.com/>**



# news



Le samedi 8 décembre aura lieu le 10ème Challenge Euskadi Cap' Aventure, 10 ans de passion et de motivation pour proposer chaque année un parcours, un lieu, et des enchainements différents. Par équipe de 2+1 : trail'o, KmVertical, vvt'o, trail'o, bike'n run, course à pied + rollers, co urbaine, canoë.

CONTACT :

Serge 06 31 05 56 71

[www.euskadicapaventure.org](http://www.euskadicapaventure.org)

[facebook euskadicapaventure](http://facebook.euskadicapaventure)



**TRIBORD**  
DESIGNED BY WATER

10

EndorphinMag  
Nov Déc 2012



**DECATHLON**



6<sup>ème</sup> édition  
**ECOTRAIL**<sup>®</sup>  
de Paris Ile-de-France  
16-17 Mars 2013



## 6<sup>ème</sup> édition de l'Eco-Trail de Paris Île-de-France® La journée du 16 mars 2013 placée sous le signe de la performance

En 2013, l'Eco-Trail de Paris® aura lieu les 16 et 17 mars. La nouveauté de cette 6<sup>ème</sup> édition est le regroupement des épreuves chronométrées sur la 1<sup>ère</sup> journée de l'événement, samedi 16 mars 2013, et l'organisation pour la 1<sup>ère</sup> fois d'une Marche Nordique Chronométrée. Le rendez-vous est donc donné aux férus de trail, aux coureurs aguerris, mais aussi aux passionnés de marche nordique.

### • LE TRAIL 80KM

**Départ :** Base Régionale de Loisirs de St Quentin-en-Yvelines (78)

**Nombre limite de participants :** 2 000

**Distance :** 80 km

**% de chemins et sentiers :** 93 %

**Dénivelé positif :** 1 500 m

**Pour qui :** les trailers confirmés

Avec ce parcours atypique, les trailers vont découvrir la région Île-de-France autrement.

Partant de la base Régionale de Loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines, le Trail 80km traversera entre autres le Bois de la Roussière, la forêt Domaniale de Versailles ou encore la forêt Domaniale de Meudon, tout en passant par le Domaine de l'Observatoire de Meudon, le Domaine national de Saint-Cloud, et les quais de Seine et la Tour Eiffel.



PHOTOS : ANTHONY CHAUMONT

### • LE TRAIL 50KM

**Départ :** Domaine du Château de Versailles (78)

**Nombre limite de participants :** 2 000

**Distance :** 50 km

**% de chemins et sentiers :** 92 %

**Dénivelé positif :** 1 000 m

**Pour qui :** des coureurs confirmés, marathoniens souhaitant s'essayer au Trail long

Grâce au Trail 50km, les participants vont pouvoir profiter de la nature et du patrimoine historique. En prenant le départ depuis le Château de Versailles et en passant par la forêt Domaniale de Versailles, ils auront le plaisir de (re)découvrir la forêt Domaniale de Fausses Reposes, le Domaine national de Saint-Cloud et l'Île Saint-Germain avant de terminer leur course sur les quais de Seine et arriver au pied de la Tour Eiffel.

### • LE TRAIL 30KM

**Départ :** Ville de Meudon (92)

**Nombre limite de participants :** 2 500

**Distance :** 31 km

**% de chemins et sentiers :** 82 %

**Dénivelé positif :** 600 m

**Pour qui :** les semi-marathoniens souhaitant découvrir le Trail court

Avec un départ depuis l'Avenue du Château à Meudon, les concurrents auront tout le plaisir de passer au sein de l'Observatoire de Meudon, un site non autorisé au public, avant de traverser la forêt Domaniale de Meudon, ou encore le Domaine national de Saint-Cloud. Les derniers kilomètres de la course se dérouleront sur les quais de Seine avant de s'achever quai Branly au pied de la Tour Eiffel.

### • LA MARCHE NORDIQUE CHRONOMÉTRÉE

**NOUVEAUTÉ 2013**

**Départ :** Ville de Meudon (92)

**Distance :** 31 km

**% de chemins et sentiers :** 82 %

**Dénivelé positif :** 600 m

**Pour qui :** les adeptes de la marche nordique souhaitant mesurer leur performance

La Marche Nordique Chronométrée est la grande nouveauté de cette 6<sup>ème</sup> édition. Empruntant le même parcours que le Trail 30km, il s'agit de la seule Marche Nordique du week-end établissant un classement final de ses participants. Elle ralliera la Tour Eiffel depuis la Ville de Meudon, tout en faisant découvrir à ses participants un patrimoine historique riche



news

ème



# Raid EDHEC



29 mai-2 juin 2013

250 km

10 000m D+

Défi sportif  
Aventure humaine



## LE GRAND DEFI :

La 20ème édition du Raid EDHEC aura lieu du 29 mai au 2 juin 2012. Au programme : 5 jours de course palpitante par équipe de 4 personnes mêlant trail, VTT, épreuves d'eau vive et de corde avec comme toile de fond l'arrière pays niçois et ses paysages somptueux. 250 km et 10 000 m de dénivelés positifs hors boucles bonus : le Raid EDHEC est l'un des plus durs de France.

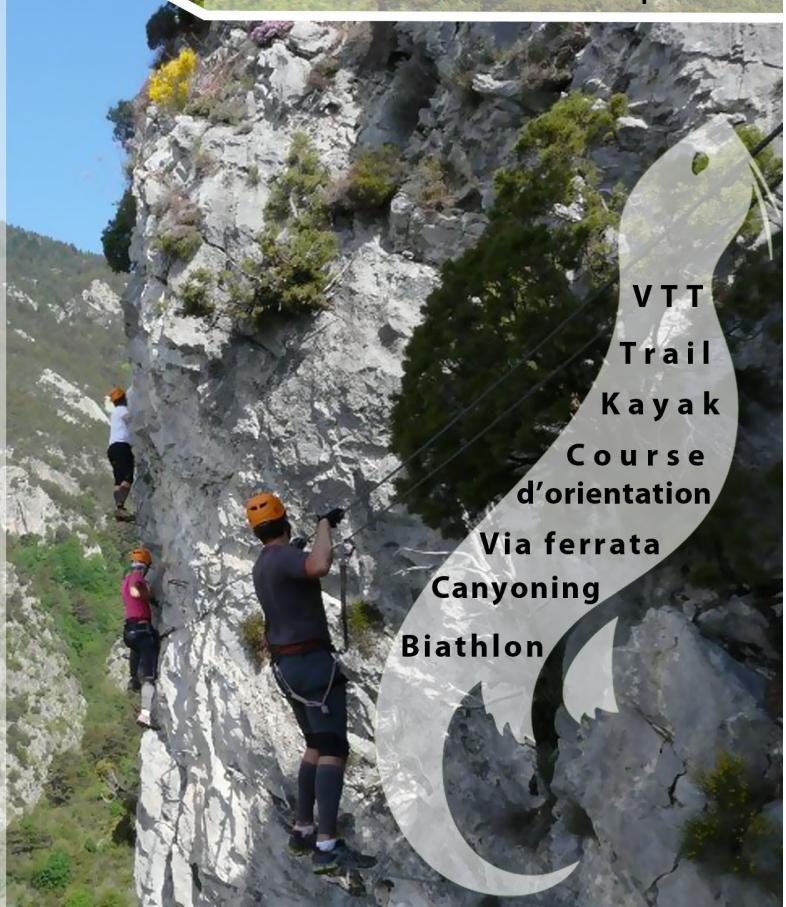
*«Nous avons pris énormément de plaisir sur toutes les sections de treck : dénivelés, paysages à couper le souffle, passages techniques ... Le Raid EDHEC est une course splendide.»*

Team XTTR 63.



## UN SUPERBE TERRAIN DE JEU:

Chaque année nous recréons un parcours inédit, tenu secret jusqu'au départ. Notre objectif: vous faire découvrir l'arrière pays niçois, une région montagneuse, attachante et authentique.



## LE MOT DU RESPONSABLE PARCOURS:

«En plus des activités traditionnelles de trail, de VTT, de CO, de via ferrata et de canyoning la 20ème édition du Raid EDHEC se dotera d'une dimension plus ludique en termes d'activités sur fond de paysages encore plus variés. Une bonne gestion de l'effort, une endurance hors norme, un sens de l'équipe irréprochable ainsi qu'une orientation infaillible seront les maîtres mots pour venir à bout de cette aventure hors du commun.»

Félix Watine, responsable parcours 2012  
NEWS

Après l'organisation du 1er Raid Rostaing Mongolian Trophy, les organisateurs ont la volonté de prendre le temps nécessaire à l'organisation de ce grand événement et reconduiront la 2ème édition du raid en 2014.

Il semblerait que 2 raids voient le jour, un "raid expert" et un "raid débutant" soit 2 formules pour quelques privilégiés... En effet, le nombre d'équipes sera maîtrisé pour permettre un raid nomade avec les nuits en yourtes... Le raid Rostaing ne deviendra pas un raid de masse !

Par contre, fort de l'expérience 2012, ce raid pourra accueillir **plus d'équipes que cette année**, le terrain de jeu est tel qu'il serait dommage de ne pas le partager avec plus de monde...



Voir article "raid rostaing" mag 15 sur [www.endorphinmag.fr](http://www.endorphinmag.fr) et sa version anglaise dans ce mag.



<http://rostaingmongolia.com/>



28/30 JUIN 2013  
CHAMONIX MONT-BLANC



# MARATHON du MONT-BLANC



**35ème Cross du Mont-Blanc**  
**11ème Marathon du Mont-Blanc**  
**Étape du National Trail Running Cup 2013 Salomon/Endurance Mag**  
**10ème 10km du Mont-Blanc**  
**3ème Kilomètre Vertical**  
**1er 80km du Mont-Blanc**

## 80 KM DU MONT-BLANC



Avec cette nouveauté, le Club des Sports de Chamonix offrira un début de saison grandiose au trail chamoniar et place la vallée de Chamonix Mont-Blanc au cœur de la course nature, avec des épreuves pour tous les niveaux et toutes les envies !

<http://www.montblancmarathon.net/fr/>

## La Saintélyon, 59<sup>ème</sup> du nom - 1/2 décembre 2012

70km (1500D+/1900D-) – 42km (950D+/1500D-)

En attendant la 60<sup>ème</sup> édition, en 2013, de la plus ancienne et célèbre des courses nature, la nocturne Saintélyon sera une nouvelle fois le rendez-vous culte de fin de saison et réunira à guichets fermés plus de 10 000 coureurs sur ses différents formats : solo 70 ou 42km, relais 2, 3 ou 4 personnes.

[www.saintelyon.com](http://www.saintelyon.com)

## LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES POUR LE TRAIL DES RUTHÈNES !

**Le Trail des Ruthènes repart en 2013 pour le week-end du 16 et 17 février.**

Après 2 éditions durant lesquelles la course s'est déroulée de nuit (départ de Rodez, en soirée, à 19h), la Nuit des Ruthènes a décidé de voir le jour et devient le Trail des Ruthènes. En 2013, le départ sera donc donné au petit matin du 17 février.

Depuis 2 ans, nous faisions le balisage de jour et nous avons décidé qu'en 2013, les coureurs auraient le plaisir de découvrir, eux aussi, la beauté des paysages avec un meilleur éclairage que leur simple frontale. Nous espérons que les nostalgiques de la course à la luciole ne nous en tiendront pas rigueur et que vous serez nombreux à venir profiter de ces magnifiques paysages, dans un parcours toujours orienté très sentiers et nature au cœur du Ruthénois et du Vallon de Marcillac - Salles-la-Source.

En 2013, **Absolu Raid** a décidé de rendre plus accessible ce trail. Même si avec un parcours de 39km et un autre de 85km de nuit, en 2012, la course comptait déjà 400 participants, l'objectif premier des organisateurs était que tous les amoureux de Nature, coureurs comme randonneurs, puissent profiter de cet événement.

Lors de cette nouvelle édition 2 parcours seront ouverts aux coureurs exclusivement : le Trail des Ruthènes (65km et 2580m D+) et le Ruthénois (27km et 790m D+).

Enfin, un parcours sera ouvert aux coureurs mais aussi aux randonneurs : Le Traillouinet de 16,5km avec 260m D+.

**LES INSCRIPTIONS SONT D'ORES ET DÉJÀ OUVERTES POUR LES 3 PARCOURS SUR LE SITE OU VOUS TROUVEZ ÉGALEMENT DE PLUS AMPLES INFORMATIONS.**



<http://www.traildesruthenes.fr/>

## Ils seront présents sur la Saintélyon 2012

### EN SOLO 70km

**Virginie Sénéjoux - 37 ans - agent de police judiciaire à Paris**

25 ans de compétitions de natation de tous niveaux (France et Championnats d'Europe) depuis l'âge de 8 ans.

Début en course à pied (10 et 15km) avec son intégration à l'école de police.

Intégration en équipe de France Police en natation puis équipe de France Police de pentathlon en 2010. Finissant par se "lasser" des longueurs de bassins, Virginie s'engage dans la course à pied puis par curiosité se lance dans les raids aventure, ce qui l'amène à participer à différents raids sportifs plus ou moins longs allant d'une journée à une semaine. Elle participe alors à de « petits » raids d'un week-end comme le raid de Saint Quentin (78), d'autres en région parisienne et à travers la France puis à deux éditions du raid EDHEC (raid en autonomie totale sur 4 jours), au Raid 28, au Raid CANCA (sur 2 jours sur les hauteurs de Nice) et de nombreuses éditions du Raid Amazones.

Côté trail, elle commence par des parcours de 18 à 21km puis se lance sur le 46km du trail des Moulins pour son premier "grand" trail.

Prenant plaisir sur des distances plus longues que le marathon, Virginie s'engage en 2008 sur la Saintélyon.

Satisfait d'avoir fini cette course sans bobo, Virginie part pour de nouvelles aventures en trail et effectue à travers le monde différentes variantes de courses nature tels que :

- L'Ecotrail de Paris : 50km, 2 fois dans le top 10 / 30km, 3ème en 2011
- Le trail de Guerlédan (22) : podium
- Finisher sur « Les Gendarmes et les voleurs », 6ème à la Trans'Aq en 2010 (250km en 6 jours en autonomie)
- Les Mascareignes en 2011 (petite sœur du Grand Raid sur l'île de la Réunion - 61km)
- 2ème à la Guadarun en 2012 (220km sur 5 jours en Guadeloupe).

En perspective : Morocco Trail au Maroc en mars-avril 2013 (130km en 3 jours)

Saintélyon 2012 : objectif moins de 8h malgré la modification de parcours où plusieurs nouvelles côtes sont annoncées.



### 1er relayeur

#### Clément Valla - 24 ans

- étudiant en école d'ingénieurs en alternance à Chambéry

Sports pratiqués : Course d'Orientation depuis 1999 (licencié au NOSE), vtt et montagne (en famille). Fan de sports outdoor en général.

Saison 2012 de CO :

- 2ème aux CFC avec le NOSE
- 2ème au CNE avec le NOSE

En trail :

- Victoire sur le Trail des Etoiles de Gimel (42) - 21km

1h14mn31s sur semi-marathon (route)

1ère saison de raids multisports en 2012 :

- victoire sur le Raid Orient'Alpin, Chauds Patates, Raid de la Licorne, Capi Raid
- 2ème Raid Nature 42, Frabble Rock, Raid du Haut de l'Arc
- 4ème en mixte sur l'Aventure Aveyronnaise (raid non-stop de 30h)

1ère Saintélyon en 2011, en relais 2 avec Virginie Sénéjoux, 1er relayeur : dur !!!



### En relais 3 coureurs

### 2ème relayeur

#### Eric Perrin - 42 ans

- enseignant à l'école d'ingénieurs de Saint-Etienne

Sports pratiqués : les sports de nature depuis très longtemps :

- La course à pied avant tout
- La course d'orientation depuis toujours
- Le ski de fond l'hiver,
- Le vtt et le vélo de route.

J'ai attaqué la course d'orientation c'était par le biais de l'UNSS, à l'époque dans ce sport passionnant au fil des années.

Côté palmarès, c'est essentiellement des multiples titres de champion de France en relais ; en individuel, un seul titre de champion de France en vétérans.

J'ai été membre de l'équipe de France de CO, j'ai participé à plusieurs étapes de championnats du monde (meilleur résultat : 36ème), à deux championnats du monde séniors (41ème en individuel, 3ème en relais) et à trois championnats du monde universitaires.

C'est ma première participation à la Saintélyon, avec un très grand plaisir de courir avec des amis et des amis sportifs.

## On part à fond, on accélère tout le long

eurs éclairés

CO 50<sup>e</sup> éditions  
2012  
IM - RELAIS 2/3/4  
/ 1900M DE D-



rs - 28 / 19 / 23 km



### 3ème relayeur

**Julien Merle - 33 ans -  
Enseignant**



Je pratique la course d'orientation depuis 2005, un peu de raids multisports et donc pour l'occasion un peu de vtt. Je fais de la natation de temps en temps aussi pour varier les entraînements.

J'ai plutôt un profil de bon coureur ayant un niveau technique d'orientation moyen. Cela vient du fait que j'ai commencé tard l'orientation mais j'ai fait beaucoup d'athlétisme (demi-fond 800/1500 et cross-country).

Individuellement, je n'ai aucun palmarès en CO. En relais : 1 titre régional et 2 podiums nationaux. En raid : 2 fois vainqueur et 2 fois second du Raid Nature 42, 1 fois 3ème du Raid Orient'Alpin.

Temps de référence : 34mn sur 10km et 1h14mn50s sur semi-marathon.

J'ai fait la Saintélyon 1 fois en relais mixte à 3 : relais du milieu - 30km - Saint Christo/Soucieu - 2h17mn

Notre stratégie, comme à la belote : on joue les grosses d'abord et tant qu'il y en a, on en met...

Clem le plus costaud de la bande, fera le premier relais, le plus long et le plus difficile.

Eric, fera parler son agilité en tout terrain (en tant qu'orienteur de haut niveau) sur le parcours en chemins accidentés du relais du milieu.

Quant à moi, à l'aise sur la route étant donné mon passé d'athlète, je ferai le dernier relais... on verra bien !!!

# Notre reporter : Mike Guillot

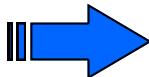


Pensez à lui réservé  
votre meilleur sourire !

long et on termine en sprintant ...

© Raphaël Thiebaut

SAINTÉLYON



## La Transtica, Costa Rica Ultra Trail

### Un nouveau logo pour la 5ème Edition

Pour son 5<sup>ème</sup> anniversaire, La Transtica change de logo et s'appellera désormais le Costa Rica Ultra Trail, La Transtica.

Ce nouveau nom et logo, d'une meilleure visibilité, vont nous permettre de mieux mettre en valeur le sport proposé et le pays dans lequel il se déroule.

Cette 5<sup>ème</sup> édition se déroulera du **21 au 30 Novembre 2012**, et garde pour objectif principal de faire découvrir le pays et son mode de vie à travers une compétition sportive à caractère solidaire.

Entre deux océans, la course se définit par une traversée unique d'un paradis naturel sur une terre de feu à la découverte de la culture et des populations locales qui nous hébergerons à chaque fin d'étape.

Depuis 4 ans, plus d'une centaine de concurrents venant d'une vingtaine de pays différents ont pu ainsi découvrir en courant, une faune et une flore exceptionnelles et ils ont aussi été associés à des donations de matériel médical et scolaire, moments d'émotions, d'échanges et de partage.



### Projets solidaires 2012

Côté Solidaire, nous avons récolté 7 000\$ qui vont nous permettre, cette année, de répondre à une partie des demandes que nous avons reçus et qui viendront ainsi s'ajouter au 85 000\$ de soutien apporté depuis 4 ans aux populations des régions traversées par la course.

Nos actions cette année encore se porteront majoritairement sur des projets de rénovation d'écoles, sur la fourniture de kits scolaires pour les enfants comme nous l'avons fait par le passé, mais aussi sur un nouveau projet d'achat de pupitres scolaires concernant la majorité des écoles que nous avons pu visiter.

Enfin, afin de permettre la participation d'un plus grand nombre de coureurs costa riciens sur les prochaines éditions du Costa Rica Ultra Trail, nous proposerons dès 2013, une étape ouverte à tous les coureurs locaux, d'environ 42km pour 2 700 mètres de dénivelé positif.

Nous tenons à remercier l'Ambassadeur de France, Mr Fabrice Delloye et les services de l'ambassade pour le soutien accru et efficace qu'ils nous apportent, au travers notamment, d'une convention de partenariat, de l'organisation de la conférence de presse et de la cérémonie d'ouverture de la course, le 22 novembre 2012 à la Résidence de France.

D'autre part, l'ambassade de France sponsorisera le coureur costa ricien Roiny Villegas, vainqueur 2009 et 2<sup>nd</sup> en 2010 et 2011 qui symbolisera cette année encore l'amitié Franco Costa Rica.

Le Costa Rica Ultra Trail, la Transtica est organisé par les associations françaises **CG Sport Event** et **El Nino** mais est également représenté officiellement au Costa Rica par l'**asociación deportiva El Nino** enregistrée au « registro nacional » du Costa Rica depuis mai 2012.

**Bernard Marchal**  
[bmarchal@latranstica.org](mailto:bmarchal@latranstica.org)



**MANDELIEU-LA NAPOULE**

26, 27 et 28 Avril 2013

7<sup>ème</sup> édition **TRAIL DES BALCONS D'AZUR**

**NOUVELLE DISTANCE** 65 KM

**Massif de l'Esterel** [www.traildazur.com](http://www.traildazur.com)



## 7ème édition du TBA

**Le prochain Trail des Balcons d'Azur aura lieu les 26, 27 et 28 Avril 2013**

### Distances :

65km / 52km / 33km / 18km + 9km féminines + handitrail

### Dénivelés :

2800m / 2400m / 1800m / 900m

### Le programme :

- Le vendredi 26 avril 2013 à 20h30  
TBA by Night, Trail Nocturne de 18km
- Le Samedi 27 Avril 2013 à partir de 14h :
  - L'Azuréenne : 9km, réservée aux féminines
  - Handitrail : 9km
  - Kid TBA : 9km, réservé aux cadets
  - Le P'tit TBA : 18km, ouvert à tous.
- Le Dimanche 28 avril 2013 à partir de 6h  
65 / 52 et 33km

### Nouveauté 2013 :

NOUVELLE DISTANCE 65km 2800 m de D+, avec un point de ravitaillement à Agay, gros point d'animation et accès accompagnant (animateur, groupe folklorique, produits artisanaux).

**2 point; UTMB.**

### Descriptif des parcours :

A la limite du Var et des Alpes Maritimes, située à moins de 10mn de Cannes et au cœur du massif ensoleillé de l'Esterel, c'est les pieds dans l'eau que Mandelieu la Napoule vous convie à parcourir ses sentiers sous les pins.

Joyau incontournable de la Côte d'Azur, ce massif montagneux de faible altitude, composé de roches volcaniques qui lui donnent sa coloration rouge, s'est imposé comme un site unique et magique pour la 7<sup>ème</sup> édition du Trail des Balcons d'Azur.

Départ et arrivée sur la plage du château de la Napoule.

Parcours avec des noms évocateurs : le San Peyre, col de Théoule, lac des Ecreuils, ravin du Mal Infernet, pic du Cap Roux, pic de l'Ours, calanque d'Aurelle, roches de Monges avec un passage dans la superbe ville d'Agay en bord de mer dans le var.

Un vrai week-end de trail de trois jours, sous le signe de la découverte et de la convivialité.

Philippe Cordero

**CG SPORT EVENT**  
30 Av Pierre de coubertin  
06150 Cannes la Bocca

Email : [philippe.cordero@trailandazur.com](mailto:philippe.cordero@trailandazur.com)

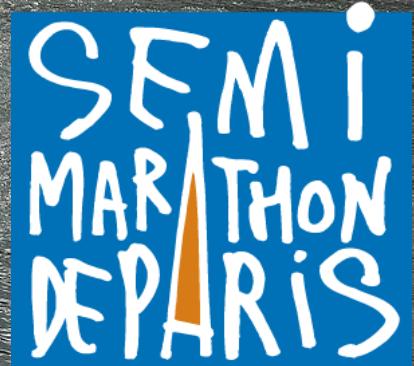
[www.trailandazur.com](http://www.trailandazur.com)

[www.latranstica.org](http://www.latranstica.org)





Credit : EVA/AJO



## Record d'inscriptions pour le Marathon et le Semi-Marathon de Paris !

L'édition 2013 du **Marathon de Paris**, qui aura lieu le **7 avril prochain**, suscite un engouement historique. Plus de 30 000 dossards ont trouvé preneurs en l'espace de deux semaines.

Même succès pour le **Semi-Marathon de Paris**, programmé le **3 mars 2013**, avec déjà plus de 20 000 inscrits.

Il est désormais conseillé à toutes celles et tous ceux qui souhaitent courir l'une des deux épreuves de s'inscrire rapidement afin de s'assurer une place au sein des pelotons les plus importants en nombre de l'Hexagone.

Les inscriptions pour le Semi et le Marathon de Paris – ainsi que pour les autres Epreuves Grand Public d'A.S.O. (Amaury Sport Organisation) – sont possibles sur le site <http://asochallenge.com/>. Cette nouvelle plateforme propose de nombreux conseils et services gratuits aux pratiquants des sports d'endurance. A.S.O. est fier d'organiser en l'espace de cinq semaines deux des épreuves les plus populaires de la planète sur les distances (21,1km et 42,195km) de référence de la course sur route.

Paris est la seule métropole à permettre ainsi à autant de coureurs de tous niveaux et venant des quatre coins de la planète de célébrer la passion du running sur une période aussi rapprochée.

[www.parismarathon.com](http://www.parismarathon.com)  
[www.semideparis.com](http://www.semideparis.com)

[www.facebook.com/parismarathon](http://www.facebook.com/parismarathon)  
[www.facebook.com/semimarathondeparis](http://www.facebook.com/semimarathondeparis)  
[www.twitter.com/MarathonParis](http://www.twitter.com/MarathonParis)  
[www.twitter.com/asochallenge](http://www.twitter.com/asochallenge)



L'Education change le monde

**Semi-Marathon de Paris 2013 : Courir, c'est bien ! Courir utile, c'est mieux !**

Le **3 mars 2013**, une équipe de coureurs solidaires sera sur la ligne de départ du Semi-Marathon de Paris et portera les couleurs de l'ONG Aide et Action. A l'horizon, des t-shirts jaunes par centaines pour promouvoir la cause de l'éducation. D'ici-là, buvez beaucoup d'eau, entraînez-vous et...inscrivez-vous !

Les inscriptions pour le Semi-Marathon de Paris (3 mars 2013) sont ouvertes à partir de mi-octobre 2012. Courir avec Aide et Action représente un défi solidaire puisqu'il permet à chaque participant de sensibiliser les autres coureurs et les spectateurs à la cause de l'éducation et aux actions de l'association.

En 2012, 250 coureurs se sont habillés de jaune pour manifester leur soutien à la cause de l'éducation. Ils s'étaient (presque !) tous entraînés pour le Jour J 2 fois par semaine grâce à l'accompagnement des coachs bénévoles... mais expérimentés d'Aide et Action. Pour préparer l'édition 2013, les entraînements reprennent début décembre autour de Paris, dès constitution des équipes (entraînements en Province à programmer).

**Courir : comment rejoindre l'équipe d'Aide et Action ?**

1/ S'inscrire à l'épreuve sur le site officiel du Semi-Marathon de Paris : [www.semideparis.com](http://www.semideparis.com)  
 2/ Puis compléter le [formulaire d'Aide et Action](#) pour intégrer son équipe.

21 kilomètres pour l'éducation, c'est aussi une équipe solidaire après la ligne d'arrivée ! Comme les années précédentes, les coureurs rejoindront facilement le stand d'Aide et Action situé non loin de l'arrivée, et y retrouveront les autres coureurs, les bénévoles, parrains, marraines et les salariés de l'association, tous unis pour une collation ou un massage par des kinésithérapeutes bénévoles.

**Tri Duc Tran**, un des coachs sportifs bénévoles d'Aide et Action, est engagé pour l'éducation depuis 4 ans. Il a également eu de nombreuses occasions de réaliser des défis sportifs aux couleurs de l'association, parmi lesquels le marathon de Paris, les 100km de Millau et l'Ironman de Nice en 2010. Il témoigne : « *Je souhaite sensibiliser les gens au droit de l'éducation pour tous à travers le sport, à travers la course à pied, il y a beaucoup de similitudes entre notre engagement sur une course de longue distance et notre engagement humanitaire. J'espère que mes efforts pourront également être utilisés pour faire avancer l'éducation dans le monde* ». Il poursuit : « *Mon défi est votre défi, j'essaie de vous accompagner et de vous aider à prendre conscience de vos capacités à aller au bout de votre défi. Pour moi la course à pied n'est pas un sport individuel, c'est un sport collectif où le soutien, l'aide des co-équipiers, des proches est indispensable pour affronter les douleurs, les doutes afin d'atteindre la ligne d'arrivée. Grâce à la solidarité nous pourrons surmonter toutes les difficultés.* »

De plus, tout comme en 2012, la préparation sportive du Semi-Marathon de Paris 2013 s'achèvera en beauté avec un dernier entraînement proposé dans le temple du sport professionnel : l'INSEP (Institut National du Sport de l'Expertise et la Performance).

Avec Aide et Action, courir rime enfin avec « Education » ! [www.jemebougepourl'education.org](http://www.jemebougepourl'education.org)

# news

## Partenaire



### O'bivwak 2013, c'est parti..... !

Nous redoutions une venue prématurée de la neige qui aurait contrarié nos plans en matière de relevés cartographiques pour l'édition 2013 du Raid O'bivwak. Et le ciel a tenu toutes ses promesses pour nous faire trembler, puisque le Vercors a vu déferler une tourmente de flocons exceptionnelle fin octobre. La couche atteignant par endroit le mètre. Au point que passé le premier moment de stupeur, les dameuses et les farteurs ont repris leurs automatismes du cœur de l'hiver plus tôt que prévu !

Heureusement cet épais manteau a bien vite disparu permettant au cartographe de l'édition 2013 de reprendre et de terminer son travail d'extension et de complément du matériel cartographique existant. En effet, c'est bien un nouveau périmètre de jeu que l'édition 2013 vous proposera. Impossible de vous en dire plus, car ce serait dévoiler certains secrets de l'édition à venir. Ce chantier étant bouclé, les traceurs vont pouvoir préfigurer leurs parcours et le reste de la préparation se mettre résolument en marche.

Afin de vous mettre l'eau à la bouche et vous donner envie de (re)venir découvrir les fabuleux terrains et paysages du Vercors villardien, voici ci-dessous LE FLYER.

Faites circuler, faites le buzz pour que cette édition à venir soit à la hauteur des éditions précédentes, voir plus ! O'bivwak et sa centaine de bénévoles le méritent bien et vous ne serez pas déçus.

Organisé par la Ligue Rhône-Alpes de Course d'Orientation avec le Comité Départemental de l'Isère

Tel : 04 72 34 56 68 – [contact@obivwak.net](mailto:contact@obivwak.net)



#### O'BIVWAK, UN TRAIT D'UNION ENTRE LES HOMMES ET LA NATURE.

Au pied de la grande Moucherolle et ses 2285m, formidable donjon de cette citadelle qu'est le Vercors, se niche Villard de Lans. Peuplé d'un peu plus de 4000 habitants, animé été comme hiver, il surfe aujourd'hui sur la vague des sports outdoor. Un site immergé dans une nature à la fois sauvage au cœur d'un parc naturel régional, mais aussi occupée depuis des siècles par des hommes opiniâtres. Déjà en 2005, O'bivwak y avait fait escale avec succès. En 2013, il renoue avec les terrains d'exception que sont ceux de ce massif calcaire et sènement plus que jamais au cœur des Quatre Montagnes, à être un lien entre les hommes et la nature.

#### RAID SUR 2 JOURS PAR ÉQUIPE

- PARCOURS SPORTIFS : 35 à 75 km
- PARCOURS DÉCOUVERTE : 30 à 40 km
- PARCOURS CONFORT : 28 km  
(TRANSPORT TENTE & MÉTIEL DE COUCHAGE)

#### MINI RAID À LA 1/2 JOURNÉE SOLO OU PAR ÉQUIPE

- CIRCUITS AU CHOIX : 3/6/10 km  
(SAMEDI APRÈS MIDI OU DIMANCHE MATIN)

INSCRIPTION EN LIGNE SUR LE SITE [WWW.OBIVWAK.NET](http://WWW.OBIVWAK.NET) DÈS LE 2 JANVIER 2013

#### TARIF D'INSCRIPTION PAR PARTICIPANT

	LICENCIÉ FFCO / UNSS / UGSEL	NON LICENCIÉ FFCO / UNSS / UGSEL
ADULTE	40,00€	43,00€
JEUNE-ÉTUDIANT	32,00€	35,00€
FAMILLE CIRCUIT H & G*		95,00€

\* 4 € PAR PERSONNE APRÈS LE 2 AVRIL 2013 / (\*) 3 MEMBRES DE LA MÊME FAMILLE

Informations : [www.obivwak.net](http://www.obivwak.net) | Mail : [contact@obivwak.net](mailto:contact@obivwak.net) | Tél. : 04 72 34 56 68



NEWS

# Ain Raid Blanc

La traversée du Plateau

[www.ainraidblanc.fr](http://www.ainraidblanc.fr)

2 et 3 Février 2013

Le Poizat (Ain)



▶ **La grande traversée**

2 et 3 février 2013  
 3 h de course le samedi  
 6 h de course le dimanche

▶ **La petite traversée**

3 février 2013  
 3 h de course non-stop  
 Accessible dès 12 ans

**Ski de fond - Raquettes - Orientation - Équipe de 2**













**Le Poizat - Plateau de Retord - Plateau d'Hauteville**  
**2 et 3 février 2013**

**Par équipe de deux : ski de fond, raquettes, course à pied, vtt, biathlon**

**Différentes formes d'orientation, adaptées au public de chaque épreuve.**

**Grande traversée : 9 heures de course**  
**Petite traversée : 3 heures de course**

**Logement et repas assurés par l'organisation**

**150 équipes maximum**

**[www.ainraidblanc.fr](http://www.ainraidblanc.fr)**  
**[info@ainraidblanc.fr](mailto:info@ainraidblanc.fr)**  
**06.14.17.54.71**



## CARTE D'IDENTITE

**O'Bugey,**  
**un club au cœur du plateau**

Zoom sur le club de course d'orientation O'Bugey, organisateur du Raid Blanc.

Composée d'une trentaine de licenciés, cette association installée dans les montagnes de l'Ain souhaite proposer un évènement valorisant le patrimoine local et offrant à tous l'opportunité de s'évader en pleine nature.

Tous les membres du club ont une solide expérience des raids nature, ayant participé à de nombreuses courses aux quatre coins de la France. Sous l'impulsion de son président Vincent FAILLARD, la réussite du Raid Blanc repose ainsi sur l'expertise et la convivialité qui règne au sein de ce club familial.

Le club O'BUGEY pérennise le travail entrepris en faveur du développement des sports de pleine nature et particulièrement de la course d'orientation et des raids multisports, par les pionniers du team AIN RAID AVENTURE puis TSL LA CLUSAZ, à l'initiative notamment de Cathy et Laurent ARDITO, Jérôme DAILLE, Damien HUGUET, pour ne citer qu'eux..

La réussite d'AIN RAID BLANC nécessite également le soutien d'une trentaine de bénévoles, ainsi que le concours d'une association d'initiative locale créée en septembre 2009 : les « CHARAPOTES » dont l'objectif est « l'insertion sociale et le développement rural à travers le travail solidaire, les services et les échanges, dans le respect des personnes et de l'environnement ».



# Ain Raid Blanc



## CHALLENGE NATIONAL : 1<sup>ère</sup> manche 2013

### 1<sup>ère</sup> étape du CHALLENGE NATIONAL 2013, l'AIN RAID BLANC s'annonce exceptionnel...

Pour sa 6<sup>ème</sup> édition, le Raid Blanc des Montagnes de l'Ain, organisé par le club d'orientation O'BUGEY, accueillera la manche hivernale du challenge national proposé par le GNRMN.

C'est sous l'impulsion de Vincent FAILLARD, raideur international, accompagné de passionnés des sports de pleine nature, que tout est mis en œuvre pour offrir des courses attrayantes, conviviales, accessibles à tous, quel que soit son niveau d'orientation notamment.

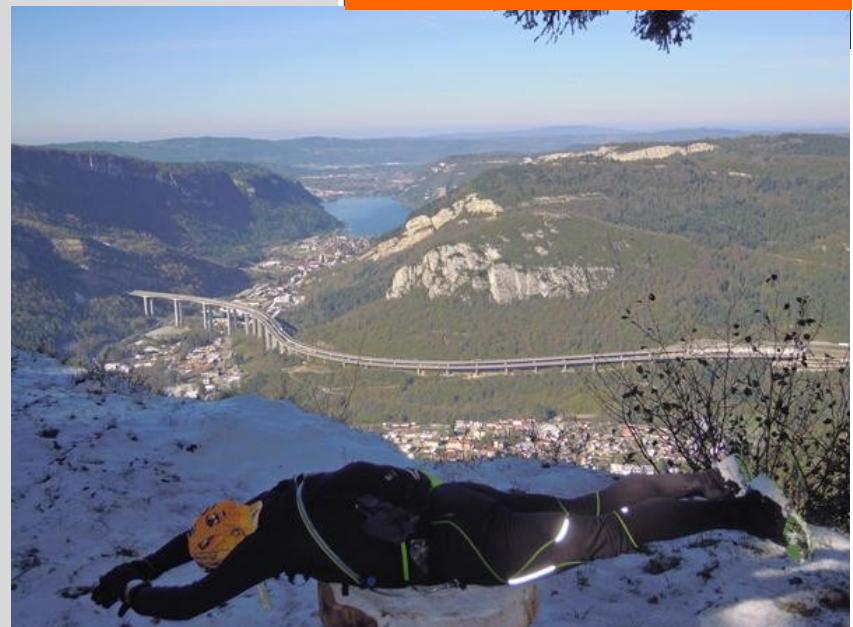
Boostée par la confiance octroyée par le GNRMN, l'équipe organisatrice déploie depuis plusieurs mois tout son savoir faire pour proposer des parcours exceptionnels, diversifiés, inoubliables.

Les dernières reconnaissances (photos ci-contre) sont très encourageantes puisque les premières neiges ont d'ores et déjà discrètement revêtues les sommets.

N'hésitez pas à suivre l'actualité du raid sur [www.ainraidblanc.fr](http://www.ainraidblanc.fr)

### En bref...

- Parcours sauvages, renouvelés chaque année
- Manifestation développement durable
- Valorisation du terroir, de l'économie et des produits locaux



### Une valorisation maximale du territoire :

Des cadeaux issus de produits du terroir local pour chaque participant.

Des partenaires institutionnels et privés de proximité.

Des parcours renouvelés chaque année et valorisant au maximum le territoire dans son ensemble.

### Des épreuves pour tous :

En proposant 2 épreuves: la « petite » traversée et la « grande » traversée, en permettant aux accompagnants et spectateurs de découvrir certaines épreuves (course d'orientation, tir).

En permettant à l'élite nationale et internationale de s'exprimer, ainsi qu'aux coureurs locaux.

En permettant aux jeunes, aux familles, aux sportifs plus avertis de découvrir des lieux exceptionnels.



### Des recos fantastiques..., des moments de partage exceptionnels...

A l'image du raid... les recos sont l'occasion de se retrouver entre amis, de découvrir le territoire dans son ensemble, de faire découvrir la pratique du raid à des bénévoles non initiés, de côtoyer des sportifs de très haut niveau, des sportifs avant tout passionnés, disponibles, soucieux de transmettre l'amour du « plein air »...

Evidemment, c'est aussi une occasion rêvée pour festoyer..., enfin pour certains parce que pour d'autres... ça finit parfois tragiquement aux urgences...

Mais, c'est aussi ça, le prix à payer pour vous organiser une course de rêve !

« Arnaud... prends soin dtoi !!!, on aura besoin de toi en 2013... »



# CORSICA RAID AVENTURE

**La CORSE est un pays bénî des dieux pour la pratique du raid aventure.**

**Si à l'échelle de la planète l'Île de Corse est un grain de sable au coeur de la mer Méditerranée, à l'échelle de l'Homme, la Corse est un véritable 6<sup>ème</sup> continent...**



La Corse est une véritable **Terre d'Aventure** et ce n'est pas le hasard si le premier Raid Aventure d'Europe, le plus ancien Grand Raid au monde se déroule chaque année dans l'île de Beauté : 8 722 km<sup>2</sup> au milieu de la Méditerranée, dans des paysages extrêmement diversifiés, où chaque microrégion à sa particularité.

La Corse est LE paradis du raid aventure et ce territoire vous permettra de tout connaître : mer, littoral, désert, plaine luxuriante, rivière, forêts, montagne et neige !!!

Alors naturellement, le Corsica Raid Aventure est une course qui offre des épreuves sport-nature aussi riches et variées qu'est la Corse. Une mer de rêve, des rivières où l'eau-vive est reine, des plaines et des montagnes aux mille reliefs et aux cent diversités géologiques et végétales, des parois rocheuses prétextes à des parcours de cordes à couper le souffle, des hautes-montagnes où c'est les pieds dans la neige que l'on admire la mer : le tout dans des paysages d'exception !!

Le Corsica Raid Aventure, c'est une épreuve réservée aux meilleurs aventureurs du globe puisque pendant cinq jours, il s'agit de progresser en milieu naturel dans un enchaînement non-stop de jour comme de nuit d'une dizaine de disciplines sport-nature non-motorisées.

Au départ, 2 versions du Corsica Raid Aventure :

**1. Corsica Raid Aventure à 5 (CRA 5) :**

L'équipe se compose de 5 personnes : 4 raideurs et un assistant avec le véhicule de l'équipe. L'équipe effectue l'intégralité du raid à 4 raideurs, sans possibilité de roulement. C'est l'AVVENTURE du Corsica Raid en majuscules, formatée sur la majorité des grands raids internationaux !!

**2. Corsica Raid Aventure à 3 (CRA 3) :**

L'équipe se compose de deux raideurs et d'un assistant raideur avec le véhicule de l'équipe. Chaque participant joue donc le rôle de l'assistant quand il n'est pas sur le terrain. La course se fait à 2 raideurs avec la possibilité de faire tourner 1 concurrent à chaque point d'assistance. Cette version est formatée pour être plus facilement accessible, tant en terme de niveau sportif grâce aux roulements à 2+1, qu'en terme logistique puisqu'il ne faut équiper et transporter que le matériel de 2 raideurs.

Toutes les infos sur le nouveau site web du Corsica Raid Aventure [www.corsicaraid.com](http://www.corsicaraid.com)

Les inscriptions ouvrent le 1er décembre. Les places sont limitées pour offrir aux équipes une véritable Aventure...

# DEUX SEMAINES PAS DE LESSIVE



“Deux semaines,  
et toujours pas  
d'odeurs”

THE SUNDAY TIMES

FEEL IT  
TO BELIEVE\*

icebreaker  
MERINO

icebreaker.com

icebreaker est écologique et biodégradable. Des vêtements en pure laine mérinos provenant des Alpes du sud Néo-Zélandaise.

\* il faut le toucher pour le croire

TOUTE L'ACTUALITÉ PHOTOS VIDÉOS  
DE VOTRE RÉGION

Plateforme

d'inscription en ligne

la moins chère de France

Co voiturage

Forum

Calendriers

News

Stages

YaNoo.net

Route - Trail - Ultra

Bretagne et Grand Ouest

Courir-à-Paris.com

Route - Trail - Ultra

Paris - Ile de France

Courir-au-Nord.fr

Route - Trail - Ultra

Grand Nord de la France et Belgique

## X-Bionic

# EFFEKTOR POWER T-SHIRT

Effektor est la nouvelle gamme de produits de compression partielle chez X-Bionic, réalisée pour prendre en charge, de façon optimale, les performances et les mouvements des athlètes.

Tout a été pensé pour atteindre, en confort et en circulation, de hauts niveaux de performances. Le savant mélange des technologies (37 CCR Technologie™, X-Impact Technologie™, X-BIONIC® Kompression partielle, compression asymétrique, Neuro-Response-und Effet 3D® System Bionic Sphere) s'adapte parfaitement à la physiologie humaine, même si la première sensation n'est pas super agréable. Dès les premières minutes, je me suis senti comprimé et bloqué en mode culturiste. Mais cela ne dure que quelques secondes. Ensuite, le corps se positionne naturellement et on ne sent plus aucune gêne ou sensation désagréable. On l'oublie même complètement : une véritable seconde peau.

J'ai même été surpris par la position du haut de mon corps, je me sens gainé (sans forcer), maintenu au chaud, à l'abri d'une brise et pas humide.

Pour l'avoir testé sur le Gapen'cimes, avec une dernière ascension plein vent, pas besoin de sortir le coupe vent, il gère la chaleur et vous régule automatiquement. L'une des marques de fabrique de X-Bionic est justement cette gestion et ils ont encore progressé dans ce domaine. Testé en vtt aussi, il est tout simplement efficace.

En plus, pour cette année, X-Bionic en a fini avec les coloris soft et classiques. A la trappe le noir, le gris et le blanc. Ils ont directement envoyé du lourd avec un vert flashy. Ca pique un peu au départ, certes. Mais cette couleur passe bien et change de tout ce que l'on voit sur les courses. Je pense qu'avec un peu de chance, je dois même être réfléchissant la nuit !!!

Le tissu choisi est d'un confort plus qu'agréable. Epais dans la main, il est cependant bien plus léger que l'on pense, vu qu'il se fait complètement oublier, une fois sur le dos.

### En conclusion :

Je l'ai testé sous la pluie pour des séances de fractionné, en sortie vtt, en compétition, en première couche et en unique couche pendant environ 2 mois et il apparaît, très honnêtement à mes yeux, comme le must du T-shirt compressif.

Il apporte tout simplement tout ce que l'on pourrait rechercher de bénéfique dans un t-shirt de cette gamme-là.

On l'enfile et on ne se consacre plus qu'à sa course, ses objectifs et les difficultés à passer pour aller chercher la ligne. Ne pas avoir à fournir de l'énergie pour combattre un frisson, un coup de froid, à corriger sa posture est un gain réel dans sa gestion et sa progression.

Il sera commercialisé début 2013 en boutique.

Il peut très vite devenir votre compagnon de route idéal pour toute sortie sportive.

De mon côté, je dors presque avec ! Le T-shirt Effektor Power n'est pas près de me quitter !!!

**ENDORPHIN**



Prix : 89 euros



### Thermoscan du Effektor Power t-shirt

On voit bien le cumul de chaleur sur les bras et la régulation que le t-shirt opère pour garder l'athlète dans les meilleures conditions thermiques.



### produit

- Gestion de la chaleur.
- Compression semi partielle pour avoir une compression calibrée.
- Look.

## Cartouche Shift-Up

**Shift-Up Engineering** est un bureau de recherches et de développement spécialisé dans l'industrie du cycle, né en juin 2010. Pierre-Geoffroy PLANET et Romain BOIREAUX ont fondé cette entreprise sur leurs deux grandes passions : le vtt et l'ingénierie des hautes technologies. Leurs champs d'activité : conception, simulation, prototypage, laboratoire et tests.

**Passion et talent réunis, mais pas seulement...**

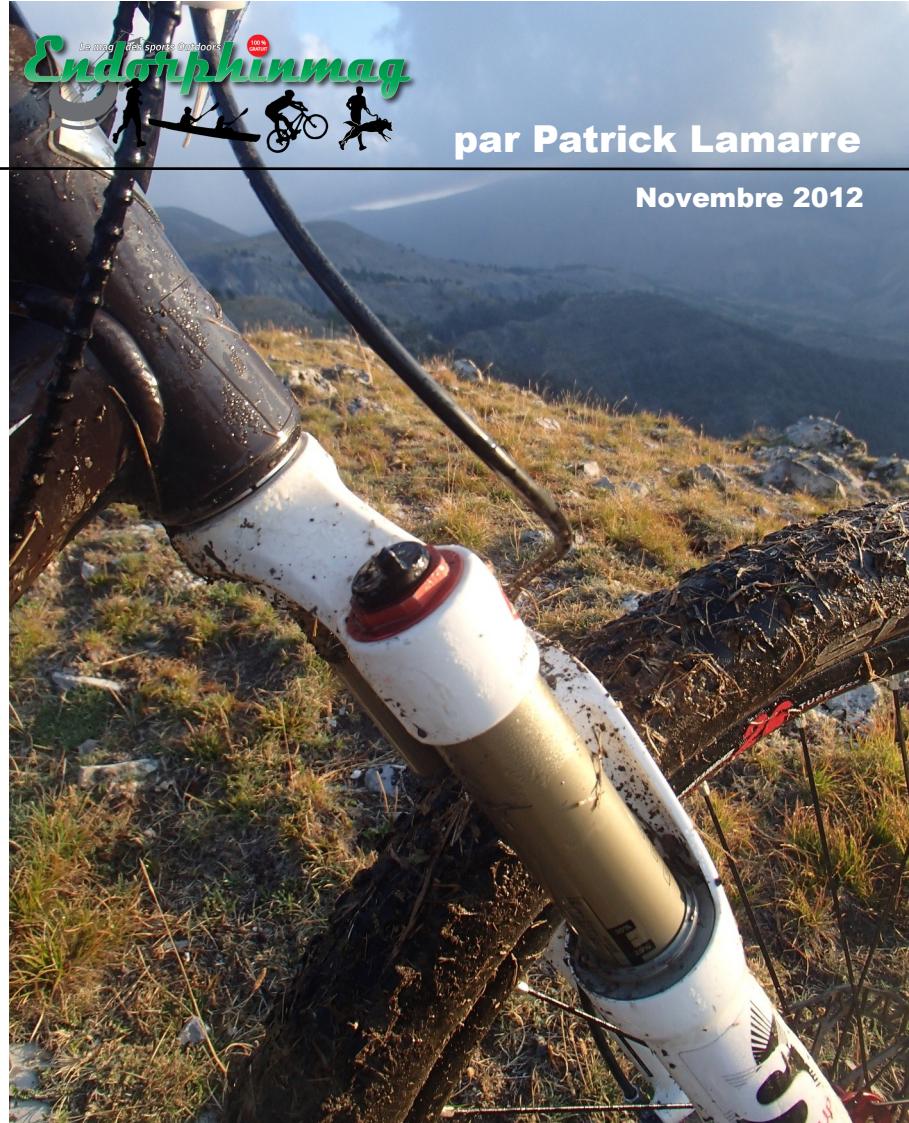
Nous noterons l'expérience en compétition de Pierre-Geoffroy qui finit 35ème du classement général de la Coupe du Monde de vtt Elite en fin de saison 2010.

Les 2 compères se sont lancés dans la création d'une cartouche hydraulique avec pour objectif de proposer un produit plus light et plus performant que la cartouche d'origine sur la SID.

Cette cartouche, entièrement fabriquée en France, est très bien finie et a un look hi-tec. Les pièces ont subi un traitement haute résistance. Le principe réside dans le fait que l'huile, de haute qualité, est enfermée dans une cartouche et n'est plus déposée dans le fourreau de la fourche. Le volume est ainsi réduit pour un contrôle du laminage similaire. Le réglage de la détente est ainsi supprimé pour un pré-réglage en usine. Par contre, le blocage total de la fourche est possible par le biais de la molette supérieure. Le débattement, lui, est réglé à 100mm. Une fois montée, on ne verra plus que la tête de la cartouche et sa couleur rouge donnera une touche typée sport.

Côté poids, la cartouche affiche 130g sur la balance. Il faut maintenant s'attaquer au démontage de la fourche pour effectuer le remplacement. Le feuilleton photo de cette opération est visible dans un album du profil facebook withspirit.fr. Si le montage est facile pour un cycliste habitué à faire les entretiens de sa fourche, je vous conseille de le faire réaliser par un professionnel en cas de doute.

Une fois la préparation effectuée, la pesée permet de constater que 80g ont été gagnés sur ma SID 2010, ce qui est un gain de poids important.



© withspirit.fr



© withspirit.fr

Le sticker Shift-Up fourni avec la cartouche peut ensuite être apposé sur le fourreau de la fourche pour relever encore un peu le caractère « race » de votre suspension. Il ne reste plus qu'à essayer cette préparation sur le terrain, une fois toutes les pressions vérifiées.

J'ai roulé sur des terrains variés, à différentes allure pour tester la cartouche. Les sensations sont bonnes, le pré-réglage de la détente me convient, la fourche réagit parfaitement et je ne note aucun défaut d'absorption de chocs, d'adhérence ou de comportement lors des accélérations ou ascensions en « danseuse ». Le blocage est intéressant pour les départs de course XC, les longues ascensions sur piste ou les portions de route que j'emprunte sur les aller/retour en vélotaf. A noter que la fonction blocage n'a pas de sécurité qui enlève le verrou en cas de choc, il ne faut donc pas oublier de débloquer l'amortissement lorsque vous en avez besoin !

Fiable, le système fonctionne toujours parfaitement. Le vrai test a été réalisé sur le Raid In France où les suspensions ont été très sollicitées. La fourche s'est bien comportée sur tous les terrains et à toutes les températures sur cette grosse semaine. Seul petit bémol, le bruit de succion lors du laminage de l'huile dans la cartouche et qui fait écho dans le fourreau. Petit inconvénient qui se fait oublier lorsque l'on roule.

Au final, cette cartouche made in France est une belle option pour gagner du poids sur le vtt, notamment, à un endroit où il était difficile de gratter des grammes. Conçue au départ pour le XC (elle a roulé lors des derniers JO), elle reste une belle option pour personnaliser et alléger votre vtt.

ENDORPHIN



## Transformation discrète mais efficace !

<http://shift-up.eu/>

# SELLE WTB SILVERADO



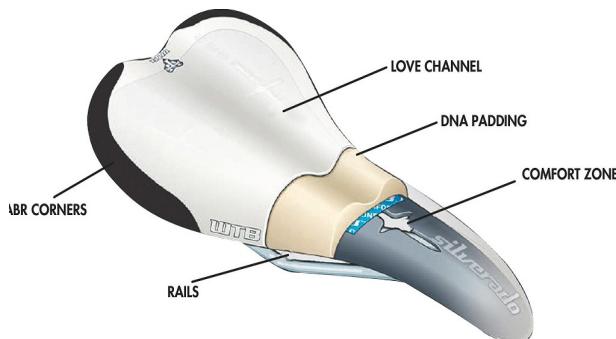
Nous sommes nombreux à avoir essayé plusieurs selles au cours de nos innombrables sorties vtt.

Après plus de 25 ans de pratique, je suis encore curieux d'essayer de nouveaux modèles de cet appendice si personnel de nos montures.

Le retour de WTB en France a eu lieu courant de l'année 2012, avec l'importation par Performance Parts Cycle des pneus et selles WTB.

**Mon choix s'est porté en priorité sur la WTB Silverado, comportant quelques spécificités intéressantes.**

**Destinée à une utilisation XC et enduro, elle s'avère parfaite pour une pratique raid et marathon. D'un poids de 240g, elle ne fait pas partie des selles les plus légères mais il faut savoir sacrifier un peu de poids pour obtenir un bon ratio confort/fiabilité. Vous pourrez opter pour le modèle rails titane (Team), disponible uniquement en noir, pour gagner 35 précieux grammes.**



Cette selle WTB adopte une forme allongée aérodynamique avec un bec de selle spécifique qui permet aux coureurs d'être plus efficaces en montées, tandis que le profil carré apporte du confort en optimisant la répartition de poids du cycliste.

Elle reste une selle de type étroit (dimensions : 133 x 274 mm) qui permet une bonne circulation du corps en avant et en arrière sur les zones techniques. La coque plastique comporte des découpes anatomiques, de façon à ce que la selle s'adapte à vos appuis morphologiques.

Le gel de recouvrement, de type DNA, est prévu pour assurer un maximum de confort et une densité idéale pour ne pas s'affaisser dans le temps et au fil des kilomètres.

L'élément que j'ai le plus apprécié est la cannelure centrale, appelée LOVE CHANNEL, qui est conçue pour éviter les échauffements et pressions de la zone périnéale.

Rien de fondamentalement nouveau me direz-vous... sauf que cette LOVE CHANNEL a l'avantage certain, par rapport à de nombreuses selles évidées, d'avoir des contours « doux ». Il s'agit d'un creux dans le gel et non pas d'un trou, où souvent, les bordures deviennent irritantes à la longue.

On appréciera également les renforts sur les angles du croissant de selle, parties les plus vulnérables en cas de chute (ABR CORNER).

Le bec de selle, d'une longueur normale, confère à la selle un look classique tout en permettant un bon contrôle.

ENDORPHIN



Disponible sur [withspirit.fr](http://withspirit.fr)

## K Swiss

# KAEHOU



En test depuis le deuxième trimestre 2012, les Kaeiou ont supplanté mes anciennes routières. Cela faisait 3 ans que je ne jugerais que par elles et une fois le pieds passé dans ces K Swiss, impossible de m'en défaire.

**Légereté et confort :** je croyais ceci impossible. Pour moi une paire de route devait jouer sur l'amorti pour atteindre un réel confort. Et bien je dois reconnaître que mon avis a changé.

J'ai trouvé **un équilibre entre un amorti efficace et un poids light**.

Au départ, l'avant pied « tape un peu », semble trop peu fourni ce qui apparaît la chaussure à un type courtes distances. Quant à l'arrière, il est hyper confort et donc ressemble à une chaussure pour longues distances ou à une paire de footing. Un mélange assez inattendu.

Au final, l'alchimie est parfaite. On retrouve des sensations géniales sur du fractionné avec une envie de tout donner car la perception de voler au dessus de la piste est réelle et on sent la cheville en place.

Sur une sortie de récup ou footing, le pied est stable et à l'aise. Le chaussant est calibré et plutôt neutre, quelque soit la morphologie de votre pied, vous y serez comme dans des chaussons.



Petit effet à prendre en compte : le talon est posé sur une cuvette qui garde le pied dans l'axe.

Il faut donc bien penser à faire quelques sorties tranquilles pour adapter votre corps à cette technologie.

Cette cuvette joue le rôle de stabilisateur et garde votre chaîne posturale droite. J'avais tendance à avoir le genou droit un peu sur l'extérieur et cela a été corrigé grâce au système Guidelide.

Une fois ces 2-3 sorties d'adaptation faites, ça envoie !!!

Bitume, pistes : aucun souci pour elles.

Votre foulée est efficace.

Sur des sentiers de campagne ou de forêt pas trop techniques, l'accroche est parfaite.

Testées sur des portions de la Saintélyon, elles correspondent tout à fait à ce type de course où le bitume taquine les chemins boueux.

Une chaussure de route typée mixte mais qui a un énorme atout pour les entraînements sur pistes où le potentiel est vraiment à son maximum.

A passer et à tester chez votre revendeur, mais attention à l'addiction...

**ENDORPHIN**

- Amorti agréable et durable
- Look / Design
- Semelle efficace sur tout terrain



# Lampe arrière HOPE district



La lampe HOPE District est une lampe arrière qui se fixe sur la tige de selle de votre vélo ou vtt, alimentée par une batterie lui conférant plus de 100 heures d'autonomie en mode clignotant.

Cette lampe est très puissante puisque ses 3 LED développent 84 lumens visibles sur 270 degrés.

Un astucieux câble (splitter cable) permet de l'alimenter sur la même batterie que la lampe avant R4 si vous l'employez en même temps. Autre astuce, le collier de fixation est orientable, de façon à diriger correctement la District en fonction de l'inclinaison de votre tige de selle.

Cette lampe est vraiment rassurante lorsque vous roulez de nuit sur route et **j'ai pris l'habitude de l'utiliser également de jour, sa puissance lui permettant d'être vraiment efficace** et vous apporte de la confiance sur routes étroites ou dangereuses.

Désormais disponible en version **District +**, la lampe voit sa puissance augmentée de 40 % pour une autonomie identique avec 6 modes d'éclairages différents au lieu de 5 (3 fixes, 2 clignotants, 1 strobe).

D'un poids de 120g, cette lampe reste plus lourde et plus vulnérable qu'une petite lampe silicone avec pile plate mais offre une sécurité sans commune mesure et devient un accessoire hautement performant pour les pratiquants urbains et ceux qui pratiquent le vélotaf.

La lampe, comme la batterie et le câble, s'ôtent facilement. Montée sur un système de baïonnette, la lampe se démonte en un quart de tour et quelques secondes.

Bien sûr, réalisée en aluminium usiné CNC, fabriquée en Angleterre, on reconnaît du premier coup d'œil la qualité de fabrication **HOPE**.

ENDOPHIN



Hope District

Splitter Cable

Batterie Li-ion



<http://www.hopetech.com>



## À chacun sa discipline !



100 % vélo 32 €



Runway 19 €



Neptune 25 €



Offroad Bio 28 €



Yes we can vélo 19 €



Je cours donc je suis... 25 €



Desport 32 €



Calypso 25 €

### Nouveautés



Tennis Flower 25 €



Foot Balloon 19 €



Basket Balloon 19 €



Snowmonster 25 €

Agatsu crée depuis 2008 des collections de tee-shirts pour ceux qui aiment le sport, décalées, graphiques, parfois insolentes.

Agatsu n'est pas juste une marque, c'est une vision du sport...

Création graphique et impression «made in France».

5 % du prix de vente  
de nos articles est reversé à  
**SPORT SANS FRONTIÈRES**  
[www.sportsansfrontieres.org](http://www.sportsansfrontieres.org)

  
**www.agatsu.fr**

# L'Orient Raid

20 et 21 octobre 2012





Finale du Championnat  
de France des Raids

L'ORIENT  
2012 RAID

## Un peu de pluie ? pas de soucis...



**U**ne finale du championnat de France de raids ne pourra jamais être comparée aux précédentes.

Pour la Finale 2012, c'est l'Orient Raid qui a été choisi comme terrain de jeu pour déterminer les meilleures équipes françaises.

C'est tout enthousiaste que je me propose pour assurer le live de cette épreuve qui s'annonce intense niveau programme.

J'embarque dans l'aventure un partenaire de raids amateur de photo : Damien.

Le haut de l'Hérault et l'arrière pays montpelliérain pour décor : tout le monde se frottait les mains, nous les premiers en pensant aux paysages sauvages que nous allions croiser (gavage de photos sportives, partage avec les raideurs et intensité du live)....

Il est annoncé 200km et 6200m de dénivelé positif avec du vtt'O, de la CO sur différents supports, du canoë, du run & bike, un trail'O montagne et une épreuve surprise au matin du dimanche.

Sauf que Dame Nature en a décidé autrement et c'est sous une pluie torrentielle et un brouillard épais que nous nous retrouvons à La Salvetat pour le départ.

Le froid et l'humidité semblent les 4 et 5èmes équipiers des teams présents et selon les prévisions et les échanges avec l'orga, il faudra faire avec ces conditions tout le week-end... peut-être une amélioration dimanche en cours de matinée... allez, tout est possible alors, n'y pensons pas ! Il est temps de penser au moment immédiat : le départ.

Le start est lancé et le tour de chauffe commence par un trail en solo afin d'étirer le peloton et que la chasse en canoë' O soit plus stratégique.

Il est difficile de faire des photos, la pluie incessante se dépose sur les objectifs.

Pour couronner le tout, la couverture téléphonique est quasi nulle. Je commence à me tirer les cheveux à essayer de trouver la moindre source de réseau.

Avec Damien, on se regarde hébétés car on se retrouve un peu dans le moment critique du « comment on va faire ? ».

Pour avoir vécu la première finale sur les Dentelles de Montmirail, je sais que le site est scruté et que les infos du live sont attendues.

Tous ceux qui ne peuvent être présents : amis, famille, raideurs sont prêts à vivre ce moment à travers les news que nous transmettons sauf qu'il est difficile d'envoyer quoi que se soit ou alors ce n'est que par intermittence.

On est là, donc, on va faire de notre mieux avec les moyens à notre disposition.

Les teams sont, eux, lancés dans cette galère alors on ne va pas recrigner quand même !! On se sépare avec Damien et je file au départ du vtt, section 3.

La pluie s'intensifie et le brouillard s'épaissit. Niveau prises de photos, c'est inimaginable sans flinguer nos appareils et alors niveau téléphonie, le néant absolu...

Impossible de faire parvenir la moindre info pour le suivi live.

Je retrouve Damien quelques heures plus tard et même constat pour lui.

Pendant ce temps-là, les teams rivalisent de ténacité pour passer les portes horaires et choper le plus de balises possible.

Les épreuves s'enchaînent tout comme les millimètres d'eau que le ciel déverse sur nos têtes. Je suis encore émerveillé de voir la ténacité des équipiers et des bénévoles. Pas un seul recrigne et chacun accomplit ses épreuves ou ses tâches et qui plus est avec le sourire.

**Le temps de l'épreuve de cordes, une petite accalmie, quelque clichés en rafales et on échange avec les assistants, l'organisation autour d'un petit café au réchaud.**

Le live est pour moi, complètement décousu, je ne sais plus comment faire pour faire vivre l'avancé du classement et les conditions sur place.

C'est difficile de se retrouver dans l'incapacité de communiquer.

Les internautes sont dans l'attente et veulent ressentir, imaginer ce qui se passe sur cette finale... et je ne peux rien faire !!

Le massif, qui semble magnifique, entre La Salvetat et St Jean de Fos est dépourvu d'antenne ou alors je n'ai pas le bon opérateur. Quoi qu'il en soit, j'ai la sensation de ne pas servir à grand chose. Avec mon équipier photographe, on se pose des questions. On se demande comment faire pour relayer les news mais aucune solution n'est possible. Il faut attendre le prochain CP et espérer que là, on captera.

Pendant ce temps, les raideurs vivent l'apocalypse. Les éléments se déchaînent et ils rivalisent d'envie pour aller chercher la ligne d'arrivée. Les équipes de tête envoient du gros et arrivent quasiment à tenir les temps estimés par temps sec, avec presque toutes les balises. C'est énorme.

**Le brouillard, la pluie, la pluie et la pluie**

Le samedi se termine comme il a débuté sous la pluie. Le temps d'une soupe et il est l'heure d'aller se coucher pour une courte nuit. En effet, le départ, dimanche matin, est à 4h.

Bien sûr au réveil, le brouillard est toujours là ainsi que la pluie, la pluie et la pluie encore et toujours.

Cette fois, je reste en binôme avec Damien. On suit les CP et le classement, mais on est toujours bloqué pour la prise de photos et dans l'envoi des mises à jour du live.

**La frustration est totale de notre côté.**

9h, des éclairs apparaissent au loin, ce n'est pas bon signe !!

**D'un coup, la nature se déchaîne** et cela devient dantesque dehors.

Vent en rafales, grosse pluie et brouillard à faire fuir un anglais.

Tout le monde se barricade dans les véhicules.

Il est 10h du matin, après 6h de course, l'organisation annonce la fin du raid.

Le niveau d'alerte est monté au niveau orange et cela devient dangereux pour les raideurs.

Aucun risque ne sera pris, finale ou pas.

Décision difficile à prendre après tant de travail pour offrir une épreuve aussi belle et de haut niveau et apparemment dans un décor magnifique.



L'Orient Raid, finale du championnat de France de Raids, a manqué d'une météo un poil plus clémence pour que tous puissent aller au bout et s'offrir cet ultime instant de bonheur que procure le passage de la ligne d'arrivée avec ses co-équipiers après 2 jours d'efforts sous des pluies diluviennes.

Je reste persuadé qu'une revanche sera à prendre pour venir profiter et défier ces massifs du haut Hérault et surtout pour rendre justice aux organisateurs qui ne méritaient pas un tel acharnement météorologique. Car ils ont vraiment tout fait pour que ce week-end soit une vraie arène où les raideurs qualifiés pourraient s'affronter dans une nature des plus sublime et technique.

Un grand Bravo aux organisateurs, aux bénévoles, aux raideurs qui ont tous gardé un esprit outdoor et persévétré pour terminer ce raid.

Merci à Damien de m'avoir accompagné et toutes nos excuses aux internautes pour ce live si peu fourni et ses rares clichés pris au vol, qui vous montrent bien que sur le terrain cela n'était pas toujours facile à vivre.



**Classement final :**  
(37 équipes sur la Finale & 8 Open)  
**Hommes / Mixte / Féminines**

1	Lozère Sport Nature 1	15h03
2	Raidlinks 07	17h23
3	Lozère Sport Nature 2	18h58
1	Quechua	18h09
2	Arverne	18h10
3	Chauds Patate	19h14
1	Raidlinks 100% Filles 1	34h24
2	Les Caux Rageuses	39h22
3	Raidlinks 100% Filles 2	41h07

Je voudrais faire une spéciale dédicace à l'équipe Quechua menée par Rudy Gouy.

Lors de la cérémonie de clôture, leur touchant hommage à leur ami et équipier Laurent Fabre m'a beaucoup ému.

Après cette saison difficile, ce titre de champion de France Mixte est un beau témoignage de leur esprit d'équipe et de leur grandeur d'âme.

Mes pensées vous accompagnent dans vos prochains défis.

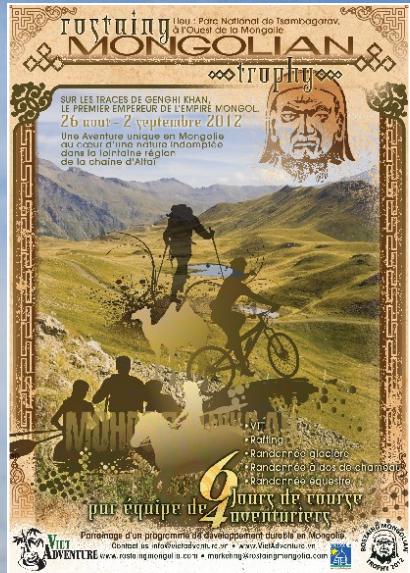


© photo : Damien Corbi & Mike Guillot



**Vente en ligne de matériels pour le raid nature et aventure.  
"Sur le terrain avec vous, pour vous."**

# Rostaining Mongolia



A nomadic raid  
on Mongolian ground!





## Rostaing Mongolia

*There will be those who took part and those who didn't!*

**Rostaing Mongolian Trophy 2012... the 1<sup>st</sup> raid... You had to be there...**

Invited by Jacques Rostaing to be part of the official team, made up 3 women, I went in Mongolia from August, 24<sup>th</sup>, to September, 2<sup>nd</sup>, 2012, to take part to the first Rostaing Mongolian Trophy, a 6-stages raid with a bike and a horse for 3!

From the airport, Nyamaa took care of me: a quick stop by the "Rostaing" office in the center of Ulan Bator and then all the athletes arrived and we leave to the first yurts camp. Three-hour drive in traffic jam and dust... We went past Genghis Khan huge statue, 9Km are left before discovering our camp for 3 nights: gers (Mongolian word for yurts) with bathrooms!

**1<sup>st</sup> stage:** Sunday, August 26<sup>th</sup>  
30Km / D+ (difference in height) 700m  
25°C



Lap stages : rising profile from the start, pass crossing, long slope, climb to an OVO, quick slope with the bike on the road before attacking the last col to begin a huge slope to the "Mandal" camp. Our team is made of Mungun, Elisabeth (a French marathon runner and an experienced rider). The start is given at 11 am (5am in France, but there was no trouble with the jetlag). I add a can-rack to the bag so I wouldn't have to carry a pocket of water on my back.

OVO : hillock of disparate stones, around one to two meters high, whose summit is generally surrounded by a recognizable blue tissue. There are meditation places with shamanic origins (even if 80% of the population is Buddhist, the Mongols stay very superstitious and are tied up to shamanism culture).

Leaving in the lead, our team was dealing pretty well with horseback riding, being with the Mongolian riders until the end of the long slope... I stay with Mungun for a little moment, as she started with the running at a high speed... She was going to overtake me in the uphill before the first col, as many raiders... When I went through the col, I savoured the landscape... We could guess a vast plain in front of us... Thinking that I was in the second part of the raiders, I am surprised to reach first the CP 2! I wait for my teammates because Mungun has to take the horse and considering the 2<sup>nd</sup> section profile (rather downward), I decide to go with her on this last section... Actually, I will wait more than an hour before being told by the organization that the horses lost themselves (anyway, the riders), including our horse... who will arrive peacefully with the guide. Elisabeth, the French marathon runner, decided to skip the CP 2 to run back to the finish... But this had to disqualify us... In raid, it is the rule! The lack of experience of the Mongolian athletes for this kind of event will save us from disqualification!! Indeed, almost 50% of the athletes will lose themselves on that stage and giving the fact that no team arrived complete at the finish line (in each team, there was at least one missing athlete at the CP 2 passing), this stage will be canceled by the organization (the year after, markers will be reinforced and the road-book will be more precise)... It will also be the only day with another French on the team. Elisabeth decided to stop the raid... Too much of an adventure (high altitude, orientation, strong competition...) The organization called a Mongolian athlete, Haliunaa, who will come the following day...

### Raid's profile:

6 stages in 6 days  
One horse and one bike for 3, with possible changes every 10Km  
Around 30Km per day, or 3 sections of 10Km each (2 CP)  
Results are made with the combination of the 3 individual times  
Start: 5mn interval between the teams  
Average altitude: 1500m to 200m  
D+ (difference in height): 3900m (assessment)  
Teams of 3 athletes  
Nights in traditional gers (3 camps)  
Horses: allocated by drawing (same horse during the whole week)  
Bikes (lended by the organization): semirigid BMW, tyre XS Batman (yeah yeah !), section 1,90.

### The teams:

**Mens:** 4 Mongolian teams (national triathlon team, Ministry of Tourism, Areva 1 & 2)  
**Women:** 1 team "Official Rostaing" (2 Mongols and me)

### The girl's team:

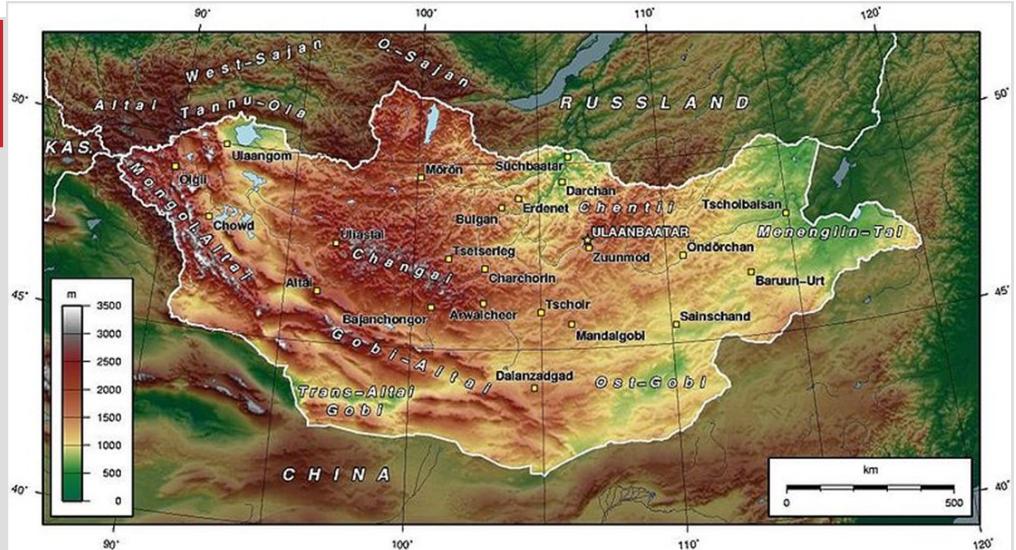
Mungun (pronounced Monggo): 24, competed to the Beijing 2008 Olympic Games on 200m and 400m, to the 2012 indoor Worlds in Istanbul and to the Asian Games... alternated between horse, bike (10%), and trail (80%).  
Haliunaa (pronounced Hellona): after the withdrawal of the French athlete, Haliunaa competed in 5 stages; 21, ex-sportswoman, self-willed... alternated between horseback riding (80%) and trail.  
Me: 90% of bike and trail (2 sections over 2 stages)

## Wikipedia informations:



Монгол улс, Монголын Улс, Mongolia (mongol goolie) is a landlocked country in East and Central Asia. Ulan Bator (Улаанбаатар, *Ulaanbaatar*), the capital and largest city, is home to about 45% of the population. Mongolia's political system is a parliamentary Republic. The Mongol Empire was founded by Genghis Khan in 1206. After the collapse of the Yuan Dynasty, the Mongols returned to their earlier pattern of constant internal conflict and occasional raids on the Chinese borderlands. In the 16th and 17th centuries, Mongolia came under the influence of Tibetan Buddhism. At the end of the 17th century, all of Mongolia had been incorporated into the area ruled by the Qing Dynasty. During the collapse of the Qing Dynasty in 1911, Mongolia declared independence, but had to struggle until 1921 to firmly establish de facto independence from the Republic of China, and until 1945 to gain international recognition.

After the breakdown of communist regimes in Eastern Europe in late 1989, Mongolia saw its own Democratic Revolution in early 1990, which led to a multi-party system, a new Constitution in 1992, and transition to a market economy.



At 1,564,116 square kilometres (603,909 sq mi), Mongolia is the 19<sup>th</sup> largest and the most sparsely populated independent country in the world, with a population of around 2.75 million people. The predominant religion in Mongolia is Tibetan Buddhism, and the majority of the state's citizens are of Mongol ethnicity, though Kazakhs, Tuvs, and other minorities also live in the country. About 20% of the population live on less than US\$1.25 per day. Mongolia joined the World Trade Organization in 1997 and seeks to expand its participation in regional economic and trade regimes.

The official language of Mongolia is Mongolian, and is spoken by 95% of the population.

Economic activity in Mongolia has traditionally been based on herding and agriculture, although development of extensive mineral deposits of copper, coal, molybdenum, tin, tungsten, and gold have emerged as a driver of industrial production. Mongolia's most important festival, called "Naadam", lasts three days in the summer and includes horse racing, archery, and Mongolian wrestling. These three sports are the most widely watched and practiced sports throughout the country.



**Gorkhi-Terelj National Park** (Mongolian: Горхи-Тээрэлж [gɔrxi terełʒ], creek-rhododendron) is one of the most beautiful national parks of Mongolia. It is connected with Ulan Bator by a paved road (main road to the East, 37 km from Ulan Bator city center).





**2<sup>nd</sup> stage:** Monday, August 27<sup>th</sup>

30km / D+ 1000m

20°C



Start at 12am: wonderful stage which will bring us from valley to valley... A very rolling first section on which I will run for 11Km, including 9Km on a straight line where I will be isolated...

My teammates are gone ahead, and nobody is ahead of me or behind me on more than 1Km, weird feeling of being "all alone in the world", but no feeling of insecurity... I take back the bike at CP 1 until the finish line, it will be big dipper with "Ovo" passings at the top of the cols. The wind blows into the valleys and I am under the impression that it is turning, always staying front.

Gers, cattles, some vehicles here and there... Very few people... The CP 2, situated high up, offers a great landscape but I don't dawdle because Mungun came back from trail to jump on the horse...

In the slope before the finish, I catch Hailunaa again and we decide to wait for Mungun to cross the line together and benefit from a 30mn time bonus. This will be the one and only time because after we will go solo to end as quickly as possible on every stage. Back to the camp by the same way in the Russian vans... Shaken like rag dolls, it will take us an hour to go back to the camp (and we will have to go back the next day at the same place, which is the start of 3<sup>rd</sup> stage). Because of the tough ground of the track, two big blisters appeared under each of my feet, yet protected by the NOK... It was 10pm, but Mungun was reactive and called Odko (her friend in the team 5, the triathlon athletes), who brought immediately some thin wood needles (like extra thin toothpick)... And she healed my feet within 2mn... Effective... She also has trouble with her feet (I have to say that she runs around 20Km each day on this raid !)... She will try the NOK crème for the rest of the raid (this product doesn't exist there)... I also learn that cereal bar are very expensive in Mongolia... At the end of the raid, it will be Christmas...



**3<sup>rd</sup> stage:** Tuesday 28<sup>th</sup>

33km / D+ 700m

24°C



8:30 in the morning. A new "white" face is in the "restaurant" ger; Alexis, journalist (very nice), from the sportsnews portal "le10sport", is going to follow the raid until the end... One woman doctor follows the whole race... She offers massages for raiders with strong aches or muscular pain... She even speaks during the briefing to remind the athletes that security and health take precedence over performance... We pack our bags as we change camp... We go back to the finish line of yesterday... I feel sick to have been shaken because of the holes, bumps and stones of the road... Ouf, it will go away 10mn before starting...

For me, it will be 33Km on the bike. The 3<sup>rd</sup> stage starts with a descending false-flat on 10Km. We laugh about it now but it could have been dangerous because the horse kicked out Mungun on a river passing, 1Km before CP 1, and she will end that distance by running behind her horse! We cross a bridge, then go along the river again, before going into swamps and then we take the direction of the mountains (altitude 1800m) to reach another valley... This stage will gather the most beautiful landscapes and the highest difference in level, some swamps and peat bogs, river crossings (yeah yeah, my bike was carried away by the stream) and a rising false-flat to the Princess Camp, very beautiful site of traditional gers where we will eat very well!! The troubles were the mosquitos... The fire, made with cowpat, is efficient but coming too late... No way to protect ourselves, we don't have our belongings as a van stucked into a peat bog...

The camp is quite rudimentary, but we got a warm-hearted welcome, we will even be given detergent with enamel basins to wash our clothes, stained by the peat bogs' "red juice"... The collective showers are cold before the generator starts at the end of the afternoon... On the adventure front, we're full! But on everyone's opinion, this camp will be the best!! Manama, a little 7-year-old girl, plays basketball with us... I make the effort to introduce myself (Mini NirBéatrice), she smiles... Then I teach her to count in French... She's doing pretty well... She poses for photos...

We eat with the athletes, the "canteen" ger is too small to contain the athletes and the organization, so I, the only French, sit with all the Mongols... Mungun translates for me sometimes... What a patience!

It is not warm any more, once the sun is down... We light the wood-fired stove... Giving the small size of the ger, it warms very fast, even too fast as in less than 15mn the heat was around 35°C! The clothes dry quickly... Not too much space but Mungun cares about taking the bike with us in the ger... We will sleep with the ger as in the previous camp... What about the race? On the strategic front, we planned to begin fast... I finish off in 2h19, 2mn after the first competitor... We are 4<sup>th</sup>. On an orientation mistake, the Areva team will arrive 5<sup>th</sup>, after more than 5h. They give up the race after that day...

**At the end  
of the raid,  
it will be  
Christmas...**





**Genghis Khan** (/gɛŋgɪs 'kɑ:n/ or /dʒɛŋgɪs 'kɑ:n/), born Temujin, was the founder and Great Khan (emperor) of the Mongol Empire, which became the largest contiguous empire in history after his demise. He came to power by uniting many of the nomadic tribes of northeast Asia. After founding the Mongol Empire and being proclaimed "Genghis Khan", he started the Mongol invasions that resulted in the conquest of most of Eurasia.



#### 4<sup>th</sup> stage:

Wednesday, August 29<sup>th</sup>  
29km / D+ 200m  
23°C



New "white" face, Emmanuel Langlois from [France Info](#), will follow the race... Simple and accessible man... We quickly meet because starting is coming...

Yesterday's stage was tough, exhausting for some of us... Today's profile is descending false-flat, it is going to be fast... First river that I cross with the bike held in the hands... I have water on my knees, there is a little stream... I jump back on the bike and my pedal is moving... Some meters later it is on the ground!! Grrr. I even lost the screw... I try to put the pedal back, no way... Grrr! I walk for around 5mn, Odko (bike, team 5, left 5mn after me) comes... I show him my pedal at the moment he overtakes me... He stops, takes a huge stone and pushes the pedal in the axis! Thank you!! I drive back to the CP 1, around 3km away, I have no screw and no hammer... 23km are left... I am quite desperate, Haliunaa sees me at CP 1, very surprised because we usually see each other at the finish... I go on without pushing too hard on the left pedal... It falls several times: every time I take a stone and hit the pedal to put it back... It is the Stone Age... I can't see any ger to find a tool... I arrive at CP 2 and ouf, there is a hammer: the driver hits madly and then I restart at full tilt until the end (around 10km away)... I lost between 20 and 30mn... We are 4<sup>th</sup>, at 22mn from the third team! Grrr!! Photo at the finish line with the team 5...

We drive in a van for 30mn to a new camp with a restaurant built with non-temporary materials... Christian Karembeu, ambassador of the Rostaing brand, associated with Jacques Rostaing for the launch of a new luxury sports-bags brand, is coming... And not only him! The gers are not well isolated... A field mouse will pass on my head... I take my sleeping bag and my blankets and go see the organization which will negotiate a room on the first floor of the restaurant. I will be locked for the night because there is only one key so the restaurant was closed from the outside! Some gers will see many field mouses pass through... What a night!

#### 5<sup>th</sup> stage:

Thursday, August 30<sup>th</sup>  
23km / D+ 900m  
25°C



Today's stage has been shortened to 23km but with 2 big uphills of 4 and 2km (which also means 2 slopes, hum, hum), with a descending false-flat to a valley... Is it going to be fast, very fast... 1h16 for me! We will pass through a village with many horses, then yak herds... and mosquitos at the end... Mungun won't be long either, running with Alexis from CP 2 to the finish line... Transfer to Ulan Bator's suburb. We arrived at a beautiful hotel and we are in princely gers! I am still with my waders, I just put off the bike's outfit when Mungun started preparing tea... Surrealistic moment... Then team 5 (Mungun's friends) are coming to visit our ger, they are impressed by the beauty of the place and pose on the "throne"...

After a short walk into the leisure parc near the wonderful hotel, the afternoon is quiet among the French arrived for the business forum organised by Rostaing Mongolia (meeting forum between French and Mongolian companies)... Those French who came for the forum followed the stages and encouraged us a lot... Pleasant and convivial... The press is working (it changes me)... Emmanuel Langlois from France Info interviews me... (Not bad, huh... after France Bleu Gascogne and TV du CG40 in April, EndorphinMag.fr on France Info! What a year!!)

Dinner at the hotel restaurant... What a contrast... The athletes ask me many questions... They find that I drive well and speed with my bike... They learn fast... are already so much speedier than at the beginning of the raid... The briefing of the evening will be longer than expected as the team Areva 1 questioned a stage... The team 5 (winners of the raid) didn't make the change of bike at the CP but 200m away... They get a 2-hours penalty... The day after, Areva 1 announces his withdrawal from the race... We are third!

#### 6<sup>th</sup> stage:

Friday, August 31<sup>st</sup>  
23km / D+ 400m  
11°C



Last start... Under the rain, the colours aren't shiny, the landscape is really not the same... "Arran da Marche" (take your marks, ready, go !) says Stephanie (director of the race), and the last stage begun under an increasing rain...

I'm starting with the bike, a straight rising false-flat on many kilometers before crossing the col and running from CP 2 during 8km before the finish line... The ground is muddy, it is slipping, I am driving on the grass when 2 dogs emerged suddenly... They bark loudly and come a little too close from my calves... I yell louder, really louder... Rather worried... (24 hours later I'd lost my voice), they go away... I go through CP 1 still on watch for other potential dogs... I avoid cows and yaks standing in the middle of the road... There are 20m left before the col when Gandu, the marathon runner from team 5 (a UFO), outruns me... Once the col passed, the slope is dangerous, it's seriously slipping... At the CP 2, I start to run, find a stick on the ground... 100m from the finish line, Mungun catches up with me on the bike, I accelerate to end the race with her, I run through a fallow with wild grass... Aah, there are stinging nettles!!! Nice played!! Nettle rash on the 2 quadri until the evening! It stings tough there!

We go through the finish line together with Mungun, we felt so cold... Haliunaa will end around 1 hour later... We leave to the Mongolia hotel, shower and light dinner before driving back to Ulan Bator... 3 hours road for around 20km, what a traffic jam... 30mn to change clothes and then we go to the closing ceremony with many guests... A Fashion Show with Rostaing products... We go on the stage... are really 3<sup>rd</sup>... Haliunaa will arrive too late to go on the stage...

Weird gap, as this morning I was in the middle of nowhere, fighting with the stopwatch, the mud and the dogs...

Back to the Blue Sky hotel (so classy) for a few more hours before the transfer to the airport with Christian (Karembeu)...

It's 6am, the day is rising, it's not really hot outside... 20mn to arrive at the "Gengis Khan" airport... Just before leaving, the driver asks Christian for a photo with him, I play the photographer one last time... And you know what? The driver also asks Christian to take another photo, I pose with the driver and Christian complies... Isn't it funny?

8 am at the airport, Mungun and Odko arrive with gifts... and especially some "Aaruu", cheese made by Mungun's family, a dehydrated cheese with an acid taste... We talk one last time about the raid, their adventure... From all the raiders, I was the only one with previous adventure-raid experience... They are willing to come back in 2013... They spent a nice week... It's hard for me to leave them...

## EPILOGUE

**On the race front:** after a quick poll, it turns out that I was the only one with a previous raid experience... All of the Mongols appreciated the raid, they want to do some more... This country is suitable for biking, trekking, horse riding... This raid is atypical because of the fact that you have one bike and one horse for 3... And even if the horses didn't want to go on at the rhythm that we expected, the horse is definitely part of a raid in this kind of country... I would also have added archery to determine the starting orders (better than drawing of lots to me). The length of the stages (around 30Km) of the Rostaing Mongolian Trophy, combined with the duration (6 days), make this raid accessible to a lot of people, the orientation part being really light thanks to the many markers established by the organization every morning...

**On the playground front:** the Terelj park is wonderful and the difference of height (between 1400 and 2000m) allows a sport practice for the beginners as well as the initiated persons... Even if we are sometimes alone in the middle of enormous spaces, we don't feel insecure...

**On the communication front:** very few phone connections, and less for the internet, the maps are old (IGN Russian version) and they don't allow to define the difference of height of the stages, so you have to anticipate a part of uncertainty in your effort management... Bringing a phone is not very necessary, if you are lost you'd better retrace your steps; if you are hurt, go to the next CP or wait for the vehicle which follows the race... Anyway, be patient and take a look at the landscape... Enjoy!

**On the food front:** it is not always adapted to the requested efforts (many soups for dinner, little carbohydrates), so don't forget cereal bars as complements...

**On the weather front:** the sun was with us, the wind sometimes cold in the col crossings, the nights are cool, don't forget your polar fleece... I didn't have any language issue even if I was exclusively surrounded by Mongolian athletes, and with them the smiling and the looks are beyond any words...

OFFICIAL RESULTS		
1 <sup>st</sup> :	National team of triathlon in 29h25mn06s	
2 <sup>nd</sup> :	Ministry of Tourism team in 35h48mn47s	
3 <sup>rd</sup> :	Rostaing official team in 37h04mn18s	

### THE MONGOLIAN ATHLETES

Mungun translated (patiently) my questions and their answers... Thanks again to her! They had 4 male teams: 2 teams of the Areva Mongolia company with casual sportsmen, who learned the hard way the difficulty of raids, orientation, difference of height... One team gathered trekkers hired by the Mongolian Ministry of Tourism to realize courses in National parks... At least, the winning team of this first Rostaing raid was made with triathletes of the National team. They practically didn't change activity, meaning that the runner almost follows on 3x30Km, at a supersonic speed sometimes, always ending before the horse (at the same time, I have to say that the horses were temperamental sometimes...)! Please note that ... is an excellent singer (let's watch the video of the raid's movie, where he sings the Mongolian athletes' hymn)!



Another time, I polled the group and learned that this was their first raid! Although not used to follow on efforts... They are fast-learners... In bike especially... They were glad to have competed in that raid, to live this in the Terelj park...



### LODGINGS

Terelj National Park:  
Mandal camp  
Ger Princess Camp  
Altan Tour camp  
Ulan Bator:  
Mongolia hotel  
Blue Sky hotel

### GLOSSARY (words learned during the week)

(Milk tea salt = suutei tsai dabstai (traditional drink that the Mongols really like)

Hello = Sain bain uu (pronounced senne béo)

Thank you = Bayarlaa (pronounced byron scha)

My name is... = Mini nir...

Arran da Marche = take your marks

© photos B. Glinche





## CATERING

On the meal front (eaten in the gers): the breakfast was quite classical with bread, butter... And at evening we systematically had the **milk tea salt** (suutei tsai) with sometimes raviolis (buuz). We also had a plate with meat (makh = sheep), with noodles or rice and sometimes vegetables (sprouts, potatoes, carrots...)

At lunch, we had boxes at the finish of the race (vegetables and meat), with sometimes fritters (khuchuur) filled with meat. Many bottles of water were distributed before and after the race.

Regarding the low supply of carbohydrates in the breakfast's feeding and the schedule with late starts of the stages, I completed everyday my lunchtime feeding with a cereal bar and a Mulebar gel, and for the longest stages I added a half of Journey salty bar and an Okidosport bar. In the end, I lost 2Kg...



## THANKING

Thanks to Jacques for his invitation, real opportunity to discover this atypical raid! Thanks to the organization members: Jacques, Karine, Louis, François, Stéphanie, Tane, Baggi, Nyamaa, Jean... hyper-motivated... A huge thank you for their patience, their support, their enthusiasm, their devotion...

Thanks to the volunteers of Saint-Malo Sports Loisirs for the transfers.

Thanks to the partners: Affysport with the drink Hydrexergy4, Intersport Saint-Malo, Mulebar with its bars and gels, Okidosport for its salty and sweet bars, Oxitis for a Camel Hydrat Dragon Lady's 15l, Skins.

Thanks to the supporters present at every CP, what an atmosphere...

Thanks to Odko for rapidly repairing my bike... Otherwise I would have ended the 23Km on foot during the 4<sup>th</sup> stage!

Thanks to Mungun and Haliunaa, my teammates, and thanks to the Mongolian athletes who always had a look or a word before, during and after the race...

# Endurance Trail de la Vallée d'Aoste



Crédit photos : Cédric Thérin

**A** 37 ans et 3 années de pratique de la course à pied, j'ai envie de me lancer un défi fou : participer au Tor des Géants 2012.



Je suis de Calvi en Corse. Je fais partie du team +Watt.

Je passe ma vie sur le GR20 et j'avais un rêve : faire le Tor des Géants, pourtant, je n'ai jamais fait une course de plus de 100km...

**Courmayeur le 9 septembre... 10h** : tous les coureurs sont sur la ligne de départ.

Une émotion certaine envahit le peloton. Je suis partagé entre la joie et les larmes mais surtout submergé par la peur de l'inconnu.

Le départ est donné.... des larmes me viennent, c'est la délivrance, le bonheur enfin : je suis dans mon rêve !

Après quelques kilomètres, mon ami Théophile du team Tecnica Watt me rejoint et m'accompagne un moment.

Dès les premières étapes, on s'aperçoit de la beauté et de la magie du Tor, de la difficulté des montées très techniques mais vous êtes portés par les habitants du val d'Aoste... ils sont tous là pour vous accueillir, vous donner à manger, vous réconforter.

De kilomètres en kilomètres, de cols en cols, le dénivelé se cumule et la fatigue se fait sentir mais l'envie de voir plus et surtout ce qu'il y a derrière les autres cols me donne des ailes.

Je rencontre un coureur avec qui je décide de faire la course. Il est CRS sauveteur en montagne à Grenoble. Christophe devient vite un allié de taille car les nuits sont longues ainsi que le chemin.

On décide de le faire en étapes de 50km ensuite de dormir 1h à 2h, grand maximum et notre tactique fonctionne plutôt bien : on remonte dans le classement !

Nous voilà aux environs du 50ème kilomètre et l'on se retrouve face à un col que je ne suis pas prêt d'oublier de toute ma vie !!!

**Le col de la Fenêtre : 2854m, c'est terrible !** Il est raide de chez raide et la descente, je ne vous en parle même pas !!!!

Il fait nuit et très froid ; il neige même un peu... et ça monte encore et encore...

Je regarde en l'air, je vois de toutes petites lampes et là je comprends la dimension du Tor !!!!

Dur très dur mais c'est magique !!!!

On traverse de beaux villages, de superbes forêts et de magnifiques cols.

La magie est toujours là malgré une angine que je traîne depuis le soir et qui me rend faible mais je veux aller au bout !!!

On passe le col Loson, le plus haut (3299m) du Tor et là : c'est à couper le souffle (dans tous les sens du terme !!!). C'est magnifique !!!

On commence à être bien fatigués alors on décide de faire une pause en bas du col, au refuge Vittoria Stella, pour une petite sieste...

Après un bon repos réparateur, c'est reparti.

Les cols passent, les kilomètres aussi...

La montée du refuge de Coda : aie aie aie !!! un autre souvenir qui fait mal !!! une étape interminable, des escaliers encore et encore pour se hisser enfin au refuge.

L'angine est toujours là !!! mais je me bats, il faut gérer ces moments car c'est ça les ultras : on passe par tous les états...

km 200,3 : Gressoney St Jean (base de vie). Avec Christophe, on décide de dormir 2h.

Le réveil est horrible : il pleut dehors, je suis fatigué, j'ai un début de tendinite, l'angine est toujours là et je ne sais plus où je suis !!!

Je regarde autour de moi et je m'aperçois que tout le monde est dans le même état. Je décide d'appeler un ami, qui est mon entraîneur maintenant (Dominique Simoncini).

Il me remonte le moral et me remotive : normal, il est aussi préparateur mental !!!

C'est reparti sous la pluie et le vent.

On avale les kilomètres : dieu que c'est beau ! Les gens sont si gentils et accueillants ; ils vous poussent à aller au bout.

Des textos arrivent, tous mes amis me suivent en live ; je ne peux pas les décevoir !!!

Les montées sont longues, très longues et les descentes terriblement traumatisantes : pourtant, je suis corse, c'est notre spécialité les descentes !!! mais là, ça fait mal !!!

Les tendinites gagnent du terrain ; maintenant, les deux genoux sont touchés. L'angine va mieux, du coup, on peut de nouveau parler avec Christophe.

On avance et on se régale du paysage : c'est ce qui nous motive.

Une certaine amitié se forme avec tous les coureurs sur lesquels on croise le même sourire de souffrance.

On arrive à Valtournenche (km 263,3), à la base de vie. On décide de dormir un peu, de faire le point sur les bobos pour nous soigner et manger ; d'ailleurs, les ravitos sont vraiment supers, il y a de tout, on mange vraiment bien et à volonté... bravo !!!

A notre réveil, la course est arrêtée pour un moment, pour cause de mauvais temps, du coup, on attend : pas bon !!

Les douleurs arrivent, le doute aussi et l'envie nous quitte un peu car dehors il fait très froid. J'ai mal mais je ne dis rien !!!

On repart, encore des montées de folie mais c'est tellement beau !!! Des larmes de bonheur me gagnent, je me sens vivant !!!

km 271, Oyace : on arrive après une étape terriblement dure, alpine mais superbe.

On décide de se restaurer, de faire un point, moi j'en profite pour voir un médecin pour mes genoux aussi gros que des ballons de foot et là le verdict est sans appel : il me dit de rester et ne pas repartir... tout s'écroule, je veux terminer, moi !!! Mon corps ne veut plus.

Christophe repart, il me laisse là, je me repose mais je garde mon dossier. Je regarde autour de moi : c'est la guerre, il y en a de partout... certains ont les pieds en sang, d'autres des tendinites, etc...

Tout le monde me soutient, part téléphone au petit matin. Après le départ du médecin, je me lève, je m'habille et j'apprends que la course est réduite : il n'y a plus le col de Malatra. Je regarde la carte, je vois qu'il me reste deux cols alors je décide de repartir quoi qu'il arrive.

Il est 4h ou 5h du mat, je ne sais plus !!! Je téléphone à mes amis corses qui répondent tous !!!

« Vas-y, vas-y, il faut finir, tu es un guerrier » et là : ça repart !!!

J'attaque le premier col seul avec ma lampe, mes douleurs, mes larmes mais des centaines de textos arrivent car mes amis voient que je suis reparti... une énorme poussée d'adrénaline m'aide à avancer encore.

Je franchis ce col, il ne m'en reste plus qu'un et ensuite ce sera l'arrivée.

J'arrive à la dernière base de vie, Ollomont, au km 283,50. Mon ami Boris me dit au téléphone : « Ne t'arrêtes pas, manges et pars aussitôt ».

J'attaque le dernier col : j'ai tellement mal que je fonce, je rattrape un coureur, je le tire même jusqu'au sommet. On arrive en haut et là, on se regarde tous les deux, on s'embrasse, on pleure : c'est fini, il n'y a plus que de la descente ! quelle joie !!!

A 5 kilomètres de l'arrivée, deux amis me rejoignent : Théophile et Stéphane m'accompagnent jusqu'au bout.

Je franchis la ligne, j'oublie toutes mes douleurs, je suis heureux, je me sens vivant.

**Le Tor m'a changé à jamais ; il vous marque par sa grandeur, ses paysages, la gentillesse et l'accueil des bénévoles et des villageois.**

Le Tor est un voyage fabuleux au bout de soi même...

Il n'y a pas un jour, pas une nuit où je n'y pense pas.

Le Tor se mérite, il faut être préparé, passionné, arriver très frais et être un amoureux de la montagne !!!

Pour moi, je viens de rentrer dans le team Raidlight comme ambassadeur et je prépare avec mon coach Dominique Simoncini mon Tor 2013 en de meilleures conditions !!!

C'était le petit récit de mon premier ultra... **vivez vos rêves...**

Un grand merci à femme, à Watt, à tous mes amis coureurs qui m'ont suivi, encouragé et téléphoné ainsi que tous les bénévoles pour cette merveilleuse course !!!

**ENDORPHIN**



Tous les détails et photos sur :  
<http://www.tordesgeants.it>



**TOR DES GÉANTS**



**saucony**  
RAID

EDITION 2012

## 8ème édition du Saucony les 22 et 23 septembre 2012

**Une participation record et des images plein la tête !**

Ils étaient **940 concurrents** à s'être donnés rendez-vous à **Neuville sur Saône** et **Fontaines sur Saône** ce week-end. Un gros succès pour cette édition 2012 du Saucony Raid qui a vu la participation battre des records !

### Un Triathlon nature qui a attiré les foules

Le Saucony Tri se court en équipe ou en relais et ce sont plus de 270 équipes, soit environ 540 personnes, qui ont pris le départ de cette épreuve.

Ils ont enchaîné **9km de trail, 21km de vtt et 4km de canoë** sous un beau soleil et devant un public ravi !

Les premiers, Christophe SERMET et Maxime DANON, bouclent l'épreuve en 2h15 et remportent avec 4 minutes d'avance cette édition du Saucony Tri.

### Le Raid multisport de plus en plus plébiscité

Le raid multisports consiste à enchaîner en équipe de 2 du trail, du vtt et du canoë le tout en orientation sur carte.

Cette année les participants ont eu droit à une épreuve supplémentaire qui consistait à monter au sommet du pont de Neuville sur Saône.

Les 2 épreuves affichaient **complet 3 semaines avant le départ** avec 130 équipes au total !

Sur le Raid Découverte qui se déroulait le samedi après-midi, c'est l'équipe de l'INSA de Lyon avec Sylvain LAMIGE et Nicolas VAN DER MEULEN, qui parcourt le plus rapidement les 40km sans se perdre !

Sur le Raid Aventure qui se déroulait sur les deux jours pour totaliser environ 100km, c'est l'équipe mixte X-Bionic Aventure, composée d'Elodie REGAZZONI et Julien MONCOMBLE qui s'impose, y compris devant les équipes masculines !

### Un Saucony pour les Juniors

Le Saucony est aussi une occasion de faire découvrir les sports nature et l'orientation aux plus jeunes. Ils avaient donc eux aussi leur épreuve et ont répondu présents avec plus de **75 équipes, mêlant enfants et parents**.

Un gros succès pour cette épreuve et beaucoup de plaisir pour tous ces enfants qui ont fini la journée par du tir à l'arc, un parcours du combattant et d'autres ateliers ludiques !





## SAUCONA Raid - Neuville sur Saône (69)

**4** épreuves multisports par équipe de 2, un terrain de jeu de pleine nature à 15km au nord de Lyon, des circuits différents chaque année, des épreuves surprises, + de 200 bénévoles, des communes et entreprises partenaires, un club « officiellement » organisateur depuis 2 ans : **Les Gônes Raideurs.**

Présent dans le monde des raids depuis bientôt 10 ans, le Saucona est le rendez-vous annuel des raideurs et fans de sports nature de la région lyonnaise. Cheville ouvrière du raid depuis de nombreuses années, le club des Gônes Raideurs est depuis 2 ans l'organisateur officiel de l'événement.

### Le Saucona 2012 un raid made in Gônes Raideurs...

En temps que raideurs, l'organisation de cet événement nous tient particulièrement à cœur et tout le club se mobilise pour que le week-end du Saucona soit un succès.

Tout au long de l'année, une équipe de quelques « gônes » travaille sur le tracé, la recherche d'épreuves originales mais aussi le montage administratif et budgétaire de l'épreuve.

Ces parcours sont ensuite proposés lors d'entraînements spécifiques afin de les tester en conditions réelles et de les faire évoluer au plus juste.

Cette année, nous avions envie de proposer un « vrai » raid élite avec une partie C.O permettant de creuser les écarts.

Pour cela, nous avons cartographié un nouveau secteur et travaillé avec une équipe d'orienteurs expérimentés afin de proposer un parcours multipliant les choix stratégiques et d'orientation faisant une réelle différence.

Chaque année, nous essayons également d'ajouter un côté ludique ou de découverte à l'ensemble de nos raids grâce aux épreuves surprises.

Les retours des concurrents lors des années précédentes nous ont motivé dans ce choix mais celles-ci sont devenues anecdotiques quant aux bonus qu'elles peuvent apporter aux équipes.

Ainsi, en 2012, nous avons proposé une épreuve de trottinette tout terrain avec un profil descendant et une épreuve de cordes (hors chrono) sur les arches du pont de Neuville.

Lors du week-end, la logistique et le côté humain sont des facteurs très importants et sur lesquels nous n'avons pas le droit à l'erreur.

Nous faisons de notre mieux pour que nos bénévoles passent un moment agréable et qu'ils transmettent leur bonne humeur aux raideurs qui ont parfois bien besoin d'un peu de réconfort pour aller jusqu'au bout.

**Aujourd'hui, les Gônes Raideurs organisent 2 événements incontournables sur le nord lyonnais avec le Saucona Raid et le Trail des Cabornis et nous espérons que l'esprit convivial de notre club est lisible lors de ces épreuves.**

Nous faisons le maximum pour que tous les concurrents (des juniors de 6 ans aux élites expérimentés) passent un moment qui restera dans leurs mémoires et qu'ils aient envie de revenir l'année suivante.

trail des  
**cabornis**

Pour cela, nous sommes toujours près à entendre les critiques qui nous permettent de progresser et de faire évoluer nos événements afin qu'ils correspondent le plus possible aux attentes des participants.

### 2012 a été un très gros succès. ..

Les inscriptions ont atteint des records : raids aventure et découverte affichant « complet » 3 semaines avant l'épreuve, près de 300 équipes sur le tri nature du dimanche et 80 équipes juniors.

Les retours des participants sont positifs et nous permettent de faire évoluer les différentes épreuves de façon constructive. Les parcours étaient bien calibrés avec des portes horaires permettant à chacun de faire sa course.

Les bénévoles ont été aux petits soins avec les équipes, les épreuves surprises ont apporté un côté visuel très remarqué et un peu de fun au milieu des enchainements classiques trail, vtt, C.O, canoë.

Nous sommes actuellement en réflexion et travaillons sur la mise en œuvre de l'épreuve 2013.

Une fois encore, nous espérons que les raideurs seront au rendez-vous.

Du côté des Gônes Raideurs, nous vous assurons que nous proposerons un week-end de sport nature avec de belles C.O, des sentiers techniques, des tunnels, des carrières, du trail, du vtt, du canoë, des épreuves surprises et la convivialité... **en bref, la recette du Sauconia Raid made in Gônes Raideurs.**

Enjoy Sauconia Raid...

**ENDORPHIN**



## Résultats 2012

### Sauconia Tri

- 1 - Sermet Christophe / Danon Maxime - Homme - 2h15mn42s
- 2 - Arnaud Cédric / Rusconi Mickael - Homme - 2h19mn12s
- 3 - Lala Régis / Carreira Cédric - Homme - 2h20mn43s
- 21 - Pialoux Vincent / Faes Camille - Mixte - 2h34mn28s
- 105 - Vernisse Caroline / Rousse L'Auriane - Femme - 2h55mn59s

### Raid Découverte

- 1 - Club Raid INSA Lyon - Homme - 4h13mn50s
- 2 - Team ASI - Junior - 4h34mn09s
- 3 - Rossex - Hommes - 4h58mn09s
- 14 - les Démonos - Mixte - 5h31mn02s
- 27 - les Bibs - Femme - 6h06mn26s

### Raid Aventure

- 1 - Team X-Bionic Aventure - Mixte - 8h39mn46s
- 2 - Aviso lou biou - Homme - 10h01mn22s
- 3 - FC - Mixte - 10h50mn22s
- 41 - Gones Raideuses - Femme - 21h54mn50s



[www.raid-sauconia.fr](http://www.raid-sauconia.fr)

*Crédit photos : Gônes Raideurs*

# Ecotrail de Bruxelles

2012





Septembre 2012

## Ecotrail 2012

# Bruxelles...une ville en pleine nature

Le désormais célèbre et incontournable Ecotrail de la capitale française s'est exporté le 29 septembre dernier, en Belgique, avec comme distance reine un 80km qui empruntait les chemins de la Forêt de Soignes et de la Promenade Verte pour arriver à l'Atomium. Ce concept d'Ecotrail, lancé à Paris il y a quelques années, a permis de mettre ainsi en évidence les plus beaux espaces verts de la capitale européenne en saluant à sa manière les deux autres régions du pays, la Flandre et la Wallonie.

A côté de l'épreuve individuelle de 80km, le programme de la journée était complété sur la distance longue par des trios « run-bike-bike » (un vélo pour trois athlètes). En supplément, deux distances courtes qui partaient d'Erasmus : un trail de 25km et une course en duo et sans chrono de 18km.

Endorphinmag s'était associé à cet événement, pour vous permettre de mieux profiter de cette course. A cette occasion, en collaboration avec l'organisation, la mise en ligne d'un jeu concours sur notre site internet, relayé via notre page facebook a permis à 3 de nos lecteurs de remporter leur dossard : Olivier sur le 80, Delphine et Cyril sur le duo ; notre reporter ayant choisi le 25 km.

Une très belle occasion pour plus de 1000 concurrents de faire du sport, pour certains à des centaines de kilomètres de leur domicile...

En plus de la Belgique, plus de 15 nations étaient représentées comme la France (20%), le Luxembourg, l'Italie, l'Allemagne, la Suède, le Royaume-Uni, l'Espagne, l'Irlande mais aussi la Nouvelle Zélande, l'Estonie, la Grèce, etc...

**C**'est sous un soleil éclatant et radieux, ce dernier week-end de septembre, à 11h, que les trailers du 25km se sont élancés d'Erasmus pour un parcours relativement roulant, mais tout aussi cassant. L'accumulation de portions en faux-plats montants, le changement de revêtements alternant pavés, chemins, bitume ou encore sable demandait un effort sans interruption pour près de 500 partants. La gentillesse des personnels de l'organisation, ainsi que celle de tous ses bénévoles fut très appréciée tout au long du parcours. Les encouragements, n'étaient pas pour déplaire, bien au contraire ! Au fil des kilomètres, le parcours fut vraiment original, sympathique et splendide. On avait d'ailleurs parfois du mal à se rendre compte que l'on courait dans la capitale tant les parties de verdure étaient nombreuses.

Après 1h24, Etienne VAN GASSE franchit la ligne, au pied du célèbre Atomium, en compagnie de Gert HILDA THEUNISSE. Frédéric LOMBARD compléta le podium masculin une trentaine de secondes plus tard. La première féminine, Virginie VANDROOGENBROECK, s'impose en 1h34. Notre reporter Endorphinmag, s'octroie la 77<sup>ème</sup> place, le classant onzième français, après 1h50 de course.

**Vers 12h**, plus de 150 « couples » se sont élancés à leur tour pour la course en duo.

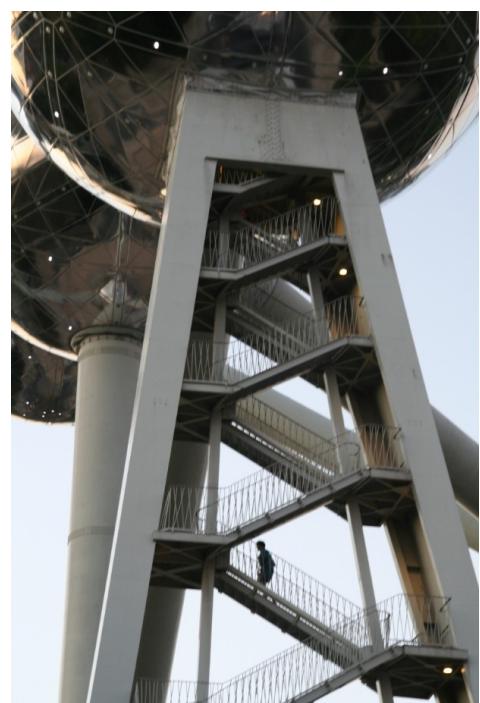
Certains « sportivement vêtus » mais d'autres déguisés pour cette fête ont ravi le public amassé sur le tracé. Pour cette course qui se déroulait sans chrono ni classement, l'heure était à la découverte pour certains, mais au plaisir et à la joie pour la majorité. A l'arrivée, si beaucoup semblaient fatigués, toutes et tous paraissaient ravis et satisfaits !

**A 13h, le départ de la « grande course » à Auderghem** était donné, pour plus de 200 concurrents individuels et de nombreux trios. Cette épreuve phare et très prisée nous a emmené dans des décors plus somptueux les uns que les autres. La traversée des Cités Jardins de Boisfort, jusqu'au parc de Wolvendaal, sans oublier la réserve naturelle de Laerbeek, la forêt de Soignes ou la Promenade Verte... bref, de quoi en prendre plein les yeux... malgré la fatigue d'un tel effort.

Même si la majorité des concurrents reconnaît avoir été bien orientée durant le circuit par les signaleurs et autres bénévoles très sympathiques, certains ont rapporté que le balisage était parfois difficile à distinguer ; s'il avait été plus "voyant" (orange fluo, par exemple), le repérage aurait été plus aisés, que ce soit dans les parties de sous-bois ou sur les chemins bitumés ou pavés, notamment avec l'accumulation de la fatigue.

Un peu avant 19 heures, soit après 5h50 de course, le français Guillaume VIMENEY remportait cette première édition de l'Ecotrail, après avoir gravi plus de 150 marches et se voyait remettre le tee-shirt de Finisher et son magnifique trophée. Ses poursuivants, José AZEVEDO, le luxembourgeois et Luc VAN DE VELDE, le belge, pointaient à 12 et 33 minutes du vainqueur.

Chez les dames, Sueli TILLIEUX (8h19) Vincianne LERATE (8h21) et Heidi JANSSENS (8h25), belges toutes les trois, offraient un superbe podium. Si les ultimes participants ont bouclé leur périple vers 1h du matin, chacun semblait fier de cet exploit, de ce challenge à l'occasion de cette première édition qui promet un bel avenir. L'organisation ne peut que se réjouir d'une si belle fête.



D'un point de vue plus « intérieur », nos heureux vainqueurs au jeu-concours EndorphinMag, ont souhaité nous faire partager leurs impressions sur cette course. Ils ont donc accepté de se prêter au « jeu » de l'interview EndorphinMag, pour notre plus grand plaisir !

**Mathilde** (39 ans) est joueuse de handball et **Cyril** (35 ans) est triathlète, tous deux étudiants en Bretagne. Si Cyril est un habitué de ce genre d'épreuve, c'était la première course pour Mathilde.

**Olivier** quant à lui est versaillais, 38 ans, responsable commercial chez un équipementier automobile. Sa passion, c'est la course à pied ! Depuis sa 1ère course, la Paris-Versailles en septembre 2008, il en a terminé 68. Il cherche à repousser toujours plus loin ses limites en endurance et maintient pour cela sa motivation en visant des objectifs à long terme comme la CCC en 2013, 100km de Millau en 2014 puis le TDS en 2015, avec en rêve, être finisher sur l'UTMB et le marathon des Sables.



challenge, un objectif de fin d'année ou simplement une étape dans une préparation ou pour passer un bon moment ? Votre chrono et votre classement correspondent-ils à vos prévisions ?

**M&C** : On a choisi le 19km duo, c'était l'occasion de faire une première course ensemble, sans stress car pas de chrono ni de classement. L'objectif des 2 heures était proche....

**O** : J'ai choisi de m'aligner sur le 80km pour reproduire comme point d'orgue de ma saison, cette distance après Paris, en début d'année. Finisher en 8h52, je suis ravi et c'est peu de l'écrire... Il est difficile de comparer ces deux Ecotrails car les parcours, le dénivelé et les conditions météorologiques sont très différents. Mais après 10h33 à Paris, c'est une performance inespérée même en tant qu'objectif inavoué !

**EM** : En Belgique et plus particulièrement à Bruxelles, le dénivelé n'est pas aussi important qu'en montagne où ont lieu la plupart des trails populaires. Même si pour certains, le D+ peut s'avérer largement plus élevé sur des distances identiques à l'Ecotrail, quelles sont vos impressions sur ce parcours ? Avez-vous apprécié le tracé, le revêtement, le dénivelé ?

**M&C** : Ce premier trail avec peu de dénivelé permet l'accès aux moins expérimentés. Le tracé était très sympa, le passage dans les quartiers résidentiels, les nombreux parcs et l'arrivée à l'Atomium.

**O** : Je vais être honnête, après une très belle mise en bouche dans la forêt de Soignes, j'ai été déçu par la seconde partie du parcours : trop de bitume, pas suffisamment de dénivelé (au point de m'interroger sur le qualificatif de trail)...

**EM** : Quelles sont pour vous les points les plus positifs de cette course ? Sachant que cette première édition sera sans aucun doute reconduite en 2013, quels points sont-ils pour vous à améliorer, modifier ou à changer, pour la rendre plus agréable encore ? L'an prochain, si l'occasion se présente, envisageriez-vous de prendre le départ de la même course ou d'une autre ?

**M&C** : Très belle course conviviale, très bien organisée avec des bénévoles bien impliqués et encourageants. Il manquait juste de l'eau à l'arrivée. Vivement 2013 pour le « 25km en duo ».

**PS** : Merci à EndorphinMag !

**O** : Je retiens de positif : les conditions météorologiques, une belle forêt de Soignes, mes sensations, les bénévoles, la gestion de ma course pour une arrivée au 1er étage de l'Atomium en compagnie de ma fille Elodie dans le temps que vous connaissez. Je conseille d'améliorer le balisage et d'augmenter les ravitaillements en nombre et qualité. L'an prochain, vous le savez déjà, je vise la CCC.

**EM** : Merci à vous et à bientôt sur les routes, les chemins ou les montagnes de notre planète...

**ENDORPHIN**



Toutes les photos de l'organisation, les résultats et les informations de la course sont disponibles ici : <http://www.zatopekmagazine.com/magazine/Belux/je-cours-31/ecotrail-de-bruxelles-87>

Crédits photos : Cyril Allain, Stéphane Paye, Stéphanie et Nicolas Verdes

**ECOTRAIL DE BRUXELLES**

# Gapen' Cîmes

## Trail de l'Edelweiss

7 octobre - Gap (05)

Tout le monde en a entendu parler dans sa carrière de traileur... il faut aller se balader dans la magnifique région des Alpes du sud... ça tombe bien, la ville de Gap, l'Office Municipal des Sports, qui regroupe la plupart des clubs de la ville, et le 4ème Régiment de Chasseurs organisaient le 7 octobre dernier plusieurs trails :

- **le trail de l'Edelweiss (45km, 3000m D+),**
- **le trail des Crêtes (25km, 1250m D+)**
- **et le trail de la Brèche (12km, 750m D+).**

Le rendez-vous est pris avec Gilles (mon partenaire de raids), Emilie, Vanessa et des amis avec 4 inscrits sur le 45km (Jordan, Julien, Gilles et moi), 3 sur le 25km (Vanessa, Emilie et Manu) et 1 sur le 12km (Camille).

Depuis l'Aventure Aveyronnaise avec Alex et Gilles (cf mag 15) sous les couleurs d'Endorphinmag, je n'avais rien programmé dans ma saison. Tout au feeling et à l'envie.

C'est ainsi, sans préparation spécifique, que je me retrouve inscrit. A 3 semaines du départ, je flippe pas mal. On décide avec Gilles de profiter pleinement donc pas de pression. Juste finir et vivre ce trail ensemble de bout en bout... Ceci étant dit, j'essaie de mettre le stress d'avant course le plus loin possible dans ma tête.

### Dimanche 7 octobre, 5h05.

Le réveil me sort de ma pseudo nuit. J'ai eu du mal à trouver un vrai cycle... heureusement que j'ai pris le temps de préparer sac et tenue la veille. Je suis embrumé. Petit déjeuner est rapide mais copieux. On saute dans les voitures pour 30mn de route. Nous voilà devant l'arche. La nuit recouvre légèrement nos têtes. Je n'ai pas pris de frontale. Tant pis, le jour devrait vite pointer son nez... enfin, je l'espère !!! En même temps, je dois pouvoir compter sur mes doigts ceux qui en ont une !

6h59... le décompte commence... et GO !

On est lâché dans les rue de Gap... je me sens bien... j'ai envie d'en découdre et de me laisser porter par les éléments qui m'attendent !

Gilles, à mes côtés, on s'échauffe sur les premiers kilomètres. Mais dès qu'un dosard est accroché, on ne part pas en deçà et c'est à 15-16km/h de moyenne que nous sortons de la ville.

Aux premières lueurs du jour, le premier chemin. Le tracé est assez roulant avec un passage le long du canal du Drac.

Nous nous dirigeons vers le sommet du Cuchon par une sente tantôt roulante, tantôt technique.

Quelques passages à l'aide des mains et on se retrouve sur les crêtes. Un petit 1000m D+ sur moins de 15km, ça envoie sévère...

D'un côté le Devoluy, de l'autre le Gapençais.

Comment vous dire : Génial !!

Cela vaut le coup de grimper et de s'arrêter 30 secondes.

Toujours au train avec mon partenaire, on n'imagine pas une seconde ce qui nous attend... un véritable tour de montagnes russes.

Pour schématiser : on restera sur la crête environ 5 à 6km à faire le yoyo entre chaque pic (Pic du Cuchon, Pic de Charance, Brèche de Charance, montée de Coste Plane, col de Guizière, tête de Guizière et enfin le Côte Gelée). Par coup de 200m à chaque fois, cela fait bizarre...mais cette alternance me rend euphorique comme une sensation d'ivresse après quelques verres.

Déjà 2h de course pour nous. En contrebas, au domaine de Charance (lieu d'arrivée pour tous mais de départ pour les deux autres parcours) on entend le speaker.

Et oui, c'est bientôt le départ pour nos copains.... petit clin d'œil depuis les crêtes !!

A nos pieds s'étendent des vallées au fond desquelles coulent rivières et ruisseaux avec quelques maisons ou hameaux.

Au creux d'un col, on bifurque droit dans la descente. Et c'est droit dans le pentu ou le descendu, pas besoin de chemin, l'organisation cherche à nous faire récupérer le fond de la combe le plus directement possible. Gilles a eu un peu du mal sur cette première partie de parcours mais déjà le ravito au kilomètre 20 pointe le bout de sa table.

Les bénévoles sont organisés et tout sourire... ils nous encouragent ! On fait rapide : une recharge de poche à eau pour Gilles et on décolle.... les 15 prochains kilomètres sont apparemment assez roulants !

On relance et on avisera plus tard. On croise nos supporters qui rajoutent une couche de bonne humeur et de sourire.



© Mike Guillot

On file, boostés par ces encouragements vers le chemin des Bans : une sente vallonnée à flan de colline avec le Petit Bœch en contrebas. Passage vertigineux à couper le souffle (cf photo). Tout en relance, en plus... les cuisses piquent pour moi et je sens le coup de moins bien arriver....

Je ne dis rien et m'accroche à Gilles. Chacun son tour.... C'est le jeu quand on court en équipe !!!

Quelques vires-vires pour atteindre le lit de la rivière et on continue notre périple entre sous-bois glissants et feuillus, traversées de ruisseaux et petits raids. Je rame derrière, mais je ne veux pas craquer, pas ici et pas maintenant ! Pas pour Gilles, pour les copains qui auraient aimé être ici, pas pour moi. J'envoie le max...

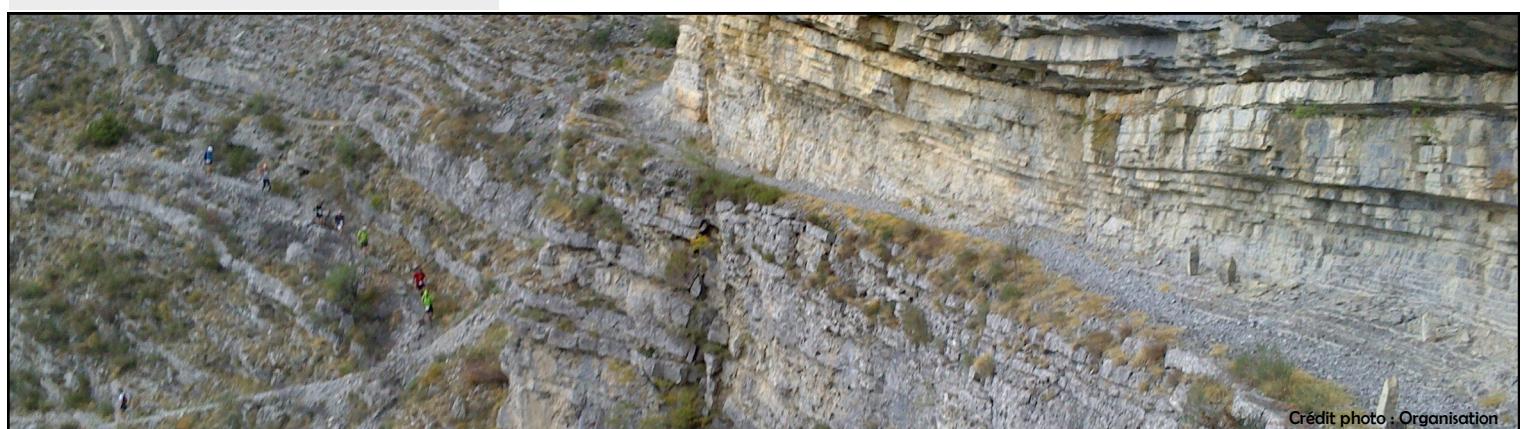
Ravitaillement au moulin de Chaudun, kilomètre 32.

Je recharge en eau et prends le temps de me nourrir car il nous reste environ 13km avec 900m de D+ sur 7km et le reste en descente.

Une fois ici, impossible de ne pas finir.

On repart tranquille, on se dit qu'il faut en garder un peu sous la semelle pour arriver au Pic de Gleize.

Le début est plutôt sympa et roulant. La piste reste pour le moment à flan, je me demande quand cela va attaquer dans le dur.



Crédit photo : Organisation

Et là bam, 2 bénévoles nous envoient sur un pseudo chemin droit dans les sapins. J'ai retrouvé des jambes et je donne le rythme de marche. Je me retourne régulièrement car je sais mon partenaire dans le dur à son tour. Et bien sûr, je ne manque pas de lui lancer des encouragements, de le féliciter,... tout en profitant de la vallée en contrebas !

Le vent s'est levé sur ce versant, il faut donc faire attention car avec la fatigue qui nous gagne, la glissade peut vite nous envoyer sur les fesses.

Quelques randonneurs et hop nous voilà au point culminant : **Pic de Gleize (2161m)**, on surplombe Gap et la vue est incroyable... des massifs s'offrent à nous en entier. En compagnons de route, on se félicite et on pousse un gros cri de victoire... mais pas trop le temps de trainer. La descente nous appelle.

Petit passage sur une crête bien effilée et nous arrivons au col de Gleize, dernier ravito.

Encore une fois, les bénévoles sont aux petits soins, certaines même nous proposent des câlins... offre que nous déclinons, nous n'avons pas que cela à faire !!!

Quelques sourires et remerciements et on les quitte.

Les derniers 8 kilomètres sont une alternance de pistes larges, de singles... Gilles est à bout. Ses pieds le font souffrir le martyre et il n'arrive plus à avoir une foulée naturelle. Je l'aide comme je peux, je chante, je commente le paysage... malgré ceci et la fatigue aidant, moi aussi, je n'en peux plus et pour la même raison... mes pieds me font mal et chaque pose sur un caillou me crispe !

Je ne dis rien et continue à m'occuper de mon partenaire. Cela fait bien plus longtemps qu'il a mal.

Le rythme est plutôt bon pour des boiteux. On encourage les traileurs du 25km que nous rattrapons.... le speakeur se fait sérieusement entendre. Proches, nous sommes tout proches.

En pleine forêt, randonneurs, vététistes, accompagnateurs, tous nous encouragent... j'ai des frissons qui me parcourrent le corps. Mais d'un coup, je redescends de mon nuage : un cri dans mon dos !

Gilles a trébuché sans pouvoir se rattraper et il finit assis dans le talus avec une crampé dans toute la cuisse !

Je me précipite, je l'aide, il sort du talus, étirement et hop quelque pas et il relance... il m'impressionne ! Je continue à faire le lièvre pour ne pas qu'il craque et nous voilà dans la plaine de Charance.

L'arche nous tend ses bras à environ 80 mètres.

Bip, Bip, on l'a fait !

Boucler ce dernier trail de la saison estivale n'était pas une mince affaire mais il valait vraiment que l'on s'y arrache...

Un gros bravo à tous les finishers et à nos potes.

Une spéciale dédicace à Gilles « Pepito » pour sa ténacité, son moral, son amitié et surtout pour cette saison 2012 durant laquelle j'ai pris un énorme plaisir à partager la majeure partie de mes compétences avec lui... prêt à signer en 2013 avec moi ?

Concernant le trail de l'Edelweiss, il rentre dans le top 3 de mes trails préférés, aux côtés du TGV et de l'ancienne version du Skyrace de Neveche.

Alors en 2013, il sera dans mon planning de course... et cette fois avec une prépa spécifique !! et j'espère bien vous y voir pour partager un tourton local à l'arrivée....

**ENDORPHIN**

Crédit photos : <http://www.gap-trail-nature.com/>

## Résultats 2012 Trail de l'Edelweiss

- 1 - Andy Simonds - 4h35:34
- 2 - Fabrice Arnaud - 4h53:57
- 3 - Antoine Allongue - 4h56:16
- ...
- 123 - Mike Guillot - 6h41:10
- 124 - Gilles Vialis - 6h41:11

### Féminines

- 1 - Aline Grimaud - 5h27:13
- 2 - Christine Grosjean - 6h02:08
- 3 - Anne Breniaux - 6h05:23



Crédit photos : Organisation



© Mike Guillot

# 2ème édition du Trail Gargomançois - 7 octobre 2012



© Photos : SNG

**U**ne nouvelle association sportive (Sports Nature Gargomançois) a vu le jour, il y a près de 2 ans sur la commune de Saint Maurice en Gourgois (42).

Fondée par un groupe de copains fervents pratiquants de sports nature dont le trail, le Trail Gargomançois est né dans l'objectif de partager leur terrain de jeux.

Le trail Gargomançois, pour sa 1<sup>re</sup> édition, en 2011, fut un réel succès (565 participants).

L'évènement est décomposé en 2 courses :

- la Foulée Gargomançoise sur **12km** avec 300m de dénivelé positif permettant à toutes et à tous de découvrir le trail,
- et le Trail Gargomançois pour les plus téméraires avec **28km** et 1200m de dénivelé positif.

L'esprit qui anime les organisateurs, par ailleurs traileurs, repose avant tout sur les valeurs du trail, à savoir : le plaisir, la convivialité, la nature et le partage.

Les parcours ont été tracés par des traileurs pour des traileurs dans une partie des Gorges de la Loire située en zone Natura 2000.

Les organisateurs essayent de réunir tous les ingrédients pour satisfaire les coureurs, y compris les tarifs d'inscription (8€ pour le 12km et 10€ pour le 28km).

L'édition 2012 qui a eu lieu le 7 octobre 2012 fut une confirmation du succès de la 1<sup>re</sup> édition avec 582 participants.

Outre la quantité de participants, de grands noms du trail sont venus en préparation des Templiers dont Fabien Antolinos !

## Fabien Antolinos plane sur le Trail Gargomançois...

Sur la ligne de départ, les mines sont réjouies, prêtes à en découdre sur un parcours exigeant.

Au programme, des descentes, des montées dont la dernière qui en a fait pâlir plus d'un, une majorité de montraces en sous-bois, des paysages magnifiques sur les Gorges de la Loire, des traversées de rivières, etc...

**Sur le 28km**, **Fabien Antolinos** (team Running Conseil), en tête du classement au championnat de France de Trail court, est venu, en voisin, en préparation pour la course des Templiers comme beaucoup de traileurs.

Il prend les commandes de la course après un départ très fort et ne les lâchera pas jusqu'à l'arrivée. Derrière, après un petit jardinage de début de course, **Augustin Guibert** du team **Elite Raidligh**, fait une remontée fantastique pour revenir pour la lutte pour le podium.

En effet, au dernier ravito, **Jérôme Trottet**, **Augustin Guibert** et **Gilles Perrin** (le local) étaient ensemble avant une belle dernière explication pour le podium dans la montée finale (3km et 450m de D+).

Au final, Augustin et Jérôme complètent le podium, à 10mn du vainqueur.

## Sur le 12km, c'est le mélange des genres et des générations...

Dès 9h30, toutes et tous sont prêts à avaler le parcours soit par défi ou par goût de la compétition.

En tête de course, après un départ très rapide, nous assistons à une lutte pour la gagne entre **Thibault Magne** (pôle France de CO), **Julien Matratt** et **Florian Derail**.

Sortis ensemble du passage technique, la montée finale offrira la victoire à Julien suivi de Florian et Thibault.

Derrière, Cédric Bonnefoy et Xavier Saguet finissent 4 et 5...

Encore du très haut niveau sur ce 12km !

Malgré les visages marqués des coureurs à l'arrivée, toutes et tous sont unanimes : « C'était super ! Je reviens l'année prochaine ! ».

Première pour certains, récidive pour d'autres, une chose est sûre : le Trail Gargomançois rassemble et a rassemblé et prend date dans le calendrier des trails !

Bien plus qu'un rassemblement des aficionados de la course à pied, le Trail Gargomançois est une manifestation sportive qui se veut conviviale.

En parallèle, était organisée une initiation gratuite au trail pour les enfants où chacun a été récompensé (médaille, diplôme, cadeau surprise et goûter) et un marché agricole local de producteurs des Monts du Forez proposaient un repas gastronomique.

Les organisateurs vous attendent pour la 3ème édition le dimanche 6 octobre 2013.

Infos : [www.trail-gargomancois.fr](http://www.trail-gargomancois.fr)

**ENDORPHIN**



## Résultats 2012

### Trail 28km (174 arrivants)

- 1 - Antolinos Fabien - 2h19mn50s
- 2 - Guibert Augustin - 2h30mn39s
- 3 - Trottet Jérôme - 2h32mn12s
- 4 - Perrin Gilles - 2h34mn39s
- 5 - Usson Samuel - 2h37mn02s
  
- 1 - Runel Sophie - 3h15mn19s
- 2 - Bonnefois Lucienne - 3h20mn06s
- 3 - Varagnat Yvette - 3h22mn43s

### Foulée 12km (288 arrivants)

- 1 - Matstrand Julien - 50mn08s
- 2 - Derail Florian - 50mn40s
- 3 - Magne Thibault - 50mn44s
- 4 - Bonnefoy Cédric - 51mn30s
- 5 - Saguet Xavier - 51mn43s
  
- 1 - Bouvier Nathalie - 1h11mn58s
- 2 - Olagnon Maud - 1h13mn40s
- 3 - Deleu Angélique - 1h13mn43s



**Sports Nature  
Gargomançois**



**TRAIL GARGOMANÇOIS**



SPECIAL  
ORGANISATEUR

Profitez de notre dernière offre de l'année  
vos lots podiums\* ou vos dossards\*\*  
OFFERTS au choix



le foulard multi-usages  
à vos couleurs :  
cadeau idéal pour vos coureurs



**pratique** : protège du froid comme du chaud  
**monotaille** : un souci de moins pour vous  
**multi-sports** : course à pied, VTT, rando ...



demande de devis : [contact@toutrail.com](mailto:contact@toutrail.com)

*mon foulard multi-usages je le porte comme ça me plaît !*



\* 20% du montant de votre commande de foulards personnalisés (100 pièces minimum) OFFERTS en articles de la boutique TouTrail avec retour de devis signé et du chèque d'acompte avant le 31/12/2012  
- offre non cumulable.

\*\* vos dossards course OFFERTS pour toute commande de foulards personnalisés (100 pièces minimum) avec retour de devis signé et du chèque d'acompte avant le 31/12/2012 - nombre de dossards offerts = nombre de foulards commandés - offre non cumulable .

# Raid Orient'Alpin

(Chamrousse)



© Benoit Cochev

© Benoit Cochev

**S**

ur le circuit raid français, on peut dire sans blesser personne, que l'Orient' Alpin est un raid fait par des orienteurs, pour des orienteurs !

C'est donc armé de ma boussole et de mon courage que je me présente aux cotés de Julien Moncomble au départ de cette 10<sup>ème</sup> édition, à Chamrousse.

**La météo ne sera pas géniale, mais la course n'en sera que plus belle...**

Inscription, dépose des vélos et c'est déjà le briefing d'avant course.

Je suis, à l'arrache, d'entrée de jeu !

Heureusement, Julien veille et grâce à lui je ne loupe le départ que de quelques secondes !

Les orienteurs du JOG (Jeunes Orienteurs Grenoblois) sont là, Mathieu Ringot et Théo Fleurent vont avoir une belle carte à jouer...

L'équipe Lafuma est en répétition en vue de la finale nationale des raids, ils devraient être dans le coup aussi.

Le départ est dur, une grosse bosse qui fait déjà mal à pas mal de monde.

La section trail se poursuit, les JOGeurs mènent la danse et nous rentrons gentiment dans la course.

Pas mal de dénivelé dès cette entame de parcours, on accroche un sommet dans le brouillard et nous voilà de retour sur Chamrousse 1650 où nous avions pris le départ.

Début de la deuxième section, vtt'O nous sortons second du parc à vélo, derrière le JOG. Les Lafuma semblent avoir des problèmes, mais on ne sait pas où ils en sont.

Petit cafouillage à l'avant de la course et l'on reprend tout le monde après 400m...

Ju contrôle l'orientation, on est propre et on ne se met pas trop dans le dur, la course est lancée, on trouve notre rythme de croisière !

Le vtt'O est assez roulant, on ne rencontre pas de problème particulier dans la première partie.

Lorsque nous arrivons sur l'Arselle, on commence à faire des petites hésitations et cela nous coûte 3 à 4 minutes.

En approche de la zone de transition, nous laissons filer quelques minutes encore, après nous être engagés sur un chemin très peu roulant.

Transition en tête, sans vraiment savoir ce qui se passe derrière nous.

Nous partons pour le gros morceau du raid, celui qui devrait faire le plus mal : la CO longue, qui nous amènera jusqu'au lac Achard et plus loin encore ! Premier poste dans le « bush » pour parler franço, je suis en confiance et je décide de l'attaquer au plus direct, sans faire les détours qui sécurisent un premier poste.

Vous l'aurez compris : « j'envoie dans le mur », 8 minutes de perdues, un vrai junior de la CO !

A ma décharge le poste est assez compliqué !!! Je me recale à 300m du poste (rien que ça !) et l'on réattaque correctement.

Lorsque je poinçonne, je comprends que j'ai mangé tout notre pain blanc et qu'il va falloir serrer la vis dès maintenant.

On repart du bon pied et on enchaîne quelques postes avant de se faire dépasser par une autre équipe d'orienteurs, composée d'Olivier Blanc Tranchant et de Ludvik Fernandez.

Le rythme est élevé, presque trop et on les laisse filer. Un choix différent nous permet de recoller et l'on fait quelques postes (et erreurs) ensemble !

Nous restons à leur contact sur la fin du circuit même s'il nous faut nous employer pour ne pas être distancés...

Julien se souviendra longtemps de la différence entre des baskets de trail et des chaussures de CO : un monde...

Nous bouclons cette longue section de CO à pied, en 1h33 là où les JOGeurs mettent 1h16...

Un quart d'heure dans la vue, ça fait mal ! La grosse erreur au poste 1 nous coûte plus de la moitié de cet écart, mais tout de même, je pense que les deux JOGeurs n'ont pas « trié les lentilles », si je peux m'exprimer ainsi...

La section suivante est **un suivi vtt'0** et ne semble pas poser de problème sur l'orientation tout du moins... L'état du terrain et les pourcentages des descentes nous donnent quelques belles sueurs et on se dit que c'est du vrai vtt, comme on aime !

Le profil de cette section se résume à une première bosse, suivie d'une grosse descente et une seconde rampe pour nous ramener sur Chamrousse 1650... On est bien, pas de faute technique et on reste sur le vélo sur un maximum de portions. On n'a pas trop idée de l'avancement de la course pour les équipes qui nous chassent et on se concentre donc sur notre course. Arrivés à Chamrousse, on pose le vélo et l'on nous dit que les Lafuma ont du abandonner.

On part sur la **CO score** qui s'annonce pentue ! On réfléchit assez longuement à l'enchaînement le plus rapide et je cafouille déjà un poste : 3mn de perdues, ça commence à faire beaucoup.

Heureusement, on trouve notre rythme et je règle mon orientation. Le brouillard rend les choses nettement plus délicates sur cette carte principalement découverte où la visibilité par beau temps est excellente... Au prix de quelques belles glissades, dans les pentes herbeuses de la station, on rejoint le pas de tir installé pour l'occasion.

Chrono arrêté, un **tir couché** déterminera le nombre de postes à trouver lors de la CO finale sur photo aérienne. Je me concentre mais n'arrive pas à faire mieux qu'un 2 sur 5 assez pitoyable...

Ju fait 3/5 mais le mal est fait, nous irons chercher l'ensemble des postes.

Dans le même temps, on comprend que derrière les écarts sont faits, le vtt retour a fait mal.

La CO sur photo aérienne requiert encore un peu de notre attention et je laisse 1mn dans la nature, la fatigue aidant.

Nous coupons la ligne fatigués mais contents de notre course.

Un raid rendu difficile par les conditions météo, mais qui nous a permis de nous tester dans ce genre de conditions.

Bilan positif pour nous, l'équipe fonctionne bien, on peut se relayer techniquement et cela permet de gérer les temps faibles de chacun, du coup, on reste relativement performants sur la CO et le vtt proposés.

A souligner, la différence entre les orienteurs énervés du JOG sur ce genre de terrain et nous.

Pas simple de se battre avec eux, boussole en main.

Merci au club Orient'Alpin de nous offrir **un tel raid, c'est du plaisir en barre !!!**

**ENDORPHIN**



# Résultats

## Elite (34 équipes)

### Femmes (2 dont 1 abandon)

1 - Bazaoud/Reggazzoni - 8h20mn21s

### Hommes (27 dont 6 abandon)

1 - Moncomble/Valla - 5h25mn43s

2 - Fleurent/Ringot - 5h43mn30s

3 - Fernandez/Blanc-Tranchant - 5h53mn29s

### Mixte (5)

1 - Séguin/Béranger - 6h29mn15s

2 - Ribet/Alamone - 7h38mn08s

3 - Porret/Huot - 8h01mn40s

## Challenger (77 équipes)

### Femmes (9 dont 1 abandon)

1 - Garde/Barlet - 5h39mn47s

2 - Tripart/Allibert - 6h31mn33s

3 - Grosjean/Rambeau - 6h43mn07s

### Hommes (41 dont 9 abandon)

1 - Aboulikam/Faure - 5h03mn18s

2 - Deroux/Plagnol - 5h11mn31s

3 - Fischer/Desmartin - 5h12mn45s

### Mixte (27 dont 10 abandon)

1 - Eldin/Bonnardon - 6h22mn28s

2 - Banuls/Banuls - 6h38mn18s

3 - Herbigo/Sirou - 6h57mn30s

## Découverte (45 équipes)

### Femmes (12 dont 2 abandon)

1 - Dudoignon/Corbin - 3h39mn05s

2 - Jouneau/Gennaro - 3h43mn34s

3 - Pieper/Greco - 4h17mn32s

### Hommes (13)

1 - Roche/Roche - 2h35mn56s

2 - Gillet/Gillet - 3h08mn30s

3 - Malzac/Vionchet - 3h11mn05s

### Mixte (20 dont 2 abandon)

1 - Valette/Valette - 3h17mn57s

2 - Bouchy/Bouchy - 3h35mn18s

3 - Ardin/Michel - 3h45mn35s





# IZERNIGHT

[ IZERNORE - Monts du BERTHIAND - Ain ]  
Samedi 27 octobre 2012

Une troisième édition qui restera dans toutes les mémoires...



**E**n seulement 3 éditions, ce trail du département de l'Ain est en train de devenir un événement incontournable de la région.

Il propose aux noctambules deux courses de 11 et 25km ainsi qu'une marche nocturne.

Idéalement placé dans le calendrier, 5 semaines avant la Saintélyon, Izernight n'attire pas que les coureurs locaux puisque nombreux sportifs sont venus d'au-delà des frontières de l'Ain et même des frontières de la région Rhône-Alpes.

Izernore, commune de près de 2200 habitants, située au nord du Haut Bugey, à quelques pas du département du Jura, profite des infrastructures autoroutières desservant la Plastic Vallée (il faut compter à peine plus d'une heure pour s'y rendre depuis le centre de Lyon).

Cette manifestation, organisée par l'Amicale des Pompiers d'Izernore, soutenue par de nombreux bénévoles, est l'occasion de fédérer la commune dans son ensemble. Ainsi, le « Sou des Écoles » gère la garderie mise à disposition des coureurs pendant les courses et la marche est sécurisée par les « Marcheurs des Monts du Berthiand ».

L'objectif annoncé par les responsables et créateurs : **Arnaud HUBER** et **Laurent LUGAND**, est de proposer un événement « exceptionnel ».

Ainsi, les parcours sont choisis en étroite collaboration avec les parrains de l'événement : **Vincent FAILLARD** et **Pascal BALDUCCI - Coach ADIDAS**. Ils sont, à la fois, accessibles à tous et sélectifs, avec l'enchaînement de sections très diverses.

Le côté festif de l'événement, programmé pendant la période l'Halloween, est également une forte préoccupation des organisateurs.

Accueil, salle des fêtes pour le repas offert aux coureurs et parcours sont somptueusement décorés.

Si chacun se présente à Izernore avec un objectif sportif en tête, qu'il soit d'« aller au bout » ou de « jouer la victoire », chacun en repart avec le souvenir d'une soirée inoubliable !

Quelques mots sur l'économie de l'événement : 6€ et 11€ d'inscription pour les 11 et 25km !

Un prix record pour des prestations dignes : cadeau coureur / chronométrage électronique / repas d'après course / soirée avec groupe de musique, garderie pour les enfants, etc.

Qui fait mieux ?! Presque incroyable dans le sport'business actuel !! et particulièrement dans le trail'business !

Vous n'avez pas encore essayé l'Izernight... alors rdv en 2013 !!



[www.izernight.wifeo.com](http://www.izernight.wifeo.com)



### Les chiffres 2012

- ◆ 734 coureurs à l'arrivée : 273 sur le 25km et 461 sur le 11.
- ◆ 80 enfants sur les « kinder'trails »
- ◆ 150 marcheurs (400 habituellement... mais compte tenu des conditions météorologiques (neige et froid), ce n'est pas mal !



## CNE - Saint Aubin du Cormier (35)



Course d'orientation pédestre

### Critérium National des Equipes

Dimanche 28 octobre 2012

St Aubin du Cormier (35)



#### Organisation : Club Rennais de Course d'Orientation

Directeur de course : Yannick BEAUVIR Contrôleur des circuits : Thierry Vermeersch  
Délégué fédéral : Alain Guillon Arbitre : Frédéric Jordan  
Traceur : Yannick BEAUVIR Responsable technique : Olivier Floriot

#### Carte

Voir zones interdites sur le site fédéral et le site <http://cne2012.free.fr>  
Échelle 1/10000e, cartographe : Mathieu Barthélémy, David Barranger, Jean Luc Chandeson et Eric Charles.

#### Circuits

Conformes au règlement des compétitions.

#### Relais Hommes : 7 coureurs

Tous les panachages d'âges et de sexe sont autorisés sous réserve que l'équipe ne comprenne que des concurrents de 17 ans et plus (H18 et+)

#### Relais Dames : 4 coureurs

Tous les panachages d'âges sont autorisés sous réserve que l'équipe ne comprenne que des concurrentes de 17 ans et + (D18 et+)

#### Relais Jeunes : 4 coureurs de 13 à 16 ans (H/D14, H/D16)

Tous les panachages de sexe sont autorisés dans la tranche d'âge sous réserve que l'équipe comprenne au moins une féminine

#### Mini-Relais : 3 coureurs

Tous les panachages d'âges et de sexe sont autorisés sous réserve que l'équipe ne comprenne que des concurrents de 9 à 12 ans (HD10 et HD12)

Trophée de la Lande d'Ouée : 2 coureurs de HD 14 minimum, circuits de 4,5 kms environ.

Un coureur ne peut faire partie que d'une seule équipe et ne peut courir qu'une seule fois.

Les distances seront en ligne après validation par le contrôleur.

#### Terrain

Fait d'un plateau avec alternance de feuillus et conifères (fougères au sol) et d'un flanc rocheux et de quelques collines. Non ce n'est pas les alpes, mais il y a quelques courbes quand même ! Le printemps ayant été assez pluvieux, la végétation a pris ses aises, et la course ne sera donc pas aussi rapide qu'on pouvait s'y attendre.

Photos article : Carole Serinet et Coquelicot

**S**ur la planète CO française, le CNE (Critérium National des Equipes) est depuis quelques années la course qui vient clore la saison... la 25-Manna française en quelque sorte ! La comparaison s'arrête à la période de l'année, dirons-nous !!!

Cette année, nous nous retrouvions donc en Bretagne, terre de CO que je n'avais pas foulée depuis les Championnats de France de 2008 !

La bagarre s'annonce rude chez les Hommes, quelques clubs ont amené l'équipe « type ».

Du côté du NOSE, pas de quoi avoir peur, nous avons les armes pour défendre le titre acquis l'automne dernier.

Ayant pris un peu de distance avec les compétitions CO, je me retrouve non sélectionné pour le Championnat de France de Sprint, qui a lieu à Rennes, je pars donc le samedi matin avec mes compères stéphanois.

Arrivés pour assister à la finale, nous profitons de la course en tant que spectateurs puis l'on se décrasse sur le circuit Open pour gommer les 8h de trajet... L'objectif n'est pas dans cette course, bien entendu.

Dans la soirée, le briefing de veille de course nous permet de nous mettre dans le bain et le changement d'heure à venir dans la nuit nous donne l'espoir d'une nuit « plus » longue que prévue !

4h, réveil qui sonne, petit déj et déjà la tête à la course.

Sur l'aire de course, ça s'agit pas mal, ça grouille et je pense un instant que le départ sera retardé.

Rien de tout ça, le timing est respecté à la minute et je manque de louper le départ.

La musique est au rendez-vous et les fauves partent sur les chapeaux de roue !

Je reste au chaud et j'essaie de lire la carte... pas simple.

Je subis le premier poste et je rentre péniblement dans la course au second.

Les jambes répondent bien, je fais ma course, j'ai l'impression d'être sur des choix d'itinéraires différents des autres.

Poste 5, première erreur, je dépasse le poste et tombe sur l'autre poste de la variation... 1 minute de perdue...

Je me retrouve dans le ventre de la course et me remets en selle pour la suite.

Là encore, je fais des erreurs, imprécisions et je suis frustré de ma prestation.

Poste 8, je reprends le contact visuel avec la tête de course.

Je tends les trajectoires et j'arrive à recoller le paquet... jusqu'à « envoyer dans le mur » une énième fois...

Nos principaux concurrents sont tous là et je n'arrive pas à faire abstraction d'eux.

Passage spectacle, la tête de course est groupée, je suis un peu derrière mais les opportunités pour revenir devraient se présenter...

Pas manqué, je recolle en approche de poste et nous restons groupés.

La fin de course est dure physiquement car le tout terrain est vraiment exigeant et je ne sais pas vraiment s'il est plus rapide de courir sur les chemins ou à travers la forêt.

Mon relais se termine, je lance Charly Boichut qui aura pas mal de monde aux basques dans une forêt où la bonne visibilité rend les écarts difficiles.

Il rentre en 3<sup>ème</sup> position et notre relais sort de la « nuit » en bonne place pour la suite.

L'équipe que l'on aligne est solide, pas de trou d'air en perspective.

Le 3<sup>ème</sup> relais est long et Rémi Baudot revient avec quelques minutes de retard sur OTB (Orienteering Team Besançon).

Ensuite, les frères Perrin, nos piliers de l'équipe font de beaux relais mais nous sommes toujours en retrait, derrière OTB.

Le 6<sup>ème</sup> et avant dernier relais s'annonce décisif et nous avons confié celui-ci à Corentin Roux, notre jeune en plein progrès.

C'est un pari, mais il nous fait une course énorme et met plus de 4 minutes aux autres concurrents !

La course est alors relancée car il rentre avec quelques secondes d'avance sur le relaiteur d'OTB !

Thibaut Magne et Vincent Coupat partent quasi en même temps !

En forêt : c'est l'observation, sur l'aire de course : c'est le stress !

Passage au poste spectacle dans un temps canon, avec une quinzaine de secondes d'avance pour Vincent.

L'emballage aura, en fait, lieu en forêt sur un micro choix d'itinéraire...

Massées près de la ligne, les 2 équipes, au complet, attendent le verdict.

Quand Vincent Coupat apparaît, c'est la déception pour nous !

Thibaut est à quelques mètres mais l'écart est suffisant pour Vincent et les siens !

Nous terminons donc à quelques secondes derrière OTB, bravo à eux !

C'est l'année Poulidor pour le NOSE et l'année à cocher pour OTB, après le CFC, ils réalisent une belle perf en gagnant aussi ce CNE... Bravo !

Nous sommes déçus, mais la performance reste belle. Cette 2<sup>ème</sup> place, nous donnera, je pense, la motivation nécessaire pour revenir l'an prochain, dès les CFC !

Plus important encore, je veux souligner les grosses performances des Jeunes et des Femmes, qui respectivement finissent à la 1<sup>ère</sup> et 3<sup>ème</sup> place !

C'est un signe de bonne santé pour le NOSE, de savoir qu'outre les Hommes, les Femmes et les Jeunes sont aptes à aller batailler pour la gagne !

En attendant que les Jeunes renforcent l'équipe Séniors, nous avons les cartes en main pour reconquérir ce titre l'an prochain, en étant peut-être plus stratégiques encore...

A suivre !

**ENDORPHIN**



**Résultats 2012**

**Relais Hommes** (76 équipes)

1 - OTB	- 4h55mn29s
2 - NOSE	- 4h55mn37s
3 - TAD	- 5h23mn54s

**Relais Femmes** (63 équipes)

1 - HVO	- 2h22mn44s
2 - GO78	- 2h39mn36s
3 - NOSE	- 2h46mn30s

**Relais Jeunes** (57 équipes)

1 - NOSE	- 1h51mn26s
2 - ADOChenove	- 1h58mn17s
3 - GO78	- 2h03mn25s

**Mini Relais** (41 équipes)

1 - ECHO 73	- 49mn45s
2 - ADOChenove	- 49mn47s
3 - COBuhl.Florival	- 57mn57s

**Trophée de la Lande** (96 équipes)

1 - HVO	- 1h01mn28s
2 - Balise 77	- 1h05mn40s
3 - Balise 77	- 1h10mn16s



# Team X-Bionic

# L'interview



C



Pour celles et ceux qui ont apprécié l'interview de Laurent Valette, Team manager et trailer de haut niveau, je vous propose de retrouver dans les pages suivantes, le reste de l'équipe aventure, ski alpinisme. Alors, pas plus d'impatience... je vous livre les propos de Julien Moncomble, Rémi Loubet, Elodie Regazzoni, Manue Zanders et Céline Combaz.



De gauche à droite : Julien Moncomble, Laurent Valette, Elodie Regazza, Manue Znaders, Céline Combaz, Rémi Loubet et Florian Racinet

**Endorphinmag (EM) : Comment êtes-vous venus au trail/ raid / ski alpi ?**

**Manue** : C'est le milieu dans lequel je baigne depuis toujours. Je suis originaire de la région et les montagnes n'ont fait que m'appeler depuis toujours. Donc, naturellement, je me retrouvais dans ce milieu et par défaut dans le niveau compétition. En Raid, il y a plein d'épreuves qui sont accessibles et proposées à gauche à droite tous les week-ends donc c'est facile. Tu rentres dans l'engrenage et c'est parti. En hiver, avec la neige, c'est direction le ski ! « L'appel des hauteurs » qui m'y a conduit, en fait !

**Céline** : Tu m'aurais dit, il y a 2 ans, que je ferai aujourd'hui de l'endurance et du ski d'alpinisme en compétition, je ne t'aurais jamais cru. Moi, c'est vraiment Manue qui m'a mise sur des skis, il y a à peu près 2 ans en mode ski chasse neige. Et là, pareil, tu tombes dedans. Tu achètes le matos et hop c'est parti ! Naturellement chez moi, j'ai du mal à faire les choses à moitié, du coup j'y vais 1 jour, puis 2, puis 3 et tu finis par y aller tous les jours. Tu rajoutes le côté « équipe » qui est hyper motivant et hop, j'étais conquise !!

**Julien** : Je viens d'un sport collectif, le handball. Mais pourquoi les sports outdoors ? Eh bien, j'ai toujours eu l'esprit compétition et outdoor car j'apprécie vraiment d'être dehors. Il fallait que je m'exprime autrement que dans un gymnase et en raid, je retrouve tout ceci, le côté performance, l'esprit d'équipe et la pleine nature.

**Rémi** : Perso, je faisais beaucoup de sport de montagne et en compétition ; ça marchait bien donc le but était d'allier les 2. Mon choix s'est orienté sur des courses typées montagne : ski alpinisme et escalade.

**Elodie** : Je me suis mise à faire du raid multisports après ma rencontre avec Julien.

Etant donné qu'il pratique beaucoup, j'ai voulu le suivre pour que l'on puisse faire des choses ensemble, mais je me suis vite laissée prendre au jeu.

**Florian** : Je suis venu au trail après 6 ans de vtt de descente au bout desquelles je me suis fait une grosse blessure au poignet, alors je me suis mis à courir et je me suis lancé dans les raids multisports où je me suis bien amusé pendant 7 ans. Entre vélo, montagne et course à pied, pleins de souvenirs sont encore avec moi, puis par manque de temps et surtout pour le plaisir que je prenais à courir sur les raids, je me suis lancé sur les trails.

**EM : Quelles sont vos disciplines de cœur ?**

**Manue** : Je suis plutôt polyvalente. J'ai fait pas mal de gym et d'athlé avant de faire du sport de plein air et du raid multisports. Depuis quelques années, je suis passée au ski alpinisme et au trail. Je vais peut-être revenir au raid mais on verra !

**Céline** : A la base, c'est plutôt l'escalade. Après l'endurance, j'avais plusieurs copains qui en faisaient en arrêtant les compétitions de grimpe. J'y ai mis un pied dedans et une fois prise dans l'engrenage, c'est vraiment prenant. Déjà, il y a beaucoup d'épreuves par équipe et après c'est une gestion nouvelle pour moi. Je n'ai pas d'aptitudes à la base mais justement, développer un truc pour lequel tu te sens des qualités particulières, c'est vraiment sympa. Et puis finalement, il y a des choses que je ne pensais pas avoir comme le mental ! C'est marrant de me rendre compte que j'ai plus de mental pour du long que pour des courses rapides ou de force comme l'escalade. Courir c'est chouette, le geste et le côté

trail, c'est dément. La montagne, le partage.... Et le ski, ce n'est pas mal. La montée, c'est génial mais la descente, c'est du pilotage. Bon, moi, je ne pilote pas trop pour l'instant, mais plus tard quand je saurai skier ça sera au top.

**Julien** : L'orientation de manière générale, que ce soit à pied ou en vélo, ce qui permet d'avoir vraiment une diversité dans la pratique. A partir du moment où il y a une carte, tu peux faire énormément de sports et c'est ça que je trouve intéressant. 2 saisons : 1 raid et 1 plutôt hivernal, avec pas mal de ski, un peu d'alpi mais essentiellement en skating.

**Rémi** : Sur les petites distances et les gros dénivelés, j'arrive bien à m'exprimer... et si possible, en altitude. Plus cela sera haut, plus je serai au top physiquement par rapport aux autres.

Trail, ski alpi, vtt et vélo route pour l'entraînement.

**Elodie** : Surtout le trail, je suis plus à l'aise sur mes pieds que sur un vélo mais j'aime tout de même rouler.

**Florian** : Le vélo, sous toutes ses formes et la course à pied avec un plaisir particulier à parcourir des grands espaces dans des endroits idylliques.

**EM : Que cherchez-vous dans vos sports respectifs ?**

**Julien** : Moi, c'est partager au maximum des moments en équipe. Que ce soit des moments durs ou de beaux moments. Peu importe la longueur de la course. J'aime partager, en petit groupe (2 ou 3 personnes), la sensation de l'effort et du sport et d'être entouré pousse aussi à se surpasser, à aller au-delà pour l'autre. C'est une symbiose.

Quand ça se passe bien et qu'on réalise l'objectif, avec résultat ou pas, s'il y en a un au-dessus on fait tout pour le suivre... et inversement. C'est beau d'arriver à un équilibre... et d'autant plus quand ça se passe dans un cadre magnifique.

**Florian** : Un équilibre de vie, un partage avec les autres et le plaisir de me balader. La nature est extraordinaire et elle m'apporte beaucoup.

#### EM : Qu'est-ce que la compétition pour vous ?

**Manue** et **Céline** : Découvrir de nouveaux paysages et pouvoir aller à fond sur des passages parfois techniques.

**Elodie** : Le dépassement de soi. La compétition me permet de voir où se trouvent mes limites ; on se donne à fond. C'est dur mais j'adore.

C'est grisant de passer la ligne d'arrivée de n'importe quelle course du moment où l'on s'est fait plaisir.

**Florian** : La compétition est un moment qui me permet de me dépasser, d'aller au bout de moi-même et de libérer des émotions que je retrouve uniquement dans les moments difficiles.

#### EM : Votre meilleur moment en course ?

**Céline** : La Pierra Manta 2012, le passage au Grand Mont... parce qu'il y avait une super ambiance : beaucoup de monde et surtout des amis. Au bout de 3 jours de course, j'étais dans le dur mais j'ai continué parce qu'il y avait le Grand Mont à passer.

L'autre moment, c'est l'arrivée : c'était un grand défi de faire cette Pierra Manta, on ne savait pas si on allait tenir les portes horaires des 4 jours. Ce n'était pas la sortie du dimanche, on ne savait vraiment pas si on allait pouvoir aller au bout !

**Julien** : Sans hésiter : mon premier Raid in France ; d'avoir eu la chance de passer cette ligne d'arrivée avec une équipe qui était à l'époque pour moi l'élite. C'était magique de faire 60h avec une équipe de rêve et d'un tel niveau. Vivre 2 couchers et 2 levers de soleil, c'est juste énorme et inoubliable.

**Elodie** : Lors de la Courchevel Xtrail en 2010 (c'était la première fois que je faisais un trail aussi long), à environ 5km de l'arrivée, j'ai vu ma maman et Ju qui étaient là pour m'encourager ; ça m'a mis les larmes aux yeux, c'était génial de les voir et encore plus génial de passer la ligne d'arrivée.

En même temps, je suis toujours émue quand je passe la ligne d'arrivée que ce soit en raid ou en trail !!!

#### EM : Un mot sur votre équipement... Quel est l'investissement de X-Bionic dans le team ? Avez-vous l'occasion de tester des équipements non commercialisés ? Avez-vous des échanges avec les techniciens en vue d'améliorer les produits ?

**Julien** : Dans le monde du raid, beaucoup nous envient car on a la chance avec une seule tenue de pouvoir résister à toutes les températures alors que les autres sont obligés d'en avoir plusieurs. On a des produits techniquement exceptionnels qui permettent d'aller loin dans notre performance sans être gênés. C'est vraiment un point positif...

Ensuite, X-Bionic nous fait confiance quels que soient les résultats. Ce qui importe, c'est que l'on parle de la marque, que l'on fasse des photos, que l'on soit présents. Ils ne regardent pas si on est premier ou dernier. On n'a pas de contraintes de faire un top 5 dès que l'on s'aligne sur une épreuve. Il n'y a pas que l'image de performance. Le groupe est homogène et personne se tire dans les pattes. Si on est tous sur une course, on se moque de savoir qui est premier ; l'important, est de se faire plaisir et vivre le moment ensemble. Cela nous motive à faire de belles choses...

**Rémi** : Ce que j'aime bien chez X-Bionic et Sidas maintenant, c'est que l'on forme à présent un groupe, de personnes, que je ne connaissais pas à la base, qui sont branchées performance mais qui ne restent pas braquées là-dessus. On arrive à s'inscrire ensemble sur des trails et c'est quelque chose d'hyper motivant ; par exemple, avec Florian, à Val d'Isère, lui s'est inscrit sur le grand et moi sur le petit parcours. Vraiment, on se sent soutenu, on a de la reconnaissance et ça pousse à faire notre max à chaque fois. Le matériel nous pousse à aller plus loin en performance mais c'est surtout du bien être avec le textile.





**EM : Quelle est la clé pour être un bon pratiquant de raid aventure, trails,... de sports outdoor ?**

**Manue** : C'est se faire plaisir avant tout. C'est prendre du plaisir dans ce que l'on fait et se mettre des défis à son niveau avec toujours cette petite étincelle de vouloir faire de son mieux et faire de belles choses.

**Elodie** : Je ne sais pas vraiment mais je dirais qu'il faut d'abord aimer la nature, aimer partager avec ses coéquipiers, être polyvalent et surtout bien se connaître.

**Florian** : Prendre beaucoup de plaisir et faire un peu d'entraînement, voir beaucoup !

**EM : En course, où trouvez-vous les ressources pour aller au bout ?**

**Céline** : Pour moi, c'est lié à l'affectif, aux gens qui m'entourent. Par exemple, à la Pierra Manta, on savait qui venait nous voir. On n'avait pas envie de décevoir nos soutiens, on avait envie de les voir, qui plus est dans ce contexte. Et puis, on est en équipe et même si c'est dur, je ne veux pas abandonner... pour l'équipe, c'est impensable. Je suis plus forte en équipe. Tu te poses moins de questions sur toi ! Ce n'est plus toi avec toi, c'est « j'ai envie d'être plus pour l'autre ».

**Julien** : Dans l'équipe, soit dans mon co-équipier ou dans les 3 autres, en fonction des formats de course. L'idée est de pas décevoir mes partenaires qui m'ont accordé leur confiance en voulant courir avec moi. Je dois donc aller au bout de moi-même, de mes capacités. On part ensemble, on arrive ensemble. Dans les moments difficiles, je pense à l'autre et je me dis que ça va passer et que ça va lui arriver à lui aussi. L'adrénaline de l'effort... pour avoir des bons moments, il faut des mauvais... ça va avec !!

**EM : Un mot qui vous définirait tous, dans lequel vous vous rassemblez ?**

**Julien** : L'aventure, humaine ou sportive. Le tout cumulé, ça fait une big et belle aventure...

**Rémi** : Partage.

**Elodie** : La force

**Florian** : Passion

**Céline** : A fond

**Manue** : En route !

**EM : Déjà des idées d'objectifs pour 2013 ?**

**Julien** : Le Costa Rica en 2013, finale des ARWS ! Ainsi qu'une manche avant.. et dans la mesure du possible aligner une belle équipe aux championnats de France des Raids 2013.

**Remi** : Des courses sur 2 jours avec l'association des kilomètres verticaux et des trails le lendemain. Je vise : les 3 jours de Chartreuse, les 2 Alpes Raidlight, Val d'Isère à vtt, le Grésivaudan.

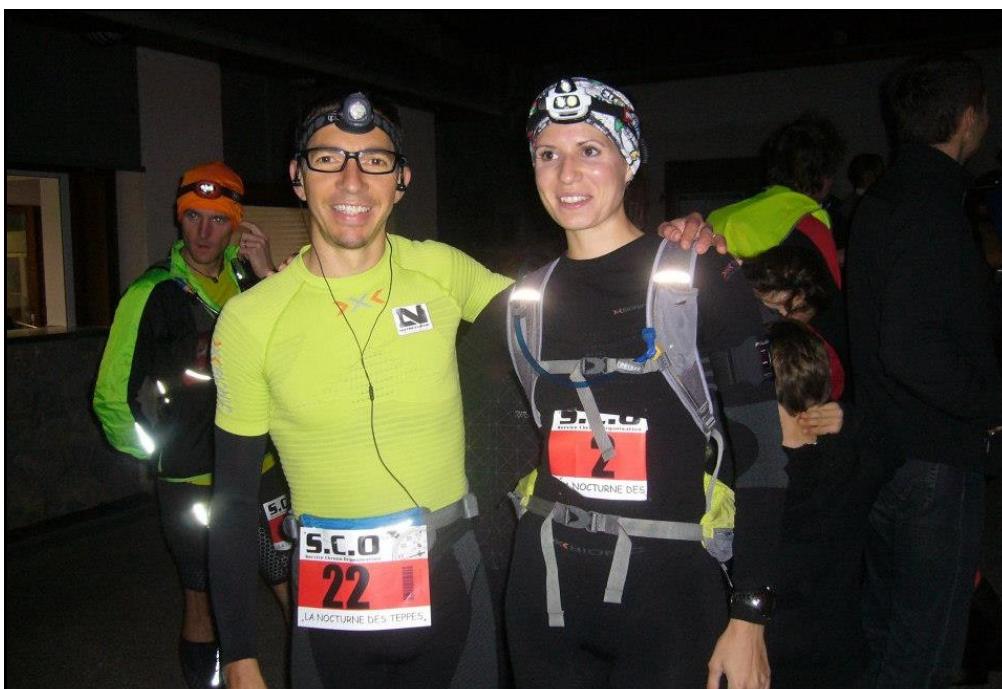
**EM : Laurent Valette est manager du team, qu'est-ce qu'il représente pour vous ?**

**Rémi** : Laurent, il fait envie. A travers son blog et tout ce qu'il fait. Il reste un grand modèle. Il a su s'imposer dans ce monde-là et du coup, on a envie de faire pareil. Il me fait rêver surtout avec ses courses à l'étranger. Il me pousse à aller vers l'extérieur, notamment de la région car je reste braqué sur les courses qui m'entourent. Il me motive à aller voir ailleurs.



**Julien** : Laurent a su se faire connaître et s'imposer dans le milieu sans être au haut niveau. Il s'est fait un nom et du coup tout le monde connaît Laurent, non pas par qu'il fait dans le top 5 à l'UTMB mais par ce qu'il raconte, il fait vivre, il fait rêver les gens. Même nous, même moi...

Avoir la chance de partager des raids avec lui, c'est vraiment exceptionnel ! Il y a 5 ans, il me paraissait inaccessible ; depuis, je me suis investi et maintenant c'est un ami. C'est une personne exceptionnelle. Il faut juste qu'il progresse en descente à vtt... (rires)



**Elodie** : C'est avant tout un très bon ami. Mon mentor !

**Florian** : Cela fait déjà longtemps que je connais Lolo, camarade de raids avec qui j'ai passé de bons moments. C'est un passionné de sports d'aventure et en tant que manager du team il est génial, on peut compter sur lui.

**Manue et Céline** : Lolo, c'est tout simplement à la fois notre papa et notre mentor ! Discret et efficace à la fois, il a une approche simple, saine et sincère du sport, toujours prêt à partager une sortie d'entraînement, une mega aventure à l'autre bout du monde ou une bonne bouffe en mettant tous ces moments partagés au même niveau !!

**EM** : Merci à vous tous pour les minutes que vous m'avez consacrées. C'était un véritable plaisir d'échanger avec vous, de découvrir des sportifs de votre trempe et surtout avec un tel amour de l'outdoor.

Un grand BRAVO à tous pour votre saison, bonne fin d'année sportive et bon repos.

*Le Team est actuellement en fin de préparation avec une Saintélyon en solo pour Florian et en relais pour Elodie, alors que Laurent rentre en mode récupération après un trail chaud et magnifique sur l'île de Rodrigues où il se classe 18ème.*

#### **ANNONCE du Team X-Bionic :**

Vous êtes une fille âgée de 21 ans minimum et vous pratiquez le trail et le raid aventure ?

**X-BIONIC® France vous donne l'occasion d'intégrer son team X-BIONIC® Aventure pour la saison 2013 !**

Si vous êtes intéressée, envoyez votre CV sportif et vos motivations au Team Manager Laurent Valette : [vallette@sdistribution.eu](mailto:vallette@sdistribution.eu) avant le 31 décembre 2012.

Une occasion unique de rejoindre le Team Trail (Florian Racinet, Rémi Loubet,...) et le Team Raid (Elodie Régazzoni, Julien Moncomble, Laurent Valette,...) pour la saison prochaine.



**8<sup>e</sup> édition la Transmarocaine RAID MULTISPORTS**



**Ouarzazate-Marrakech 16-24 mars 2013**

**Vivez une expérience unique !**



**[www.transmarocaine.org](http://www.transmarocaine.org)**

**Informations :**  
**Jean-François**  
**+ 33 (0) 611 38 12 87 France**  
**+212 (0) 672 83 51 87 Maroc**  
**[jfjobert@gmail.com](mailto:jfjobert@gmail.com)**



**INTERVIEW TEAM X-BIONIC**

# "Interview exclusive du boss de l'ARWS, vidéo réalisée sur ses terres en australie!"



Craig et Louise Bycroft, & Béatrice Glinche



Vidéo du 14.11 sur [www.endorphinmag.fr](http://www.endorphinmag.fr)

# Amalfi Coast Trail 2012



Du 13 au 20 octobre 2012 - Naples (Italie)



**Amalfi Coast Trail**  
Corri sulle tracce degli Dei  
Photo: Marco Tomasetti

mandalatrail

running experience in Italy

Photo: Marco Tomasetti

**E**n créant en 2011 l'Amalfi Coast Trail, l'équipe de Mandala Trail voulait proposer plus qu'une course : l'objectif était de donner aux participants la possibilité de parcourir un territoire inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, de découvrir les activités et les productions locales et de favoriser les échanges entre les athlètes, le staff et les habitants.

Pour cette 2<sup>ème</sup> édition du 13 au 20 octobre 2012, Mandala Trail a renforcé ses liens avec les collectivités locales, notamment les villes d'Amalfi, de Positano et d'Agerola.

Ce soutien a facilité l'organisation et la sécurisation du tracé de cette année qui comportait 5 étapes en 6 jours entre mer et montagne pour un total de 85km et 6000m D+.

La ville d'Amalfi, fameuse cité historique qui a donné son nom à toute la côte allant de Salerne à Capri, a accueilli les coureurs pendant 2 jours au Grand Hôtel Excelsior surplombant la cité et la mer.

Après la remise des dossards à la mairie, 2 départs y ont été donnés sous le Dôme.

La 1<sup>ère</sup> étape traversait la vallée des Moulins pour revenir sur le village de Pogerola, véritable balcon sur la mer (12km, 950m D+).

La 2<sup>ème</sup> étape proposait un vrai kilomètre vertical pour rejoindre les crêtes et redescendre sur Agerola à 600m d'altitude (17km, 1200m D+) où les coureurs resteront jusqu'à la fin du séjour.

Cette ville s'est passionnée pour l'Amalfi Coast Trail dès la 1<sup>ère</sup> édition et a tout fait pour mettre les participants dans les meilleures conditions avec le support de la mairie et de l'hôtel Risorgimento : animations aux départs et arrivées, visite d'un palais historique, d'un musée, de fabriques de céramique, de pain traditionnel et de liqueur, aide aux transports, lots aux coureurs...

La 3<sup>ème</sup> étape, en boucle autour d'Agerola descendait directement à la mer jusqu'à l'impressionnant fjord de Furore pour rejoindre Praiano par un sentier balcon et remonter à Agerola. Au total 15km et 1000m D+.

Après le temps nuageux des 2 premiers jours et quelques gouttes de pluie, le soleil s'est installé définitivement sur la côte et les coureurs ont profité de conditions très favorables jusqu'à la fin.

C'est ainsi que le 4<sup>ème</sup> jour, tout le monde a embarqué pour l'île de Capri pour une journée de repos touristique dans un cadre des plus réputés.

Le groupe s'est divisé en deux, certains partant pour une randonnée au sommet de l'île, le Monte Solaro, offrant une vue stupéfiante, les autres optant pour le farniente, la plage et le shopping.

A l'aller comme au retour le bateau a longé toute la côte Amalfitaine offrant un grand spectacle sous la lumière du soleil couchant.

La 4<sup>ème</sup> étape présentait le profil le plus consistant de l'épreuve : 25km et 1600m D+ en boucle sur les hauteurs d'Agerola.

L'étape la plus dure mais surtout la plus spectaculaire : après avoir suivi les crêtes, les coureurs ont gravi le Monte San Michele, point culminant de la côte à 1440m d'altitude et ont découvert un panorama époustouflant à 360° sur Capri, toute la côte Amalfitaine, la baie de Naples, le Vésuve et le golfe de Salerne.

Deux descentes techniques ont ramené les athlètes à Agerola.

Le départ de l'ultime étape (15km, 1100m D+) a été donné de la plage de Positano, petit bijou de la côte Amalfitaine.

Après une monte raide et une traversée autour des 400m d'altitude, le parcours a emprunté le fameux sentier des Dieux qui relie Nocelle à Agerola.



**Amalfi Coast Trail**  
Corri sulle tracce degli Dei  
Photo: Stefano Marta



**Amalfi Coast Trail**  
Corri sulle tracce degli Dei  
Photo: Stefano Marta

Le point final grandiose d'un parcours tous les jours impressionnant, intense et exigeant, technique et varié avec aussi bien des escaliers que des portions naturelles.

Côté course, la bagarre aura été acharnée et le suspense garanti jusqu'à la fin entre les 2 italiens Lois Craffonara et Andreas Irsara et le français Guillaume Besnard, vainqueur en 2011.

Il a fallu attendre la 4<sup>ème</sup> étape pour que Besnard prenne 2 minutes d'avance en attaquant dans la dernière descente.

Irsara a tenté de renverser la tendance dans la dernière étape mais il fut contré par Besnard qui a ainsi remporté l'étape et le classement général avec un temps final de 9h10 soit 3 minutes devant Irsara et 11 minutes devant Craffonara.

L'italien Flavio Ghidini, 2<sup>ème</sup> de la dernière étape, prend la 4<sup>ème</sup> place finale en 9h58 devant le français Sylvain Blin-Ancelin en 10h20.

Chez les femmes, après la victoire initiale de la française Claire Andre, l'italienne Federica Mencarelli n'a plus laissé échapper aucune étape pour remporter la course en 13h40 devant Andre en 14h33.

La 3<sup>ème</sup> place revient à la française Sylvie Ojeda en 17h30.

En parallèle, un groupe d'accompagnateurs effectuait chaque jour une partie du parcours sous la direction d'un guide local et pouvait ainsi voir passer les coureurs.

**Mandala Trail remercie les collectivités locales, l'hôtel Risorgimento d'Agerola ainsi que ses sponsors Lafuma et Agisko pour leur aide précieuse qui a permis d'organiser une belle 2<sup>ème</sup> édition de l'Amalfi Coast Trail dans une ambiance chaleureuse et conviviale.**

Toute l'équipe vous donne déjà rendez-vous pour la **3<sup>ème</sup> édition du 5 au 12 octobre 2013** et également pour le 10<sup>ème</sup> anniversaire du Lafuma Volcano Trail en Sicile du 21 au 28 avril 2013.

**ENDORPHIN**

Renseignements sur [www.amalfitrail.it](http://www.amalfitrail.it)  
et sur facebook [www.facebook.com/mandala.trail.running](http://www.facebook.com/mandala.trail.running)

**Contacts :**

**Stefano Marta** ([stefano@mandala-tour.com](mailto:stefano@mandala-tour.com)) pour l'Italie et

**Guillaume Besnard** ([guillaume@mandala-tour.com](mailto:guillaume@mandala-tour.com)) pour la France.



## Résultats Amalfi Coast 2012

(16 coureurs)

### **Hommes**

- 1 - Guillaume Besnard - France - **09:10:19**
- 2 - Andreas Irsara - Italie - **09:13:29**
- 3 - Lois Craffonara - Italie - **09:21:33**
- 4 - Flavio Ghidini - Italie - **09:58:45**
- 5 - Sylvain Blin Ancelin - France - **10:20:50**
- 6 - Nicolas Besnard - France - **11:17:56**
- 7 - Patrick Michel - France - **11:55:43**
- 8 - Fabrice Fischer - France - **12:14:42**
- 9 - Sergio Gallicet - Italie - **12:35:58**
- 10 - Denis Michel - France - **13:12:34**
- 11 - Roberto Boncompagni - Italie - **13:21:30**
- 12 - Jean-Michel Sapien - France - **14:39:33**
- 13 - Jan Paul Adang - Italie

### **Femmes**

- 1 - Fédérica Mencarelli - Italie - **13:40:04**
- 2 - Claire Andre - France - **14:33:08**
- 3 - Sylvie Ojeda - France - **17:30:31**



Crédit photos : Marco Tomasello

**AMALFI COAST TRAIL**



## 2012 North Coast CHS Surf Life Saving

Vendredi 9 novembre 2012

### Yamba Main Beach - Surf Club -29.437 latitude # 153.360 longitude

24 degrés extérieurs et 22 dans l'eau (Océan Pacifique), ciel nuageux, petite brise et 12 écoles réunies pour cette compétition de "sauvetage en mer", Surf Life Saving, issues de la côte Est, entre Sydney et Brisbane (800km), jeunes âgés de 14 à 17 ans. On retrouve les écoles de la côte telles que Byron Bay, Bellina, Yamba, Coffs Harbour... Villes étapes très populaires auprès des surfeurs comme des backpackers dont je fais partie pour le moment.

Kim Morgans, l'organisateur, précise : "Très populaire en Australie, ce challenge scolaire comprend 4 épreuves :

1. **L'Ironman,**
2. **le Beach Sprint,**
3. **le Teams Relay**
4. **et le Flags !**

Environ 80 jeunes se disputent les épreuves par équipes et individuellement."

**L'Ironman** est un relais de 4 compétiteurs mixtes : le 1er doit nager en passant 2 bouées puis passe le relais au coureur. Le coureur fait un petit parcours sur le sable autour de 3 poteaux et passe le relais à un surfeur. Le surfeur s'élance avec une planche de surf pour effectuer le même parcours que le 1er relayeur (nageur) et enfin passe le relais au 4ème relayeur (coureur) qui sprint vers la ligne d'arrivée (même parcours que le 2ème relayeur).

**Le Beach Sprint** s'effectue, comme son nom l'indique, sur le sable... dans un rectangle de 50m sur 10m. Les concurrents s'affrontent par catégorie d'âge... Epreuve non mixte.

**Le Team Relay**, se déroule sur le terrain du beach sprint : par équipe de 4 avec 2 relayeurs à chaque extrémité. Epreuve non mixte.

Et enfin, l'activité la plus populaire de la journée est sans conteste **le "Flags"** : épreuve individuelle qui se déroule entre 2 lignes espacées de 15m environ où il faut être réactif car on part d'une position allongée, qui plus est, dans le sens opposé... 8 coureurs pour 7 bâtons, puis par élimination, 7 coureurs pour 6 bâtons, etc... avec un seul gagnant !

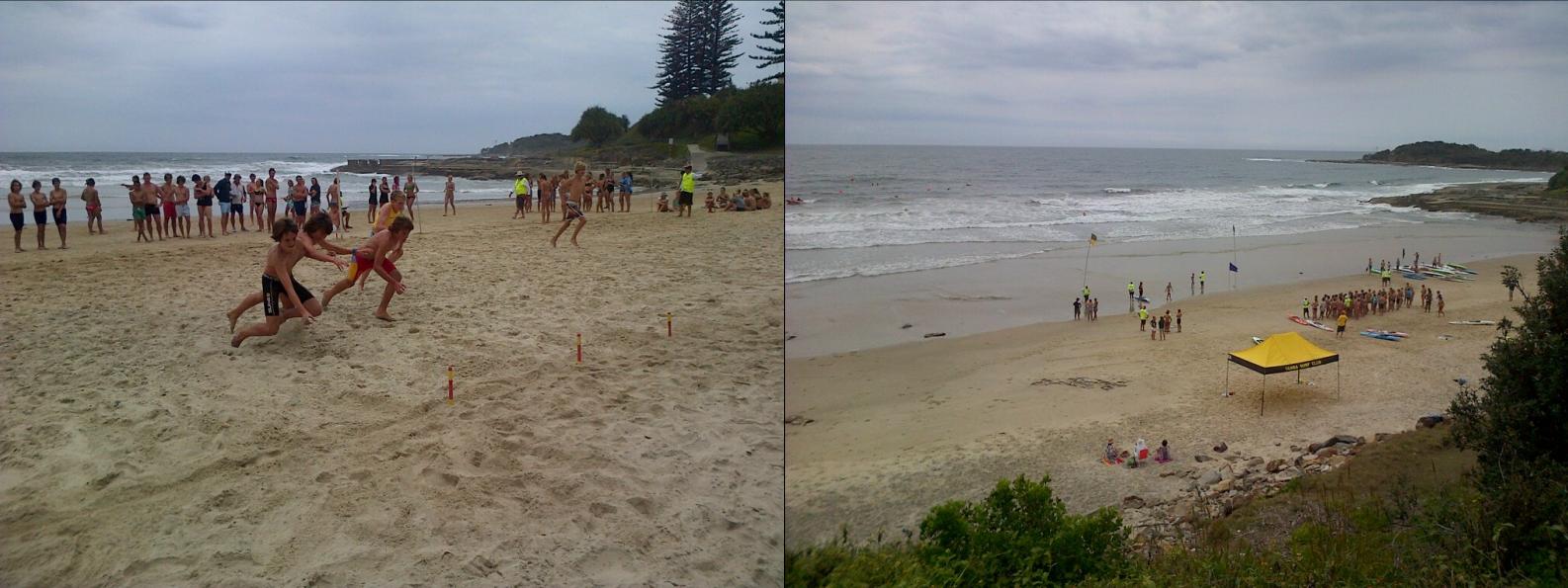
Les épreuves se déroulent par catégories d'âges et sont non mixtes. Chacun supporte le concurrent portant les couleurs de son école... C'est très ludique et il y a de l'ambiance pour cette épreuve finale aux multiples courses !

Pour l'anecdote, j'ai connu ces courses en France, en athlé et en sauvetage aquatique version malouine, on les appelle "des courses à l'Australienne"... Ce sont des courses à élimination directe !

See ya\*

\*(="See you" version australienne)





facebook

Name:  
Yamba Surf  
Lifesaving Club



North Coast CHS Surf Life Saving

# Andorra Ultra Trail



20 - 23 jun. 2013



## LE TOUR DE TOUT UN PAYS !



Crédit Andorrà  
Sant Eloi  
PowerBar  
River  
JOURNEY BAR

**SILICIUM ORGANIQUE**  
**ANTAFLEX**  
**roll'on**

bille de massage

EFFET CRYO  
SOULAGE LES DOULEURS  
RAPIDE ET EFFICACE  
BILLE MASSANTE

5€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE, CODE : ANTA1907 - [www.antaflex-sport.com](http://www.antaflex-sport.com)



**1% FOR THE PLANET**  
MEMBER

[www.le-yeti.net](http://www.le-yeti.net)

# Le Yéti

Randonnée • Escalade • Alpinisme • Voyage

04 67 59 74 95  
13 rue Louis Bréguet  
Jacou

Du mardi au samedi  
10h - 13h30 et 15h - 19h



Novembre 2012

## 2ème édition du Marathon Vert

© Willy Berre Photographe

### " Toujours plus vite, pour la planète "

**D**imanche 4 novembre, avait lieu la seconde édition du Marathon Vert, dont l'arrivée avait lieu à Rennes (35) en Bretagne.

Cette épreuve, qui a réuni le plus grand nombre de participants, n'en est qu'à sa deuxième édition et pourtant, déjà, son succès prend de l'ampleur avec, cette année, le lancement en parallèle de deux nouvelles épreuves : la course féminine qui a réuni plus de 600 femmes et la marche nordique où près de 100 sportifs se sont illustrés : **soit au total plus de 3500 athlètes !**

Le symbole de ce marathon vert : « **courons pour la planète** », va permettre la plantation de plus de **64.000** arbres en Ethiopie, soit près de 25 hectares de forêt, puisque selon le principe de l'organisation, un kilomètre parcouru correspond à un arbre supplémentaire qui sera planté en Ethiopie.

Avec plus de 3.500 personnes au total qui ont participé dimanche à l'ensemble des épreuves proposées, les responsables de l'organisation ne peuvent en être que satisfaits.

Près de **1300 participants** se sont élancés à 9h15, du complexe « Cap Malo » au nord de la capitale bretonne pour les traditionnels 42.195km que compte ce type d'épreuve.

A 9h45, ce sont un peu plus de **300 équipes relais** qui ont pris à leur tour le départ, empruntant le même tracé.

Le circuit proposé lors de son lancement a été légèrement modifié pour offrir aux concurrents un final plus roulant, notamment au niveau du légendaire « mur » des 30 kilomètres, ce qui, visiblement, a réjoui la plupart des coureurs et aussi permis de meilleurs chronos.

Contrairement aux célèbres marathons des grandes agglomérations, le marathon vert évolue pour sa plus grande partie, dans la campagne en traversant les communes en périphérie de la capitale bretonne (*La Chapelle des Fourgeretz, Montgermont, Pacé, Saint-Grégoire ou encore Cesson Sévigné*).

Les trois derniers kilomètres, empruntent des rues incontournables, dont certaines encore pavées, de cette très belle ville de Rennes. Les plus beaux monuments n'ont pas non plus été oubliés, cette année : le Parlement de Bretagne, l'Hôtel de Ville ou encore les abords du parc du Thabor et le final, sur la récente et populaire Place du Général de Gaulle.

Tout au long du tracé, tous les sportifs, sans exception, n'ont cessé d'être applaudis, encouragés, supportés par un public breton chaleureux avant d'être acclamés par les foules amassées dans les rues symboliques de la capitale. Cet engouement a boosté les coureurs et notamment la tête de course.

Le record, signé en 2011 par l'éthiopien Gebremedhin Silassie avec 2h22mn17s, a été littéralement pulvérisé, puisque cette seconde épreuve a été remportée en seulement **2h09mn45s**, par son homologue Lema Feyisa.

L'éthiopien, qui a du s'imposer au sprint avec Melesse GSHAW, signe ainsi le 3<sup>ème</sup> chrono jamais réalisé en France, après les marathons de Paris et Reims.

Chez les dames, c'est aussi l'Ethiopie qui fut à l'honneur avec la victoire de Gelaw Tsega en seulement 2h37mn15s, soit près de huit minutes de mieux que le chrono 2011 de Gebeyahu Tigist Memuye.

91 concurrents (8%) ont franchi la ligne sous la barre mythique des 3 heures et la majorité des concurrents (63%), soit 715 d'entre eux, a terminé entre 3 et 4 heures.

L'équipe organisatrice de ce marathon, qui devrait désormais devenir incontournable dans la région, a démontré que malgré sa récente expérience, elle n'avait rien à envier à ses concurrentes nationales.



**CAP MALO - RENNES**  
Dimanche 4 Novembre 2012  
2<sup>ème</sup> édition

**Le Marathon Vert**

**MARATHON NOUVEAU PARCOURS !**  
**MARATHON RELAIS Ouest France**  
**FÉMININE** Yves Rocher  
**MARCHE NORDIQUE**

**COURONS POUR LA PLANÈTE**  
1 KM PARCOURU = 1 ARBRE PLANTE EN ETHIOPIE

[www.lemarathonvert.org](http://www.lemarathonvert.org)

**KONICA MINOLTA** PARTENAIRE MAJEUR  
**YVES ROCHER** LAMOTTE PROMOTEUR IMMOBILIER  
**CA** AXA ETIENNE SAVAGE ASSURANCES  
**L'ANGA** U  
**M** GROUPE LAFARGE  
**CITROËN** LANAYE  
**PUMA** Ouest France



EndorphinMag, présent depuis l'intérieur de cette course, en a profité pour recueillir les sentiments de 3 coureurs « anonymes », dont les avis sont tout aussi positifs, même si quelques petits détails pourraient être légèrement améliorés. **Laurent A., Loïc M. et Laurent B.**, grâce à un jeu concours en partenariat avec l'organisation du Marathon Vert, ont gagné via le site internet et la page facebook d'EndorphinMag, leur dossard pour s'élancer sur cette belle course. Ils ont accepté cette petite interview de fin de marathon, que nous souhaitons vous faire partager :

**EndorphinMag (EM) : Bonjour, afin de mieux te connaître, peux-tu te présenter rapidement auprès de nos lectrices et lecteurs ?**

**Laurent A. (LA) :** J'ai 48 ans et j'habite Lillemer (35). Je cours 5 ou 6 fois par semaine, de 70 à 85km, selon les courses préparées (du 10km au marathon). Je cours sous les couleurs de St Guinoux Détente et Passion, association de course à pied dont je suis secrétaire.

**Loïc M. (LM) :** J'ai 42 ans pour 42km et demeure Plouër sur Rance (22). Je suis triathlète confirmé et pratique entre 6h et 20h d'entraînement par semaine en fonction des objectifs sportifs.

**Laurent B. (LB) :** J'ai 38 ans et vis à Corseul (22). Je suis sportif à l'année, pratique essentiellement la course à pied en hiver et le triathlon de mars à septembre avec comme beaux résultats, l'Embrunman et l'Alpe d'Huez depuis 2009. Selon le niveau de préparation et les blessures, je fais de 5 (les 3/4 de l'année) à 15/20heures (1 mois avant Ironman pendant 3 semaines) d'entraînement.

**EM : Tu as pris le départ avec un dossard gagné à notre jeu concours sur EndorphinMag. Quel est ton résultat final ? Etais-ce ton premier marathon ou as-tu déjà à ton actif un passé de marathonien ? Quel est dans ce cas ton meilleur chrono ?**

**LA :** En courant cette édition du Marathon Vert, j'ai pris le départ de mon 8<sup>ème</sup> marathon. L'an dernier, j'y avais réalisé un chrono de 3h19. Cette année je termine en 3h13mn30s, ce qui doit me placer à la 185<sup>ème</sup> place. Je dis bien "doit" puisque j'ai oublié de mettre la puce sur ma chaussure. Je ne suis donc pas classé. Visiblement, je n'ai pas été le seul dans ce cas, car j'ai doublé et me suis fait doubler par des coureurs sans puce mais avec un dossard de l'édition 2012. La mention "dossard et puce" figurait bien sur l'enveloppe, mais les dossards magnétiques se généralisent, alors je ne me suis pas posé de questions.

**LM :** Pour mon 4<sup>ème</sup> marathon « sec » + 1 lors de l'Ironman d'Embrun (triathlon) j'ai réalisé un chrono de 2h59mn54s, pour une 91<sup>ème</sup> place. Mais si mes souvenirs sont bons, mon record était de 2h59mn01s, décroché sur le Marathon Seine et Eure en 2007.

**LB :** J'ai passé la ligne après 3h04mn05s, à la 108<sup>ème</sup> place, m'offrant mon meilleur chrono pour mon 5<sup>ème</sup> marathon sec et 3 marathons sur Ironman.

**EM : Comment as-tu trouvé le circuit de ce marathon ? Les ravitaillements, épousegeages, etc... étaient-ils pour toi suffisamment indiqués, garnis et bien implantés ?**

**LA :** Le parcours a été remanié pour cette deuxième édition. L'entrée dans Rennes est plus roulante qu'en 2011. Le tracé est intéressant, très vert (j'apprécie le côté campagne) et superbe, notamment sur la partie située à proximité de la mairie. Un bémol cependant pour les portions qui traversent les zones d'activités. Les infos kilométriques sont fiables et bien placées, on sent une nette amélioration depuis l'édition 2011. Les ravitaillements étaient bien garnis, bien implantés. Les bénévoles sont dévoués, aimables et parfois drôles (déguisés au ravito du 25<sup>ème</sup> kilomètre, par exemple). A déplorer : le goût de plastique de l'eau servie aux premiers ravitaillements. Le responsable de l'agence rennaise de Veolia (présent au village marathon) m'a dit que c'était dû aux canalisations.

**LM :** La première partie est très roulante et bucolique tandis que la seconde partie en ville est composée de faux plats avec beaucoup de changements de rythme. Tous les kilomètres étaient indiqués ainsi que les ravitaillements et zones d'épousegeage. Un petit bémol, l'eau du robinet avait un goût. Les ravitaillements semblaient copieux mais je n'y ai pas goûté, j'avais mon ravito perso.

**LB :** Les 15 premiers kilomètres étaient roulants/descendants avec un vent de 3/4 face. Du km15 au km30, c'était roulant/descendant avec un vent souvent favorable. Du 30 au 35<sup>ème</sup>, quelques petites côtes avec le vent, aussi, souvent favorable. Pour la fin, vent défavorable et 3 côtes + faux plats mais la fatigue est là donc les sensations de difficulté sont amplifiées. Le tracé sans changements de direction trop brusques, indications tous les kilomètres sur de grands panneaux + chrono au semi : très bien. Ravitaillement en eau bien étalé tous les 5km (pas de bousculade) + éponges 2km après chaque ravito, c'est parfait avec des bénévoles très sympas malgré le froid pour eux.

**EM :** Au niveau fonctionnement d'avant et d'après course, tout a-t-il semblé bien encadré, bien fléché, bien organisé ?

**LA :** Parfait.

**LM :** J'ai récupéré mon dossard la veille sans problème, les plans étaient précis. La fermeture de la bretelle d'accès au site départ en venant de St-Malo depuis 8h du matin pour un départ à 9h15 était peut-être un peu prématurée.

**LB :** J'ai retiré le dossard le vendredi, village marathon sympa, bénévoles sympas, bonne ambiance, on entre alors déjà dans la course : 2ème édition mais déjà un bon savoir-faire. Dans la zone de départ, pas trop de flux malgré les 1300 participants, avec un accès aux sas sans problème. Les 3 espaces : arrivées, retrait des puces et ravito d'après course étaient bien espacés, pas de bouchons. Accès facile des familles et amis après la course grâce au grand espace dédié à la zone d'arrivée.

**EM :** Quelles impressions gardes-tu de cette épreuve ? As-tu des propositions pour d'éventuelles améliorations ? Si l'occasion se présente, le referas-tu ? Est-ce un marathon que tu conseilleras sans problème à tes amis ?

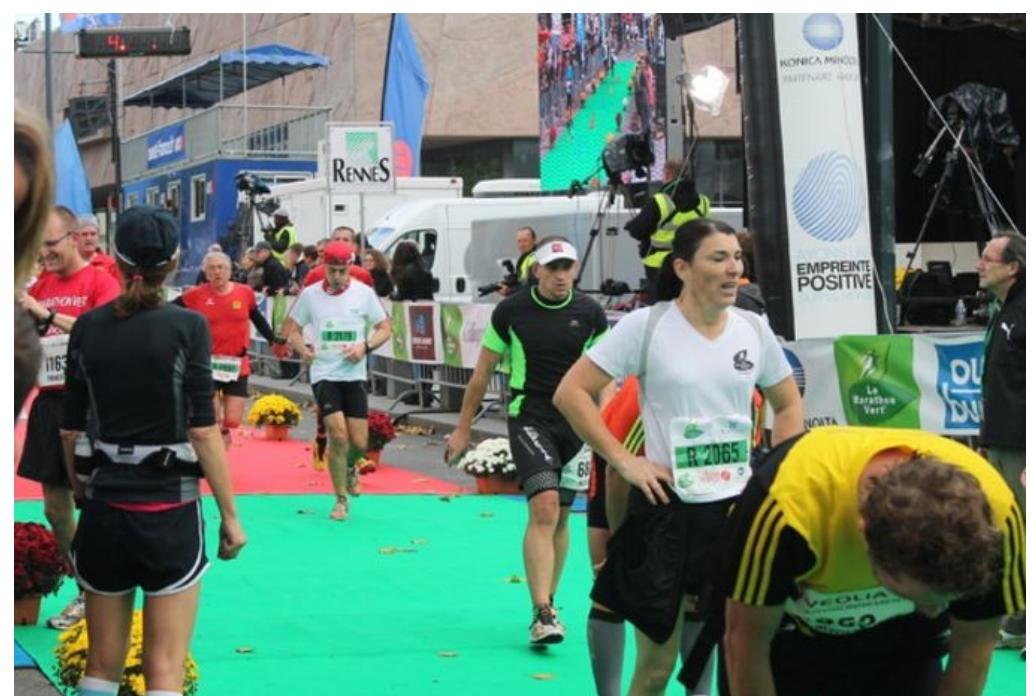
**LA :** Je garde des impressions positives. Aucune course n'est facile quand on dépasse 3h d'effort, mais ce marathon ne fait pas partie des plus difficiles. Pour aborder les faux-plats sereinement, il ne faut pas oublier de faire des séances de côtes à l'entraînement. Le décor est celui du centre de l'Ille-et-Vilaine : très vert, dans une ambiance campagnarde, donc avec de longues portions sans public, si ce n'est les vaches dans les champs. Pour autant, on ne se sent jamais seul puisque les bénévoles et les équipes de secours (mobiles ou fixes) sont bien implantés sur le parcours. Côté amélioration, je demande aux organisateurs une météo plus clément (rires) et un dossard électronique. Oui, sans réserve, je le conseille et le referai solo, ou en relais avec des coureurs de mon club.

**LM :** Les faux plats en fin de course + le vent de face ont rendu la fin du marathon très dure. J'ai une préférence pour la partie campagne, il y a toujours des dangers en ville (plots, trottoirs, bouches d'égouts). Je n'ai pas vu l'utilité du tapis vert sur les pavés au niveau de la mairie. Un parcours encore plus roulant sur le final serait idéal et je le referai sans soucis. Au niveau organisation, je tenais à ajouter que c'est « top » pour une 2ème édition.

**LB :** Je préfère courir en campagne donc les 30 premiers kilomètres. L'ambiance était sympa avec la traversée des villages et les encouragements. Les 12 derniers kilomètres, déjà modifiés par rapport à 2011 restent difficiles mais le vent y était pour beaucoup. L'entrée dans Rennes par la zone commerciale de St-Grégoire n'est pas top mais c'est un très court passage d'un kilomètre environ. Si l'occasion se présente, je le referai. C'est un marathon à conseiller, dans la lignée de celui de La Rochelle pour faire un chrono. Le parcours global est vraiment agréable. Très bien placé en fin de saison mais pas trop tard. Date à maintenir fin octobre/début novembre. L'organisation est déjà bien rodée. Un niveau de sécurité sans failles avec de très nombreux bénévoles à chaque carrefour et intersections.

**EM :** Merci et encore bravo pour votre marathon, bonne récup' et à l'année prochaine !

*Crédit photos : Organisation - Contact / Renseignements : <http://www.lemarathonvert.org>*



Novembre 2012



## 4ème édition de la Transtahitienne en Polynésie



© SB / Tahiti-infos.com

**Tony Moulai et Grégory Rouault, vainqueurs de la 4ème édition de la Transtahitienne qui a réuni plus d'une centaine de participants !**

Les 27 et 28 octobre derniers s'est déroulée la 4ème édition de la Transtahitienne, une course «Run & Bike», traversant l'île de Tahiti. Elle a rassemblé plus de 120 participants dont certains des plus grands athlètes internationaux de la discipline. Tony Moulai et Grégory Rouault ont ainsi réalisé le meilleur temps soit 3h24 !

Cette compétition organisée par le club VSOP s'est déroulée sur deux jours : à la fin du premier jour, les participants ont pu profiter d'une visite guidée des sites archéologiques de Fare Hape, proposée par l'association Haururu, puis ont passé la nuit à mi-parcours au relais de la Maroto.

C'est après 3h24 d'efforts que le premier duo a franchi la ligne d'arrivée :

- **Tony Moulai et Grégory Rouault**, qui concourraient dans la catégorie hommes.
- En catégorie femmes, **Jessica Harisson et Carole Péon** se sont imposées avec un temps de 4h11.
- En catégorie mixte, le couple formé par **Mélanie Hauss-Annaheim et David Hauss** a terminé avec le meilleur chrono, 3h50.

Un temps magnifique aura permis aux concurrents de découvrir des paysages moins connus de l'île de Tahiti, mais tout aussi fascinants que ses lagons : Tahiti en son cœur, un paysage de montagnes, de pics et de crêtes, de vasques et de cascades. Des paysages à couper le souffle qui méritent le détour et offrent aux amateurs de randonnée des moments inoubliables.

**RDV en octobre 2013 pour la 5ème édition !**

Plus d'informations sur l'événement :  
[www.transtahitienne.com](http://www.transtahitienne.com)

Sur la destination : [www.tahiti-tourisme.fr](http://www.tahiti-tourisme.fr)



© SB / Tahiti-infos.com

# Himalayan 100 mile stage race



29 octobre - 2 novembre 2012





## Mont Everest, Kanchenjunga, Lhotse et Makalu

**L**'Himalayan 100 Mile Stage Race est organisée depuis maintenant 21 ans par C.S. Pandey.

**La vingt-deuxième édition s'est déroulée du 29 octobre au 2 novembre dans la région de Darjeeling, dans l'état d'Uttar Pradesh en Inde.**

15 nationalités étaient représentées et autant de femmes que d'hommes pour cette course par étapes, en altitude.

Pendant cinq jours, les coureurs ont testé leurs limites, jonglant avec le choc culturel de l'Inde, l'altitude, la nourriture et le décalage d'horaire.

La plupart des coureurs sont arrivés à New Delhi quelques jours avant le début de la course, puis le groupe a pris un vol interne d'1h30 vers le nord-est, pour atterrir à Bagdogra.

Le transfert par mini-bus jusqu'à Mirik a permis de goûter aux joies de la conduite en Inde...

Une fois arrivé, le groupe de 73 coureurs a fait connaissance avec les organisateurs.

Pendant le briefing d'avant course, le directeur Mr. C.S. Pandey, a insisté sur le fait que ce n'était pas une course comme les autres, que celle-ci avait **la capacité de changer les vies et qu'il ne fallait pas courir contre le chronomètre et pour la gagne, mais plutôt d'apprécier l'expérience.**

Les coureurs ont échangé un regard dubitatif : le ton était donné pour les autres briefings quotidiens à venir.

### J 1 : Sandakphu (24 miles ou 39.6 kilomètres)

Le départ s'est fait tôt le lundi matin.

Après un petit déjeuner à 4h, les mini-bus sont partis à 5h30 de Mirik pour arriver 1h½ heure plus tard à Maneyhanjang où la course allait officiellement commencer.

Après une cérémonie de bénédiction tibétaine, le top départ était donné et les marcheurs et coureurs ont pu enfin commencer leur aventure en Himalaya.

La route qui mène à Sandakphu a été construite en 1948 pour l'Aga Khan qui avait envie de monter voir les vues spectaculaires ; en effet, c'est le seul endroit au monde d'où l'on puisse voir en même temps quatre des cinq plus hauts sommets de la planète : le Mont Everest, Kanchenjunga, Lhotse et Makalu (il ne manque que le K2 qui se trouve au Pakistan).

La légende dit que le vizir de l'Aga Khan lui a déconseillé de monter, la route étant trop dangereuse.

Cette première journée de course avait lieu sur cette route mythique, avec des pavés de la taille d'un ballon de foot, un vrai piège pour les chevilles.

Des lacets interminables ont empêché les coureurs de lever la tête et de savourer les premières vues de Kanchenjunga.

Les ravitaillements ont parsemé le parcours, au milieu de nulle part.

Au menu : des pommes de terre bouillies, des bananes et des biscuits.

Au total, les coureurs sont montés jusqu'au 3636m d'altitude, arrivant à Sandakphu et son campement sommaire, en manque d'oxygène.

La course a bien commencé...

### J 2 : Sandakphu-Molle (20 miles ou 32.1km)

La nuit a été, à nouveau, de courte durée. Personne ne voulait manquer le lever du soleil sur les plus hauts sommets du monde ; la pleine lune illuminait le Mont Everest sur la gauche, pendant qu'une explosion d'orange du soleil levant s'abattait sur Kanchenjunga sur la droite.

### Un spectacle époustouflant !!!

Pour cette étape, les coureurs ont fait un aller/retour jusqu'au Molle.

Le chemin se trouve à la frontière sensible entre L'Inde et le Nepal et de ce fait il y avait une large présence militaire.

Ces militaires ont bruyamment encouragé les coureurs venus des autres continents, pendant que les yaks broutaient et les pandas rouges se cachaient dans les arbres. C'était une étape de toute beauté, dans le parc national de Singalila avec les sommets bien visibles, relativement plate par rapport à l'étape de la veille.

### J 3 : L'Everest Challenge Marathon (26.4 miles ou 42.47 kilomètres)

Une course dans la course : le ECM, est un nom peut-être vendeur mais c'est bien le Kanchenjunga qui était le sommet le plus visible alors que l'Everest pointait bien loin.

Les coureurs attendaient cette étape avec appréhension à cause de la distance.

Pour plusieurs d'entre eux, tombés malades les jours précédents, la tâche était d'autant plus difficile.

Lever, à nouveau, à 4h, petit déjeuner de porridge et d'œufs, suivi d'un départ glacial à 6h30.

Après les crêtes dénudées du parc de Singalila, les paysages ont brusquement changé pour devenir tropicaux, avec des forêts de pins et de fougères.

Le terrain est resté aussi traître que les jours précédents, cette fois-ci à cause de ravins profonds, laissés par la mousson.

Cette troisième journée a fait le bonheur des traileurs forts en descente, avec un dénivelé négatif de presque 1500 mètres.

Après une descente interminable, l'arrivée s'est faite à Rimbik, village d'influence népalaise.

Un sacré changement par rapport au silence, au froid et aux paysages lunaires du Sandakphu.

Les finishers ont pu échanger sur leur course sur la pelouse du Tenzing Sherpa lodge, au soleil, avec de la bière et du popcorn.

Les douches chaudes et l'électricité ont été savourées à leurs justes valeurs après les toilettes turcs et les douches dans les seaux d'eau des jours précédents.

Si le premier a terminé en 4h30, le dernier est arrivé bien après la tombée de la nuit en 13h54.

### J 4 : Palmajua (13 miles ou 20.9 kilomètres)

Cette étape a comblé les coureurs sur route.

Une descente roulante suivie d'un plat et à nouveau une montée, le tout sur la route de Rimbik à Palmajua.

Les coureurs bien reposés, après le luxe relatif des hébergements et un départ à 9h, ont apprécié cette section.

Un troupeau de vaches a coupé la route des premiers, ralentissant un peu leur progression.

Sous un soleil franc, les coureurs ont traversé de petits villages ornés des drapeaux de prières flottants dans la brise et des stupas bouddhistes, éclatants de blancheur.

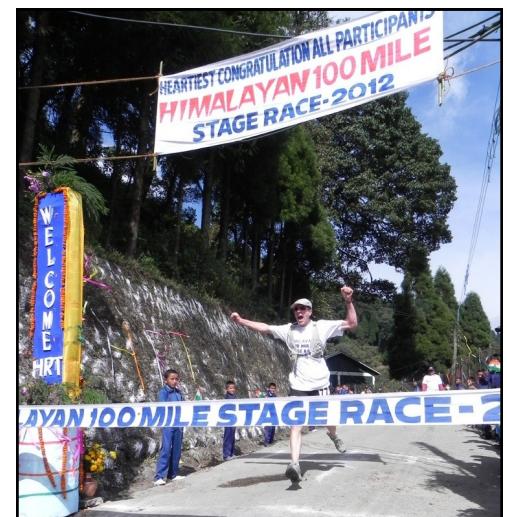
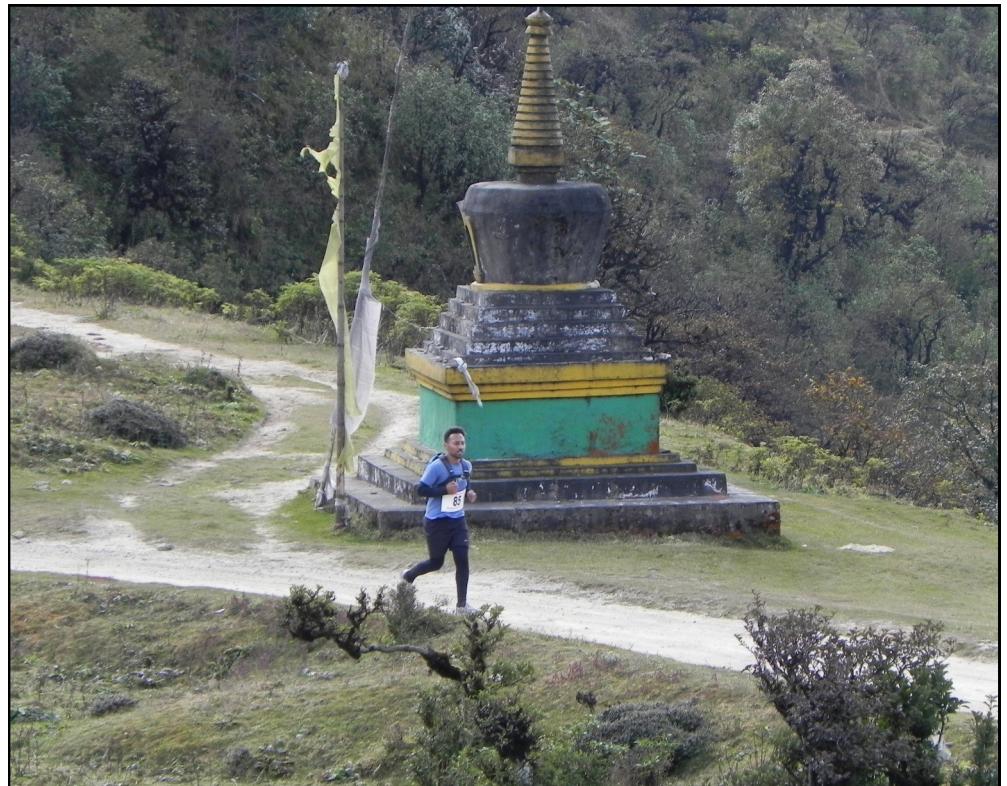
Les mini-bus ont transféré les coureurs de la ligne d'arrivée à Rimbik.

Une soirée festive a été organisée avec des danses traditionnelles puis chaque nationalité présente a fait un petit sketch représentant son pays : un magnifique Haka néo-zélandais, une danse sud-africaine ou encore une chanson britannique ont ponctué la soirée.

Le briefing après la fête a un peu cassé l'ambiance rendue d'autant plus festive que la bière et le whisky ont fait leurs effets.

Mr Pandey a annoncé que la pluie était prévue dans la matinée du lendemain, de ce fait le départ allait avoir lieu à nouveau très tôt.

Il a ajouté qu'il avait une ligne directe avec "là-haut" donc la pluie avait de fortes chances d'arriver plus tard (?!).



Crédit photos : Anne-Marie Dunhill

**HIMALAYAN 100 MILE STAGE RACE**



### J 5 : Palmajua à Maneybhajang (17 miles ou 27.35 kilomètres)

L'émotion était palpable parmi les coureurs au départ de la dernière section.

Ils allaient rejoindre la ville de Maneybhajang où tout avait commencé cinq jours plus tôt, mais compte tenu des paysages traversés et de l'effort fourni, on avait l'impression que c'était une décennie auparavant.

La section était à nouveau roulante, les paysages verdoyants et les sommets des Himalayas à nouveau visibles.

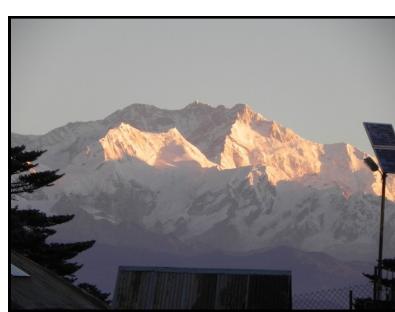
Les écoliers de Maneybhajang, habillés dans leurs uniformes bleu marine, ont accueilli les coureurs qui ont franchi la ligne d'arrivée sous les applaudissements de tous les habitants du village.

Peu importe s'il y avait un écart de plus de trois heures entre le premier et le dernier, tout le monde a eu droit au même accueil chaleureux en fanfare avec des écharpes multicolores pour fêter leur arrivée.

La pluie est finalement arrivée en fin d'après-midi, bien après que les coureurs se soient mis au chaud dans leurs lodges de Mirik.

Les résultats sur : [www.himalayan.com](http://www.himalayan.com)

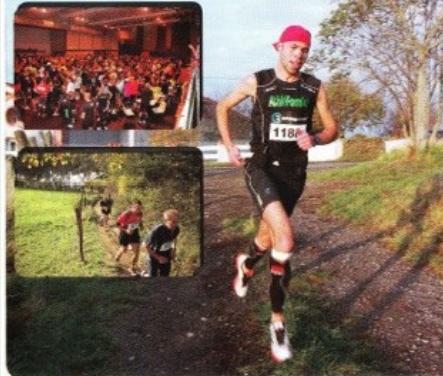
1. Kevin Mickael Weil (USA) - 16h17
2. Rupert Fowler (UK) - 17h24
3. Elizabeth Bailey Weil (USA) - 18h47





Dimanche 18 novembre

2012



Parcours : 10 km 370D+ Départ : 9h30

Parcours : 17 km 470D+ Départ : 8h45

Parcours : 29 km 1030D+ Départ : 8h00

Course enfants : 9h30



## Ça y est, cette 5<sup>ème</sup> édition est bouclée et de belle manière...

Les stéphanois de 400 TEAM peuvent être fiers de cette dernière...

Depuis le mois de septembre qu'on s'affaire à l'organisation, le jour J était le bienvenu...

Un peu inquiets du fait que le calendrier se soit considérablement chargé autour de notre course (Urban Tail de Sainté le 4 novembre et le Trail de Rochetaillée le 25), nous aurons finalement, toujours autant de monde : 750 coureurs qui ont semblé contents de courir chez nous... encore une fois sous le soleil, ce qui n'était pas gagné d'avance !

Après le bilan positif de 2011, on voulait 2 choses en plus:

- **une course enfant (l'avenir du sport nature)** : 136 ont couru dans leur catégorie respective et ont mis une superbe animation autour du gymnase d'arrivée...
- **un peu plus de bataille en tête de course** : Karim Talaouanou (vainqueur 2011) et Raffael Hubbert nous en ont donné, l'orienteur national suisse s'impose finalement en 1h51. Un temps canon...

Augustin Guibert et Damien Trivel complétant ce beau tableau. Il ne manquait que Thibault Poupart (vainqueur 2010 qui s'était blessé la veille) pour participer à cette belle opposition.

Aline Coquard, de son côté, a remporté le 29km féminin dans un joli temps de 2h22.

Tous nos copains et nos familles venus jouer les bénévoles ont fait un superbe boulot et ont permis la grande réussite de ce trail. Un énorme merci à eux !!!

En tant qu'organisateur, on a toujours la peur d'un couac (problème de balisage, manque de ravito, bug informatique pour les classements...) qui gâcherait un peu la course...  
Cette année encore tout a roulé sans problème notable.

Notre équipe est soudée et bien rodée maintenant et c'est un bonheur de proposer une belle fête de sport nature pour les autres...

**Le plaisir des coureurs, du plus jeune au plus âgé, quelque soit son classement, nous comble chaque fois et nous remotive chaque année...**  
Donc rendez-vous l'année prochaine !!!

Maintenant, c'est à notre tour d'aller courir, rouler, orienter, skier sur de belles épreuves...

400 TEAM SAINTE

Toutes les infos, photos et résultats sur :

<http://trail.de.saint.heand.free.fr/>

Credit photos :  
400 team

## Résultats 2012

### 10 km

1 - Baudot Rémi - 36mn45s  
2 - Aubert Stéphane - 38mn16s  
3 - Beautrix Gwenaël - 38mn16s

### 17 km

1 - Lepoutre Benjamin - 1h13mn37s  
2 - Cunchon Olivier - 1h14mn51s  
3 - Faure Thierry - 1h15mn02s

38 - Thaillard Magali - 45mn54s  
41 - Ronin Chabannes Kathy - 46mn12s  
53 - Bertail Cathy - 48mn03s

64 - Obstoir Perrine - 1h33mn06s  
81 - D'Harreville Mélanie - 1h35mn13s  
85 - Bruyas Camille - 1h35mn28s

### 29 km

1 - Hubber Raffael - 1h50mn51s  
2 - Talaouanou Karim - 1h54mn20s  
3 - Guibert Augustin - 1h57mn33s

27 - Coquard Aline - 2h22mn44s  
71 - Boulhol Chantal - 2h40mn22s  
72 - Moine Nadine - 2h40mn29s



## Du fromage aux probiotiques pour booster l'immunité naturelle des sportifs ?



### Le fromage, un aliment de choix comme vecteur de probiotiques

La consommation de **probiotiques** via des aliments enrichis pourrait être une solution pour **renforcer l'immunité** de certaines populations. Depuis plusieurs années, il a été notamment montré que le **fromage** pouvait être un bon transporteur pour **les probiotiques**. **Probiotiques** qui semblent mieux **résister dans le fromage** que dans des **laitages fermentés** **secs** notamment grâce à un **pH plus élevé**. Côté recherche, des résultats probants ont pu être montrés chez des **personnes âgées** qui voyaient leur **immunité naturelle renforcée** suite à la consommation de **fromage aux probiotiques**.

La pratique sportive intense impacte le **système immunitaire** des sportifs. Fragilisé, le sportif est alors plus souvent sujets aux infections, notamment en période d'entraînement intensif...

La consommation de **fromage aux probiotiques** pourrait-elle être un début de solution pour **renforcer le système immunitaire** des sportifs ?

### Peut-on renforcer l'immunité des sportifs avec du fromage aux probiotiques ?

Récemment des chercheurs brésiliens se sont intéressés au cas du **sportif**. Ils ont pu montrer une **stimulation de l'immunité naturelle** chez des rats nourris avec ce type de **fromage** et soumis à un **exercice intense** par rapport à des rats nourris avec placebo.

Le résultat le plus probant concerne le **taux de lymphocytes**. Suite à l'exercice, la diminution du nombre des lymphocytes était de **22 % chez les rats nourris aux probiotiques** alors qu'elle était de **48 % dans le groupe témoin**.

Si ces résultats venaient à être confirmés chez l' « **humain sportif** », le **fromage aux probiotiques** pourrait devenir un aliment de choix pour booster la **réponse immunitaire des athlètes** !

Dr Isabelle Mischler Nutritionniste  
**ENDORPHIN**



Consulting	Coaching
Conférences	Formation

**nutrimove expert en nutrition**

**Dietetiquesportive.com**  
Le site expert en nutrition sportive

**nutrimove**  
expert en nutrition

### Bibliographie

Ibrahim F, Ruvio S, Granlund L, Salminen S, Viitanen M, Ouwehand AC. Probiotics and immunosenescence: cheese as a carrier. *FEMS Immunol Med Microbiol*. 2010 Jun 1;59(1):53-9. Epub 2010 Feb 11.

Lollo PC, Cruz AG, Morato PN, Moura CS, Carvalho-Silva LB, Oliveira CA, Faria JA, Amaya-Farfan J. Probiotic cheese attenuates exercise-induced immune suppression in Wistar rats. *J Dairy Sci*. 2012 Jul;95(7):3549-58.



## Semelle Space Runner 100% Vibra (cut) System

En course à pied, l'intensité des chocs dus à l'impact sur le sol est détectée par les capteurs sensoriels du pied.

L'intensité de ces impacts est transmise à l'organisme qui réagit en mettant en place des « mécanismes d'auto-protection » afin de les encaisser et de se prémunir de blessures éventuelles.

Les mécanismes d'amortissement (chaussures, semelles ou autres talonnettes) absorbent une partie du choc.

J'ai donc testé pour vous les semelles **Space Runner 100% Vibra (cut) System** dans ma paire de chaussures de running ainsi que dans mes chaussures de tous les jours.

Le premier contact au toucher est bon, les semelles **Space Runner** sont plates, très légères et fines.

Placées dans mes chaussures de running, elles ne se sentent pas sous le pied, elles sont ainsi très confortables, de même que dans ma paire de chaussures de ville pour me rendre au bureau.

Ces semelles combinent une mousse micro-cellulaire synthétique polymère et un tissu de fibres minérales enduit.

De plus, les semelles possèdent une pochette pour garder les semelles au frais une fois sèches.



Les semelles **Space Runner 100% Vibra (cut) System**, durant les quelques heures de jogging, absorbent très bien les chocs et les vibrations au niveau du talon et des articulations (ayant un tendon du genou capricieux, je le confirme), malgré une petite gêne en début de parcours qui s'estompe assez rapidement, le temps que les semelles se mettent en place.

Les semelles **Space Runner 100% Vibra (cut) System** se font vraiment oublier.

Les capacités d'absorption des chocs sont impressionnantes, la société JLM Advanced a mis au point un système incroyable.

Dans les chaussures de ville, le test est également concluant. En marchant souvent et parfois en courant avec mes chaussures de ville, avec un peu de talon, les semelles **Space Runner** se font également complètement oublier et absorbent tous les chocs même dans des chaussures ayant peu d'amorti. Une petite merveille, ces semelles !!!

Le petit bémol, je conseillerais simplement aux utilisateurs de prendre une taille de pointure en plus.

Courez donc vite en acheter une paire !

**Pour plus d'informations :**  
[www.jlm-advenced.com](http://www.jlm-advenced.com) ??? Prob pas trouvé sur le web, advanced ??

**ENDORPHIN**

# EXPLOSIVEMENT ÉNERGÉTIQUE DÉMESUREMENT HYDRATANTE...



## H4 : LA BOISSON AUX 4 CARBOHYDRATES

Hydrenergy4 est une préparation instantanée aux goûts menthe-agrumes. Cette boisson isotonique permet une meilleure hydratation pendant l'effort et une meilleure récupération après l'effort. De par la présence de sels minéraux 100% organiques, H4 favorise la réintégration des pertes salines qui résultent d'une activité physique - et soutient simultanément l'organisme pendant l'effort - grâce à l'apport énergétique de 4 types de carbohydrates (dextrose, saccharose, fructose, maltodextrines A et B). Dissoute dans l'eau, Hydrenergy4 offre une boisson hypotonique riche en vitamine C (30 mg). Vider le contenu d'un sachet dans un bidon avec 500 ml d'eau et bien agiter.

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Un sachet à l'heure en cas d'efforts prolongés. À consommer 5 minutes avant, pendant et après l'activité physique.

• DEXTROSE • SACCHAROSE • FRUCTOSE • MALTODEXTRINES A ET B • 80 MINUTES MINI DE COUVERTURE DE L'EFFORT



[www.affysport.com](http://www.affysport.com)



AFFYnutris  
la micronutrition du sportif



PARTENAIRE DE :

AFFYSPORT (SARL au capital de 5000 €) - 33, rue de la Pierre 44350 GUERANDE - Tél. 33 (0)2 40 22 28 06 - fax. 33 (0)2 51 10 76 89 - RCS 503943144 - SIRET 50394314400017 - TVA Intracommunautaire : FR5450394314400017 - APE 4638B



## Hydrenergy4... jusqu'au bout de l'effort !

### Hydrenergy4... la boisson pour le sport, tout au long de votre effort !

Testée sur l'Ecotrail de Bruxelles, en septembre dernier, ainsi qu'au Marathon Vert (35) début novembre, la boisson Hydrenergy4 ne m'a apporté que du bon... et m'a fait tellement de bien...

La boisson Hydrenergy4 est une préparation instantanée aux goûts menthe-agrumes, non éccœurante, ni trop salée, ni trop sucrée.

Cette **boisson isotonique** permet une meilleure hydratation pendant l'effort, que l'eau sans additif et une meilleure récupération après l'effort.

Ce produit est aussi indiqué pour la réintégration des pertes salines qui résultent d'une activité physique et simultanément pour soutenir l'organisme pendant l'effort grâce à l'apport énergétique de 4 types de carbohydrates. Diluée à 600ml d'eau, Hydrenergy4 offre une **boisson hypotonique riche en vitamine C**.

Pour la petite « histoire », Hydrenergy4 contient une multitude de composants indispensables à tout effort physique comme le fructose, le saccharose, la maltodextrine, la dextrose, le phosphate monobasique de sodium, des acidifiants comme l'acide citrique, le gluconate de potassium mais aussi du magnésium, des arômes, du chlorure de sodium, bien sûr de la vitamine C (acide ascorbique), des édulcorants comme l'acésulfame de potassium, l'antiagglomérant et le dioxyde de silicium.

Pendant toute activité physique prolongée, le corps régule sa température par la transpiration qui entraîne une perte très importante de sels minéraux pour le bon fonctionnement des muscles et l'entretien de l'équilibre osmotique des cellules. Hydrenergy4 contient ces principaux sels minéraux nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme pendant des efforts intenses.

La vitamine C, qui est le principal antioxydant hydrosoluble présent dans l'organisme, intervient dans de multiples mécanismes nécessaires au fonctionnement du corps humain. Son assimilation est donc importante pendant une pratique sportive pour minimiser les dommages causés par les radicaux libres et améliorer donc la performance sportive en diminuant la fatigue musculaire et le temps de recouvrement fonctionnel de celui-ci.

Il ne suffit que de quelques secondes pour diluer un sachet d'Hydrenergy4 dans son bidon d'entraînement ou de compétition et ainsi garder la forme...

Pour l'Ecotrail (25km) et mon marathon, je suis parti avec un bidon de 600ml déjà préparé : eau + un sachet Hydrenergy4.

Pour le marathon, je disposais de deux recharges supplémentaires dans mon porte-bidon. Très légères et fines, ces recharges ne sont pas pénalisantes ni encombrantes. Elles sont vraiment adaptées à ce type de compétition. De la même façon sur un ironman en triathlon, la place sur un vélo est tellement limitée que ce type de complément est idéal.

En parcourant le site de la marque, j'ai pu remarquer que nombreux sont celles et ceux qui, sportifs de haut niveau, utilisent Hydrenergy4, ce qui démontre bien son utilité et ses qualités. Que ce soit en Athlétisme (Phara Anarsis, Stéphanie Briand, Patrice Bruneteau, Serge Girard, Patricia Lossouarn, Rodrigue Nordin), Aviron (Vincent Faucheu, Guillaume Raineau), Cyclisme (Florian Divaret), Duathlon (Damien Derobert, Morgane Riou), Triathlon (Brice Daubord, Toumy Degham, Aurélie Gauliard, Estelle-Marie Kieffer, Stanislav Krylov, Christophe Legende, Jérémy Martin, Grégory Rouault, Sébastien Sudrie), mais aussi en Beach Volley, Boxe Anglaise, Escrime, Natation, Parapente, Ski de fond, Tennis, Voile, ou encore Vtt, **Hydrenergy4 est présent partout**.

**Une boisson au goût agréable, aux vertus très bénéfiques, un complément alimentaire indispensable**, qui fera désormais partie de mon quotidien à l'aube d'une saison 2013 qui s'annonce déjà très physique avec entre autres l'Ecotrail (80km) de Paris en mars et 3 marathons...

Une boîte contenant 10 sachets est vendue aux alentours de 13€. Le temps d'assimilation complète des glucides composant un sachet, est évalué par le fabricant aux alentours de 80 minutes, ce qui rejoint cette « règle » suivie par la plupart des sportifs : « un bidon par heure d'effort ».

Une boîte d'Hydrenergy4 devrait donc me suffire pour mes 3 marathons, le coût reste donc très minime par rapport aux qualités qu'Hydrenergy4 devraient continuer à m'apporter...

Sincèrement c'est vraiment un truc sympa au goût qui passe très bien. Si vous n'en n'avez jamais utilisé, n'hésitez pas à tester, vous aimerez...

Bonne saison à toutes et tous...

ENDORPHIN

# Championnat D'Europe Canicross

**Les 13 et 14 Octobre ont eu lieu les 15 èmes championnats d'Europe de canicross et canivtt à Cirencester en Angleterre, dans le domaine de la comtesse Douairière de Bathurst.**



C'est au Nord-Ouest de Londres, dans le magnifique parc de Cirencester, que se déroulaient les championnats d'Europe de canicross qui réunissaient quelques 300 participants venus de tous les pays du vieux continent. Certes les délégations outre manche étaient moins nombreuses en volume mais les meilleurs athlètes avaient quand même fait le déplacement et ainsi traversé la manche.

Il y avait deux courses au programme, un contre-la-montre de 3,500 kilomètres le samedi et une course en ligne de 6 kilomètres le dimanche.

C'est sur un parcours très nature, mais très boueux,

alliant grande ligne droite sur des pelouses magnifiques (départ et arrivée), ainsi que des parties relativement sinuées en forêt avec quelques belles bosses aussi bien à monter qu'à descendre, un parcours digne des cross country à l'anglaise.



**La délégation française a brillé malgré moins d'athlètes tricolores.**

**Au final, la France finit 2ème de ces championnats : avec un total de 12 médailles, 2 en or, 6 en argent, 4 en bronze (cf Fslc).**

**Or :** Fred Simon ,Marc Hummel.

**Argent:** Alexis Bolcato, Pascal Steinmetz, Yvon Lasbleiz, J-Y Lefalher, J-P Deshayes, le relais Femmes.

**Bronze :** Antony Le Moigne,Philippe Fournis, Emeline Deshayes, le relais Hommes.



N'oublions pas les nombreuses places d'honneur obtenues par les tricolores : Anne Fulleringer, Anne Vanhove, Patrica Hermand, J-M Burg, Annick Bontrant, Solveig Rinck, J-M Lente, Pierre Loos, Vince Berton, L-L Zeegane, Delphine Coudurier, Lise Jourdes, F Bance,

La France a bataillé dans de nombreuses catégories avec la Belgique et la Pologne.

En 2013 les Championnats d'Europe auront lieu en Suisse.



# Trophée Sud Bourgogne 2012

**Le Trophée Sud Bourgogne 2012, qui s'est déroulé du 27 octobre au 3 novembre, a regroupé 116 inscrits en canicross, canivtt et attelages canins.**

Organisé par Alain Chabanon et son club du CTPB, le Trophée Sud Bourgogne, toujours placé sous le signe de la convivialité s'est déroulé sur plusieurs communes du Charolais-Brionnais : Palinges, Charolles, Chassy-Oudry, Saint Vincent Bragny, Bourbon Lancy, Montceau les Mines, La Tagnière, Uchon et Marly sur Arroux ont constitué les lieux de compétition.

Cette compétition de haut niveau a réuni des athlètes internationaux : des anglais, des belges (wallons et flamands), des suisses et des français naturellement avec une météo et des températures propices aux chiens pour réaliser des exploits.

Les concurrents ont pu apprécier des parcours relativement techniques et très rapides, principalement tracés en sous bois.



**En canicross, chez les femmes**, l'anglaise Kim Mazzuca et son braque se sont imposés devant la belge Milly Caudron aux côtés de Diwouy, suivis de Blitzschnell unie à Anne Bazot (France).

**Chez les juniors filles**, la belge Ineke Derlemaeker s'impose devant Emeline Deshayes, Madlie Julien et Sophia Bureau. Pour les juniors garçons, Alexi Vereecque devance Sauvann Pluchard.

Une course spectaculaire où l'Homme et l'animal sont en parfaite communion.

Le chien et le coureur à pied sont unis par une longe ou un harnais. Le chien doit être devant le coureur, celui-ci n'a pas le droit de le dépasser. Le canicross peut également se faire en VTT (bike jöring) et en trottinette.

Les meilleurs coureurs et leurs compagnons peuvent aller jusqu'à 20 km/h à pied et 30 km/h à vélo.



**En canicross hommes**, Phoenix l'a emporté avec le senior Anthony Lemoigne (France) suivi par Tym de Philippe Wery vétérant (Belgique) et Duncan relié à Jean-Philippe Deshayes (France).



**En canivtt**, Alexis Bolcato l'emporte avec son braque Diouck, suivis de Philippe Sangla avec son greyster et Bruno Georges et Bolt.

Quant aux femmes, la vétérante Manue Grisius s'offre la victoire avec Perles devant Anne-Solène Chabanon et Buzz suivis de Franziska Deschamps (Suisse).



**Chez les enfants 1**, E'Belle (pinscher nain) de Lucile Bazot a décroché ce trophée devant la braque Gaïa de Victoire Buiron.

**En enfants 2**, Bono a terminé avec Fanny Wery sous les couleurs belges. Le husky d'Aurélien Tagliamonte a fini cette semaine devant Daisy de Maxime Blaess et Assia associée à Enzo Michel.

Ont suivi le greyster Eight de Landry Georges, Artika tractant Hugo Belotti, le labrador de James Lee (GB) et le siberian husky de Paul Farrugio.

**Les attelages de deux jusqu'à 8 chiens** ont su émerveiller les spectateurs et les passionnés du mono-chien. Less organisateurs ont donné rdv aux concurrents l'année prochaine.

## Les brèves

### Canicross de la Houve

Le samedi 6 octobre a eu lieu le canicross-canivtt de la Houve à Ham-sous-Varsberg en Moselle. Une première édition réussie !

Les sportifs accompagnés de leurs chiens ont eu le choix entre plusieurs épreuves :

- un canicross court de 4,3 km,
- un canicross long de 7,2 km,
- un canivtt de 7,2 km
- du Canimarche
- et du Cani-enfants.

Certains coureurs en ont profité pour faire un dernier petit réglage avant de partir pour le championnat d'Europe.

Cette première édition du canicross de la Houve a connu un très grand succès avec 95 concurrents classés, 27 sur le canicross, 7 enfants, 35 sur le canicross long de 7km et 26 canivtt. A cela s'ajoute une vingtaine de canimarcheurs. Tous les participants ont beaucoup apprécié les différents parcours ainsi que le site.

Certains sont arrivés dès le vendredi soir et sont restés le samedi soir pour profiter de la tranquillité du site et ainsi aller recourir le dimanche matin.

La remise des prix s'est déroulée en présence du maire de la Municipalité et a été suivie d'un vin d'honneur.

Tout le monde réclame déjà une nouvelle édition...



### CHAMPIONNATS DE FRANCE DES SPORTS DE TRAINEAU HORS NEIGE

**SAMEDI 1er et DIMANCHE 02 DÉCEMBRE 2012**  
**- Parc équestre fédéral de LAMOTTE-BEUVRON (41) -**



LE KEREMMA NORDIC CLUB a l'honneur de vous convier aux championnats de France de mushing dryland, qui auront lieu sur le Parc équestre fédéral, site unique en Europe.

Vaste stake-out avec sanitaires (WC, douches)

Apéritif offert le samedi soir.

Parcours unique de 6,5 km, empruntant les allées du parc équestre et les sentiers de la forêt domaniale.

Repas mushers servi dans un restaurant, sur site.

Accueil à partir du vendredi 30 novembre à 12h00

- Contrôles vétérinaires dès le vendredi 30 après-midi - Remise des dossards vendredi 30 à partir de 18h  
1ers départs le samedi et le dimanche à 9 heures

Situé à 1h30 au Sud de Paris, le site est facilement accessible par l'A71 sortie n°3.

# LeCanicisseur

Votre spécialiste alimentation  
et matériel canin

Animalerie

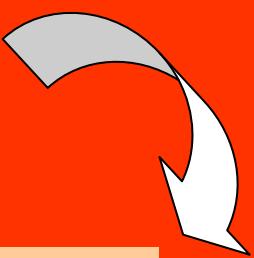
Matériel de sport



[www.lecanicisseur.fr](http://www.lecanicisseur.fr)



# **Prochain mag : en janvier ! d'ici là... on peut se croiser ?**



**Si vous souhaitez nous rencontrer,  
EndorphinMag.fr sera présent :**

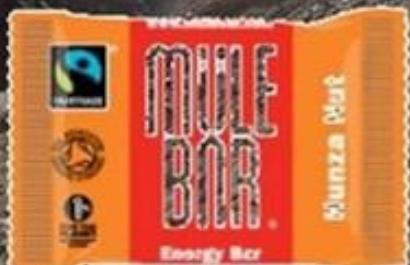
- à la Saintélyon [www.saintelyon.com](http://www.saintelyon.com)

et vous donne rendez-vous en 2013, pour une année  
qui s'annonce exceptionnelle !

**Toute l'équipe d'Endorphinmag.fr vous souhaite  
de bonnes fêtes de fin d'année.**



**WINNER**  
Best New Sports  
Nutrition Product



**MULE  
BAR**™

**FUEL  
ADVENTURE**