

ENDORPHINMAG

.fr

N°27 Septembre / Octobre - 2014



- DOSSIER SPECIAL -

Raid Mongolian Trophy
Coupe du monde des raids jeunes

CHALLENGE FRMN NATIONAL
www.raidsports.fr
Suisse Normande Le Raid
Challenge National 2015

Interview

Nathalie Mauclair
Xavier Thévenard
Made in Raid

COURSES

- Itera Raid
- Dodo Trail
- Défi du Haut Forez
- Transalp
- Ferney Trail
- 6000D
- MB RACE Ultra
- Raid des 2 Anses
- T-Raid'x



SANTE FORME

- Syndrome de l'essuie glace
- Baume lèvres Vitacitral
- Gel arnica A. Vogel
- Ecran solaire Tingerlaat
- Metarun : un grand projet pour un grand raid

TESTS

- Kalenji kapteren race
- Textiles Icebreaker
- Le Stand up Paddle

CANICROSS

- La Nationale d'élevage des bergers belges
- Les brèves



NEWS FLASH
A LIRE... Pages 6 à 26

4 & 5 OCTOBRE 2014



L'aventure Trail au cœur des Pyrénées Catalanes !
ALPINE TRAIL DE LA CARENÇA

Un séjour TRAIL d'exception au cœur des Pyrénées Catalanes...



DÉCOUVREZ LE CONCEPT SUR WWW.AGENCE-TRAVERSEE.COM

Événement Exclusif - Réservation en ligne dès le 15 août 2014 - 45 participants

INFOS & RESERVATION EN LIGNE :

<http://www.agence-traversee.com/aventure/trail-pyrenees-caranca/>



EDITORIAL

n°27 - Septembre Octobre 2014



Nous remercions tous les lecteurs pour leurs emails d'encouragements. Pour nous transmettre vos témoignages, une seule adresse email :

contact@endorphinmag.fr

Bimestriel gratuit ...
+ de 25 000 téléchargements par mag !



Photo de couverture : Raid Rostaing Mongolian Trophy 2014 © Anne J

Chers lecteurs,

Ouh la la !!! Quel été... Des champions du monde junior français aux vainqueurs inédits de la finale du **Challenge National** en Suisse Normande, en passant par l'**Itera**, manche ARWS au Pays de Galles ... nous avons vécu un bel été, riche en rebondissements comme en témoignent les articles ad hoc ! Et pour suivre la finale nationale, au plus près des raideurs, EndorphinMag vous a proposé les 30 et 31 août, 3 webTV au cœur de l'action à revoir sur [ce lien](#) ! Allez, allez... c'est reparti avec le raid international Gaspésie, en Live du 9 au 14 septembre puis direction l'Equateur pour suivre la finale mondiale, du 6 au 19 novembre !

Dès à présent, dans votre canapé (option possible mais pas obligatoire ;-)), dévorez ce 27e Mag et notamment les articles sur le raid Mongolian Trophy, la TransAlp... ou encore l'interview de Nathalie Mauclair et de Made in raid... une rubrique News toujours aussi dense... une rubrique Test originale avec un zoom sur le Stand Up Paddle... une rubrique Santé Forme avec un article sur le Syndrome de l'essuie glace... et enfin, une rubrique Canicross avec un sujet sur la Nationale d'élevage des bergers belges...

Merci à tous les rédacteurs, sportifs passionnés qui se mobilisent au quotidien pour vous apporter ce lot d'infos et d'images... Merci à vous, lecteurs fidèles et attentifs à notre actualité... EndorphinMag recherche toujours des bonnes volontés... sur le terrain comme dans la préparation du Mag... n'hésitez pas à postuler sur contact@endorphinmag.fr ... Bonne lecture et bonne rentrée !!!!

Béatrice GLINCHE, Rédactrice en chef

Notre site www.endorphinmag.fr est un relais d'info ouvert à tous les organisateurs, n'hésitez pas à envoyer vos communiqués à contact@endorphinmag.fr (français, anglais et espagnol). Notre page Facebook approche les 3000 followers, une page complémentaire à notre site... qu'il faut liker !

Challenge National des Raids Multisports de Nature 2015



www.raidsmultisports.fr

Challenge National des Raids Multisports de Nature 2015	Nom du Raid	Dates	Dép.
	ROC 37	13 et 14 /9 2014	37
	LA VALMOTIVEE	11 /10 2014	59
	RAID DU PARC NATUREL REGIONAL DU HAUT LANGUEDOC	11 et 12 /04 2015	81
	RAID CHAMPAGNE LAC DU DER	1 et 2 /05	52
	GEVAUDATHLON	14,15 et 16 /05	48
	RAID ORIENTATION CIVRAISIEN	30 et 31 /05	86
	VENDEE RAID O'SCORE	13 et 14 /06	85
	RAID DU MERCANTOUR	20 et 21 /06	06
	ECO RAID NATURE.COM 45	28 /06	45
	JURA 4 PATTES	4 et 5 juillet 2015	39
Finale nationale 2015			
LIVE	T-RAID'X	29 et 30 /08 2015	62

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

Téléphone : 06-03-45-11-45

Contact : contact@endorphinmag.fr

Directeurs de publication : Nady Berthiaux, Alexandra Flotte, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche, Patrick Lamarre, Virginie Sénéjoux, Nicolas Verdes, Marion Wojtkowski.

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Com/Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Consultants sportifs :

Journalistes : Denis Barberot, Jean-Philippe Deshayes, Alexandra Flotte, Béatrice Glinche, Patrick Lamarre, Virginie Sénéjoux, Nicolas Verdes, Marion Wojtkowski, Jérémy Sorel.

Merci pour leur contribution ce mois-ci :

May Romero, Bruno Pomart, Pierre Costabadié, Virginie Sauques, Stéphane Giordanengo, Jean-François Bossler, Luc Bizouerne, Cédric Vétillard, Laurent Gressier, Vincent Bouchut, Isabelle Plane, Céline Bonnardon, Aurélie Grosse, H. Devillepoix, F. Ischard, Olivier Vachez, Patrice Manopoulos, Michel Jorje, Nathalie Dietrich.

EndorphinMag sera en **LIVE** sur certaines épreuves... à suivre sur www.endorphinmag.fr

2014 ARWS Dates

Logo	Raid Name	Country	Dates	Winner
	GODZone Adventure Race	New Zealand	7 - 15 Mar 2014	Winner: Seagate
	Expedition Africa	South Africa	23 May - 1 June 2014	Winner: Seagate
	Untamed New England	USA	LIVE 17 - 22 June 2014	Winner: Columbia Vidaraid
	Itera	UK	9 - 16 Aug 2014	Winner: adidas TERREX
	Raid in France	France	13 - 21 Sep 2014	
	AR WORLD CHAMPIONSHIP	Ecuador	LIVE 7 - 19 Nov 2014	(Hosted by Huairasinchi)

2015 ARWS Dates

Logo	Raid Name	Country	Dates
	GODZone Adventure Race	New Zealand	27 Feb - 7 Mar 2015
	Tierra Viva	Argentina	Dates TBC
	Expedition Africa	Swaziland	5 - 14 Jun 2015
	XPD Expedition Race	Australia	3 - 14 Aug 2015
	Gold Rush Mother Lode	USA	Sep - Dates TBC
	Raid in France	France	Dates TBC
	AR WORLD CHAMPIONSHIP	Brazil	Nov 2015



©photos : précisé sur les articles



COURSES

- 58 - 59 RAID DES 2 ANSES
- 60 - 61 T-RAID'X
- 62 - 63 ITERA RAID
- 64 - 69 TRANSALP
- 70 - 71 DÉFI DU HAUT FOREZ
- 72 - 73 MB RACE ULTRA
- 74 - 76 FERNEY TRAIL
- 78 - 79 6000 D
- 80 - 82 DODO TRAIL 4ÈME ÉDITION



CANICROSS

- 98 - 101 NATIONALE D'ÉLEVAGE DU BERGER BELGE ET LES BRÈVES



TEST M



- 88 - 89 STAND UP PADDLE
- 90 - 91 KALENJI KAPTEREN RACE
- 92 TEXTILES ICEBREAKER



1ÈRE FINALE

Interviews



- 86 - 87 MADE IN RAID - DÉFI VERT PÉVÉLOIS
- 84 - 85 NATHALIE MAUCLAIR

SANTE FORM

- 93 BAUME LÈVRES VITACITRAL
- 94 ÉCRAN SOLAIRE TINGERLAAT
- 95 GEL ARNICA A.VOGEL
- 96 SYNDROME DE L'ESSUIE GLACE
- 97 METARUN : UN GRAND PROJET POUR UN

MATERIEL



- CHALLENGE NATIONAL DES RAIDS 2015 15 - 26
- RE COUPE DU MONDE DES RAIDS JEUNES 28 - 33
- NATIONALE SUISSE NORMANDE LE RAID 34 - 43
- RAID ROSTAING MONGOLIAN TROPHY 44 - 57



DOSSIER SPECIAL

TRAIL RUNNING COSTA RICA
 LA SAHARIENNE, LA RUN & BIKE SOLIDAIRE,
 AU CŒUR DE LA COURSE À PIED CONFÉRENCE DÉBAT,
 HUAIRASINCHI,
 TRAIL DE LA ROCHE D'OETRE,
 PISTE DES OASIS CAP VERT,
 GRAND RAID DES CATHARES

6 - 26



83 XAVIER THÉVENARD



ME

GRAND RAID



NEWS

Autres interviews VIDEO : A découvrir sur www.endorphinmag.fr



Nonstop Explorer, Ecuadorian qualifying race for the 2014 Adventure Racing World Championship



© HUAIRASINCHI

On August 2 and 3, the third edition of the Nonstop Explorer 24-hour adventure race was held in Ecuador. The race was organized by [Proyecto Aventura](#), the race organizers of this year's Adventure Racing World Championship: [HUAIRASINCHI Explorer 2014](#) in Quito, Ecuador.

The Nonstop Explorer race began three years ago, with the aim of opening up a new space to practice adventure racing in Ecuador and to motivate novice athletes to live a new experience and prepare for longer duration adventure races, like HUAIRASINCHI and other international races, for example within the [AR World Series](#).

In 2013 and 2014, Nonstop served as a qualifying race for national teams looking to participate in HUAIRASINCHI's 12th edition, serving as host of the AR World Championship in Ecuador. Each year approximately 30 teams register to participate in Nonstop. The race also forms part of the [Latin American Adventure Racing Series](#) (CLCA, acronym in Spanish). The CLCA is an initiative that looks to promote adventure racing in the region, with teams from countries like Argentina, Brazil, Colombia, Chile, Ecuador, Paraguay, Peru, and Uruguay.

In 2013, the Nonstop Explorer's route was officially called the *Route of the Pucará*. Pucará are pre-Incan forts located in high-altitude mountains and hills with strategic views of the surrounding areas. The 2013 race course was 130 kilometers long and raced more or less the entire trajectory along the equator line. In this race, three Ecuadorian teams qualified for the 2014 AR World Championship: Explorer-Asertec-USFQ, with a total time of 18 hours, 17 minutes; The North Face-Ateneas-USFQ, 18 hours, 18 minutes; and FEDEME, 18 hours and 36 minutes.

In 2014, the race course was designated the name Route of the Bears, in honor of the reserves and conservation sites through which the race passed that are dedicated to the protection of the Andean spectacled bear. The route was 125 km long, and crossed multiple nature and community reserves, villages, and humid, cloud forests close to Quito. The first three complete teams to cross the finish line and qualify for the 2014 AR World Championship were: FAIRIS, who completed the route in 24 hours and 23 minutes; Ideal Alambrec, in 25 hours, 41 minutes; and PUCE, 26 hours and 17 minutes.

The very first team to cross the finish line in the 2014 edition of the Nonstop Explorer was team FEDEME, with a total time of 21 hours, 04 minutes. Since they had already qualified the previous year, the first place's qualifying points were passed down to the second complete team, and so on until the three qualifying places were filled. FEDEME's aim in participating this year was to train and prepare for HUAIRASINCHI Explorer in November.

Ecuadorian adventure teams are getting ready to participate in this year's Adventure Racing World Championship, and are extremely motivated to race in a world cup on their home soil. The final few Ecuadorian teams who will be able to participate based on the points they averaged in the two Nonstop races will be decided this week to complete the roster of Ecuadorian teams in the World Championship.

Infos May Romero

[Plus d'infos sur le site de l'organisation](#)



© HUAIRASINCHI

HUAIRASINCHI (AR World Championship 2014)

- Website: www.huairasinchi.com
- Dates: 7 - 19 Nov 2014
- Country: Ecuador
- Region: Amazon, Andes and Pacific Coast
- Disciplines: Trek/Run, Mountain Bike, Kayak, Ropes
- Winning Time Estimate: 5 Days (120 hours)
- Course Open: 8.5 Days (204 hours)
- Team Categories: ARWS Mixed Teams 4, Male and Female Teams 4
- Team Number Limit: 70 Teams



EndorphinMag.fr sera présent en Equateur et assurera un Live (photos, vidéos, news, traking...) du 7 au 19 novembre !

Après l'engouement des internautes lors du suivi Live ARWC au Costa Rica en décembre dernier, nous vous attendons très nombreux derrière vos écrans... et malgré le décalage horaire, nous avons prévu un dispositif digne d'une finale mondiale...

Tous derrière nos champions français !

Nous suivrons de près, Mimi et Jacky, qui sous les couleurs du Team France, défendront leur titre de Champion du Monde 2013 sans oublier tous les frenchies du team **FRANCE Vaucluse Aventures Lafuma** qui tenteront l'aventure mondiale et les vainqueurs du RIF que l'on espère... français ! On relaiera aussi des news de nos amis francophones tels que des belges de **Baba O** ou encore des québécois **CANADA Raid International Gaspésie/x:act NUTRITION powered by Osprey...**

Entre les Andes, l'Amazonie et le Pacifique... l'aventure promet d'être belle, difficile et inoubliable !



Aventure Médiévale au Pays des Cathares

Grand-Raid des Cathares

Départ et Arrivée de la Cité de Carcassonne

En Solo ou en Equipe (détails sur site)

15-16-17 Octobre 2015

Un Nouvel Ultra en Pays Cathare
Un Grand Raid de 170, 96 et 39 km simple et convivial sur les Traces des Cathares au départ de la cité médiévale de Carcassonne patrimoine mondial de l'UNESCO, un parcours en boucle descendant sur les Pyrénées audoises à travers la haute vallée des corbières pour atteindre par le château de Peyrepertuse, les gorges de Galamus, le Pech de Bugarach (alt 1230) une course à la fois forestière, montagneuse et sauvage. Un village exposant sport et terroir où les partenaires sportifs de l'évènement, les entreprises, les artisans audois accompagnés d'animations permanentes pourront proposer leurs produits ou services. Un repas médiéval convivial et animé clôturera le samedi soir l'évènement. Le dimanche sera consacré aux familles des coureurs pour leur permettre de profiter de notre belle région. L'organisation proposera des activités touristiques.



Grand-Raid des Cathares

170 km 6800m D+



Raid des Bogomiles

96 km 3700m D+



Trail des Colombes

39 km 1100m D+



Repas Spectacle médiévale de Clôture

www.grandraid-cathares.fr

Inscription en ligne **JANVIER 2015**











ULTRA ARENAL

MARATHON

RaidLight

COSTA RICA



07 FÉVRIER 2015

115K 21K 10K 5K

COSTA RICA ULTRA MARATHON VOLCAN ARENAL LE TEST LE PLUS EXIGEANT POUR TOUS LES AMOUREUX DU TRAIL RUNNING

PARCOURS DE RÊVE AVEC DES PAYSAGES
MAGNIFIQUES ET DES VUES SPECTACULAIRES !

- ULTRA MARATHON VOLCAN ARENAL : 115KM.
- SEMI MARATHON VOLCAN ARENAL : 21KM.
- ARENAL STARTER : 10KM.
- ARENAL PROMO : 5KM.

WWW.COSTARICARACE.COM

f /TRAILCOSTARICA

SPONSORISÉ PAR

RaidLight

COSTA RICA
7 MARS 2015

IQ
radio 93.9
La Radio Inteligente

Trail Running VOLCÁN

IRAZU

LE MARATHON VOLCAN IRAZU 42KM

MARATHON VOLCAN IRAZU,
LE TEST LE PLUS EXIGEANT POUR TOUS LES AMOUREUX DU
TRAIL RUNNING.

- PARCOURS DE RÊVE AVEC DES PAYSAGES MAGNIFIQUES
ET DES VUES SPECTACULAIRES !
- "VOLCAN IRAZU: 3432 M
LE PLUS HAUT DU COSTA RICA"

WWW.COSTARICARACE.COM

f /TRAILCOSTARICA



Ultra Marathon Volcan ARENAL - 7 février 2015

115km – 21km – 10km – 5km

Parcours de rêve avec des paysages magnifiques et des vues spectaculaires !

Le volcan Arenal au Costa Rica est situé dans le canton de San Carlos, la province de Alajuela, à une hauteur de 1670 mètres d'altitude. Le caractère spectaculaire de la lave brûlante et constance (à partir de l'année 1968) de l'activité du volcan Arenal, lui a donné une place importante à l'échelle mondiale dans la communauté du tourisme scientifique.

Le Lac Arenal, situé au pied du volcan Arenal, avec une superficie de 85,5km², un lieu unique où vous traverserez la forêt tropicale et montagne tropicale.

Nous invitons tous les athlètes qui rêvent de participer à un événement unique, le 7 février 2015, à participer à l'Ultra Marathon Volcan ARENAL, qui fera le tour du lac Arenal, traversant des parcs nationaux et découvrant une grande variété de paysages : la forêt tropicale, les fleurs et la faune du Costa Rica, qui représente 5% de toutes les espèces végétales et animales dans le monde.

Dépassement de soi et solidarité sont les piliers d'un événement qui n'en oublie pas pour autant l'éco responsabilité : matériel réutilisable et recyclable (éco-gobelets individuels), déballage et nettoyage soigné post-course du parcours, etc...

Quatre épreuves vous attendent, vous n'aurez que l'embarras du choix : 115km – 21km – 10km – 5km.

INFORMATION Durant l'Ultra Marathon Volcan Arenal les participants vont courir autour du Parc National Arenal et autour du lac Arenal sous le couvert et la surveillance de l'organisation qui mettra en place une structure spéciale tout le long du parcours avec des points d'assistance alimentaire et médicale.

L'Ultra Marathon Volcan Arenal se déroulera la première semaine de février avec quatre types de parcours pour répondre aux besoins de tous les coureurs :

- Ultra marathon Volcan Arenal : 115km.
- Semi Marathon Volcan Arenal : 21km.
- Arenal Starter : 10km.
- Arenal Promo : 5km.

Durant le parcours, les participants trouveront le soleil et la forêt tropicale... mais surtout, ils pourront profiter du contact direct avec la nature. La course sera entièrement balisée pour éviter les erreurs.

L'Ultra Marathon Volcan Arenal ne vise pas seulement des coureurs élite, mais sera un événement pour tout le monde, c'est pourquoi vous disposez de 31 heures pour la faire. Les premiers concurrents termineront dans la lumière du jour et les derniers termineront à la tombée de la nuit, mais tous passeront aux postes d'assistance permettant de récupérer et assurant la sécurité et le confort des concurrents.

www.costaricarace.com

Video: http://youtu.be/X9d5Dta_xJo << Ultra Marathon Volcan Arenal, le test le plus exigeant pour tous les amoureux du Trail Running >>

Programme du 115km

Vendredi 6 février 2015

10h00 / 19h00 - Remise des kits coureurs : accréditation, dossard, puce électronique GPS, sac de recharge en place au km 55 à Tilaran et transporté par nos soins.

17h00 / 18h00 - Présentation et inauguration de l'Ultra Marathon.

18h00 / 20h00 - Pasta party.

Samedi 7 février 2015

03h00 - Départ du 115km en face du Volcan Arenal.

Dimanche 8 février 2015

13h00 - Fermeture de la course.

Programme des 21, 10 et 5km

Vendredi 6 février 2015

10h00 / 19h00 - Remise des kits coureurs : accréditation, dossard, puce électronique.

Samedi 7 février 2015

15h00 - Départ du 21km.

16h00 - Départ des 10 et 5km.

Les frais d'inscription

Ultra Marathon Volcan Arenal (individuel) : 120\$ par coureur.

Ultra Marathon Volcan Arenal (équipe) : 120\$ par coureur. L'équipe est composée d'un minimum de trois coureurs.

Semi Marathon - 21km : 50\$ par coureur.

Arenal Starter - 10km : 40\$ par coureur.

Arenal Promo - 5km : 30\$ par coureur.

comprend :

- Cérémonie d'ouverture – Pasta Party (ultra marathon).
- Maillot officiel Volcan Arenal Runner.
- Massages, étirements et aire de repos (ultra marathon).
- Pendant la course, les soins médicaux et les services de recherche et de sauvetage.
- Alimentation pendant la compétition.
- Boissons isotoniques.
- Aliments énergétiques.
- Prix, trophées et tombolas.
- Arrivée finale : déjeuner (ultra marathon).



Marathon Volcan Irazu - Samedi 7 mars 2015

42km



Marathon Volcan Irazu, 42km, plus qu'une course, un but, une aventure, un événement où l'esprit des participants n'a pas de limites. Le Marathon Volcan Irazu sera un véritable test de course d'endurance tout-terrain où l'attrait des paysages en fait un événement unique en son genre.

Dépassement de soi et solidarité sont les piliers d'un événement qui n'en oublie pas pour autant l'éco-responsabilité : matériel réutilisable et recyclable (éco-gobelets individuels), déballage et nettoyage soigné post-course du parcours, etc.

INFORMATION

Il est destiné aux personnes ayant une expérience des longs raids et pour les amoureux de nature et d'aventure. Ils sont les principaux protagonistes de la Marathon Volcan Irazu.

Le Marathon Volcan Irazu se déroulera la première semaine de mars : 42km - Samedi 7 mars 2015.

Durant le parcours, les participants trouveront le soleil et la forêt tropicale... mais surtout, ils pourront profiter du contact direct avec la nature. La course sera entièrement balisée pour éviter les erreurs.

La Marathon Volcan Irazu ne vise pas seulement des coureurs élite, mais sera un événement pour tout le monde, c'est pourquoi vous disposez de 8 heures pour la faire.

Programme

Vendredi 6 mars 2015

10h00 / 19h00 - Remise du kit coureur : accréditation, dossard, puce électronique GPS.

17h00 / 18h00 - Présentation et inauguration du Marathon.

Samedi 7 Mars 2015

07h00 - Départ du 42km dans le parc de Tres Rios.

15h00 - Fermeture de la course.

Les frais d'inscription

Marathon Volcan Irazu (individuel) : 80\$ par coureur.

Marathon Volcan Irazu (Equipe) : 80\$ par coureur. L'équipe est composée d'un minimum de 2 coureurs.

comprend :

- Maillot officiel Volcan Arenal Runner.
- Massages, étirements et aire de repos.
- Pendant la course, les soins médicaux et les services de recherche et de sauvetage.
- Alimentation pendant la compétition.
- Boissons isotoniques.
- Aliments énergétiques.
- Prix, trophées et tombolas.

www.costaricarace.com

Video: <http://youtu.be/ZiiKgy9S8kl> « Marathon Volcan Irazu, le test le plus exigeant pour tous les amoureux du Trail Running »

Parcours de rêve avec des paysages magnifiques et des vues spectaculaires ! « Volcan Irazu: 3432 m – Le plus haut du Costa Rica »



16 octobre 2014

AUDITORIUM D'ISSY-LES-MOULINEAUX (92)

Ouverture des portes : 19h30

Début de la conférence : 20h00

Auditorium d'Issy-les-Moulineaux : 11/13 rue Danton
92130 Issy-les-Moulineaux

Tarifs : 12€ jusqu'au 31/08/14, 18€ à partir du 01/09/14
Tarifs préférentiels Xrunner et groupes (à partir de 10 personnes)

Suivez l'actualité de la conférence avec le mot-dièse
#conferencexrun

Xrun, spécialiste du coaching en course à pied, organise sa 2ème conférence-débat sur le thème du cœur et de son utilisation dans notre pratique sportive quotidienne. Marie Poirier, rédactrice en chef du magazine Jogging International et animatrice du débat,

sera entourée de 3 intervenants de renom : Carmen Oliveras, membre de l'équipe de France de course à pied, Jean-François Pontier, manager de l'équipe de France de course hors stade et Laurent Uzan, cardiologue du sport. 350 personnes sont attendues.

Après le succès de sa première conférence en septembre 2011 sur le thème de la prévention des blessures en présence de Blaise Dubois, fondateur de la Clinique du Coureur, Xrun renouvelle l'expérience à travers un thème central : le cœur dans la course à pied.

Que ce soit en loisir ou en compétition, sur un 10km ou un marathon, un trail ou un ultra, notre cœur est très fortement sollicité. A chaque foulée, il s'active comme une pompe pour envoyer du sang oxygéné vers les muscles sollicités. Plus l'effort est intense, plus le cœur travaille. Il est donc indispensable d'en prendre soin, de mieux le connaître pour mieux l'utiliser afin de rester en bonne santé et devenir plus performant.

Comment fonctionne le cœur pendant l'effort ? Quel est l'impact de la course à pied sur le cœur ? Comment le faire progresser ? Quelle est l'utilité de la fréquence cardiaque dans l'entraînement ? Pourquoi faire un test d'effort ? Doit-on toujours porter un cardio-fréquencemètre ? Autant de questions auxquelles nos intervenants tenteront de répondre lors d'un débat passionnant.



A propos de Xrun – Nouveau concept de coaching 100% course à pied et 100% personnalisé depuis 2011, Xrun met à disposition des coureurs amateurs et confirmés des méthodes et structures similaires à celles dont disposent les professionnels de la course à pied, sur route et trail. Une équipe d'entraîneurs diplômés et de kinésithérapeutes assure tout au long de l'année un suivi régulier et personnalisé de chaque coureur à travers des séances d'entraînement adaptées et une aide médicale afin de prévenir d'éventuelles blessures. Partenaire des grands rendez-vous franciliens (EcoTrail de Paris, Semi-marathon de Boulogne-Billancourt, Corrida d'Issy-les-Moulineaux), Xrun compte aujourd'hui 300 adhérents et 5 lieux d'entraînement en Ile-de-France (Issy-les-Moulineaux, Rueil-Malmaison, Paris 12, Saint-Cloud et Puteaux).

Pour plus d'informations, rendez-vous sur Xrun : www.xrun.fr

4 & 5 OCTOBRE 2014



L'aventure Trail au cœur des Pyrénées Catalanes !

ALPINE TRAIL DE LA CARENÇA

ALPINE TRAIL DE LA CARENCA - 4/5 octobre 2014

Un séjour TRAIL d'exception au cœur des Pyrénées Catalanes :

- Un parcours engagé et technique dans un esprit Montagne, proposant un tracé esthétique – loin des itinéraires de masse – pour découvrir autrement les Pyrénées Orientales ;
- Une aventure à taille humaine entre passionnés, ouverte à 45 participants avec diverses approches de la Montagne (coureurs « Montagne », traileurs, randonneurs, alpinistes, ...)
- Un moment d'évasion et de convivialité avec un beau campement en altitude, organisé par une Team de passionnés (guides, accompagnateurs Montagne, partenaires, kinés du sport, ...)
- De nombreux petits « plus » : une nuitée en gîte la veille du départ, dégustation de spécialités catalanes, pause berbère, séance de relaxation, sources d'eau chaude, ... notamment !

– VOUS AIMEREZ –

Vous élançer dans une belle aventure Alpine et composer avec une Montagne des plus sauvages... Arpenter le Massif au travers d'un sublime tracé sur près de 60-65 km, Progresser en Montagne en mode « Ultra-light » sur un parcours technique et engagé ... Franchir les plus beaux sommets, lignes de crêtes, cols, Découvrir les nombreux lacs et cirques glacières, et l'imposant Canyon de la Carança, le point de convergence d'un WE hors norme !

EMOTIONS, SENSATIONS, PLAISIR

Une progression entre 2500m et 3000m d'altitude ! Le challenge d'un parcours exigeant – dénivelé – intensité – technicité – altitude... une vraie ambiance MONTAGNE !

CONTEMPLATION, EVASION, PARTAGE

Des beaux moments hors « course » proposés par une organisation de qualité, Une TEAM passionnée – Accompagnateurs Montagne, innés du sport, partenaires, athlètes... L'organisation d'un beau campement pour se requinquer et la convivialité d'un repas en altitude, Un moment de relaxation dans les sources d'eaux chaudes de St. Thomas.

INFOS & RESERVATION EN LIGNE :

<http://www.agence-traversee.com/aventure/trail-pyrenees-caranca/>



Déroulement...

Par équipe de 2, les coéquipières devront effectuer les épreuves ensemble. Un temps chrono permettra de faire un classement à chaque étape et un classement général. Des épreuves d'adresse, d'équilibre et de stratégie apporteront des bonus temps aux équipes. Des malus temps seront rajoutés en cas d'abandon ou du non respect du règlement.

Le sport à Dakhla

Situé entre le désert et l'océan, Dakhla est l'endroit idéal pour tout type d'émotions. A l'extrême sud du Maroc, la lagune de la "Pointe du Dragon" est l'un des plus beaux spots de kitesurf et de winsurf dans le monde. Réputée pour ses activités nautiques, la région de Dakhla est également un spot prisé pour ses randonnées en plein désert.

La ville de Dakhla, porte du Sahara occidental, se trouve à 1500km au sud de Casablanca, elle est située sur la péninsule d'or de la côte atlantique.

Dakhla Attitude accueillera les raideuses au Dragon Camp, ensemble de bungalows « écolos » conçus pour se fondre dans le paysage.

Contact :

U.E.O - Siège social 3 rue Paul Rocaché - 31100 Toulouse

Bruno POMART : Organisateur 06 86 84 78 26 b.pomart@u-e-org.com

Caroline SERINET : Directrice administrative 06 12 20 86 37 c.serinet@u-e-org.com

Raid multisports par équipe de 2, la Saharienne allie sport, partage et solidarité.

Sport : Trail, bike and run, canoë, orientation, trek de nuit, biathlon, parcours aventure... Un raid dans la plus pure tradition des raids multisports

Partage : une aventure humaine qui se vit en équipe et par équipe.

Solidarité : l'intégralité des bénéfices de La Saharienne sont reversés à l'association K d'urgence qui vient en aide aux familles monoparentales en situation d'urgence.

La Saharienne pour lutter contre l'exclusion sociale des familles monoparentales.

Courir utile...

Ultimate Event Organisation (UEO) et Dakhla Project s'engagent à reverser une partie des droits d'inscription à deux associations qui œuvrent en faveur de la monoparentalité ; fléau en constante augmentation en France et au Maroc :

K d'Urgences, qui vient en aide aux « mamans solos » victimes de la crise économique.

Fondation Hassan SENOUSI qui aide les femmes qui quittent leur foyer avec leurs enfants et qui deviennent alors exclues de la société marocaine.

Chaque équipe engagée peut également choisir de représenter une association. A l'issue du raid, un tirage au sort sera effectué pour soutenir 4 associations citées par les équipes, qui se verront remettre une dotation financière.



Dakhla Project & ULTIMATE Event Organisation

LA RUN&BIKE SOLIDAIRE

Fondation FDJ

LA RUN&BIKE SOLIDAIRE

1KM = 1€ AU PROFIT DU : **12 OCT. 2014**

DOMAINE NATIONAL DE SAINT-CLOUD

1 VILLAGE MULTISPORTS AU :

ENCADRÉ PAR LES CHAMPIONS : LES ÉTOILES DU SPORT

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS : **RUNANDBIKE - SOLIDAIRE.FR**

Direct Motion | RTL | adidas | PRO-FORM | GATORADE | MACIF | STADE FRANÇAIS | CENTRE DES MONTAGNES MONTAGNE

Cet événement sportif et solidaire, qui se tiendra **le 12 octobre au Domaine de Saint-Cloud**, a pour objectif de rassembler le plus grand nombre autour d'un effort 100% solidaire. Pour la 1ère édition parisienne, parrainée par Marie-José Pérec et Jimmy Vicaut, la participation de tous sera possible grâce à :

- une course en binôme
- un village multisports animé par les champions des Étoiles du Sport
- une animation « Km solidaire »

Les kilomètres parcourus pendant l'événement seront convertis en euros sur le principe **1Km = 1€ au profit du Secours Populaire français** pour permettre l'accès au sport des plus démunis en contribuant aux frais d'inscriptions dans un club sportif.

» COURSE RUN & BIKE SOLIDAIRE

Cette course en binôme est une **boucle de 10km** dans le Parc de Saint-Cloud, avec un départ donné devant la Faisanderie. **Inscriptions en ligne jusqu'au 5 octobre 2014.**

Conditions d'inscription :

- Avoir 16 ans révolus le jour de la course (être né avant le 12 octobre 1998)
- Présentation d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du run and bike en compétition
- Tarifs : 30€ en ligne ou 40€ sur place et par courrier
- Course limitée à 1 000 équipes, soit 2 000 participants au maximum

» KM SOLIDAIRE DES ENFANTS

Sur un **parcours d'1km**, tous les enfants âgés de 6 à 13 ans peuvent participer à cette épreuve avant tout ludique. Le principe est simple : réaliser ce kilomètre en courant et en passant par de petits obstacles. Pour cette course, aucun classement officiel ne sera effectué, **seule compte la solidarité** envers les plus démunis.

Inscriptions : - Le vendredi 10 et le samedi 11 octobre sur l'espace "Retrait des dossards"
- Sur place le dimanche 12 octobre

Conditions d'inscription :

- Pas de certificat médical nécessaire



LE MAG'

août 2014

Apportez le carburant nécessaire à votre effort !



C'est quoi exactement ?

Des repas complets soigneusement adaptés aux efforts des sportifs.

Les plus de Team Energie : des calories, des vitamines et des minéraux avec seulement 5 % de matières grasses.



C'est bon, c'est pratique !

En salades ou en plats chauds, c'est facile à transporter et prêt à déguster.

Aucune préparation n'est nécessaire, les plats sont savoureux, avec de vrais morceaux, et offrent une grande digestibilité. Et ils se conservent à température ambiante.

C'est pour qui ?

Tous les sportifs passionnés qui ont besoin de manger équilibré pour pratiquer leur activité ou préparer leur compétition.



Quand le consommer ?

En période d'entraînement :

- Le midi pour bien préparer sa séance d'entraînement de l'après-midi ou du soir.
- Après votre entraînement du midi, mangez équilibré avant de repartir au travail et conservez tout le bénéfice de votre séance.

Avant une compétition :

À partir de J-3, consommer un plat Team Energie chaque jour offre une alimentation équilibrée pour l'effort. Les recettes sont digestes et facilement assimilables par l'organisme.

Sur une longue compétition :

Tournoi, ultra trail, cyclosportive... Grâce à son confort de digestion, un plat Team Energie peut être consommé lors d'une épreuve de longue durée.

Après l'effort :

Les plats Team Energie aident à reconstituer son capital énergétique.

CHALLENGE FRMN www.raidsmultisports.fr NATIONAL 2015



2014 tire sa révérence sur une belle finale « enfin au dessus de la Loire ». Si l'on en juge par les dossiers reçus par la commission de sélection des manches, un rééquilibrage entre le nord et le sud est à noter, notamment dans le quart nord-ouest qui a beaucoup candidaté, grande région de raid s'il en est.

Un succès en constante évolution, ce n'est pas les organisateurs qui démentiront, peu de contraintes pour eux puisque le jury qui les sélectionne le fait sur la notoriété de l'épreuve dans le petit monde du raid, et surtout un rendez-vous très prisé des coureurs qui s'alignent sur une épreuve sélectionnée et avec un plateau souvent très fourni.

Le raid multisports a très largement progressé ces dernières années et a gagné en rigueur, nous n'en sommes plus à nous demander avec angoisse si les postes seront bien posés ! Et le challenge n'y est pas étranger, tirant tout le monde vers le haut.

2015 verra le retour d'épreuves qui ont déjà été au calendrier par le passé, preuve du retour positif des coureurs et de la grande satisfaction des organisateurs à postuler au challenge. Mais 2015 permettra également d'aller visiter de nouveaux secteurs comme le Jura qui sera la dernière manche qualificative, ou comme la Vendée qui prouvera aux raideurs que l'on peut s'y faire mal aux jambes. La magnifique finale dans le nord cherchera à prouver aux raideurs qu'il y pleut bien moins que ce que l'on peut penser, et en tout cas bien moins que sur les finales 2012 et 2013... mais pour ce dernier point ça ne devrait pas être trop difficile !

Une question toutefois, l'association sportive des Tyrannosaures réussira-t-elle à rassembler un record d'équipes ? Chiffres à l'appui : 295 équipes ont pris part cette année aux différentes manches du challenge dont 14 équipes féminines. Sur la ligne de départ pourtant il n'en restait qu'une ! Mesdames, que se passe-t-il ?? La finale est elle trop dure ? Trop loin ? Mal placée en date ? Êtes-vous tombée enceinte entre temps ? Votre mari vous séquestre-t-il ? Ou peut-être avez-vous peur qu'il ne sache pas comment habiller les enfants le jour de la rentrée et ne voulez pas le laissez avec de trop grandes responsabilités ?

Bref, 2015 arrive très vite, on a déjà hâte d'aller faire le tour de France des raids, de découvrir de nouvelles organisations ou de nouvelles équipes alors bon raid à tous et selon le petit mot du moment : Enjoy !!!



Manche 1 : ROC 37 - 13 & 14 septembre 2014



HardROC : 120 km

Raid sur 2 jours de 120km, par équipe de 2

O'labyrinthe en prologue

1^{ère} partie semi-nocturne avec CO pédestre, vtt., trail mémo, parcours aquatique

2^{ème} journée avec vtt'O, CO., run and bike, canoë, tir

Pour sa 5^{ème} édition, le ROC 37 amènera encore une fois les raideurs au cœur de la Touraine du sud sur une dizaine de communes.

Des sections volontairement courtes mais rythmées et techniques attendent les 50 équipes inscrites sur le parcours HardROC

Trois autres parcours sont proposés également sur des supports variées : photo aérienne, IGN, IOF, mémo, road book et d'autres supports « surprises ».

PODIUM 2013

Issy Aventure Withspirit.fr
CHODKIEWIEZ Philippe
DUPOUX Daniel

Flying Avent'Hure 1
FRAPPIER Julien
FRAPPIER Vanessa

Issy Aventure Poweraideuses
LAMOUCHE Christine
JACOB Aurelie

DSA Antony
LANNEZVAL Yann
TOUZEAU Eric

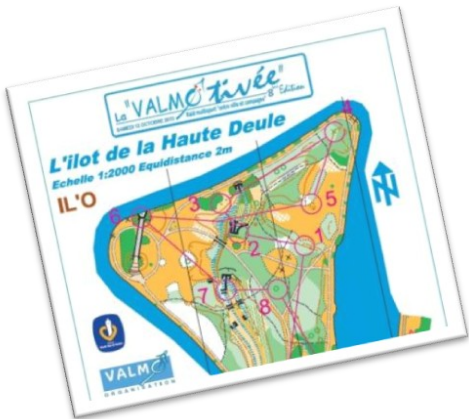
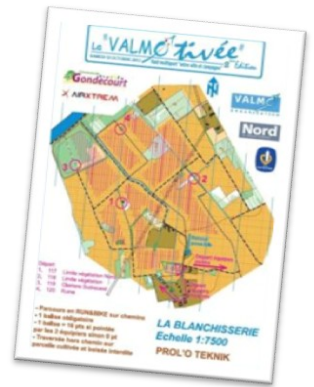
Raid Runners - DSA
ORSAL Guillaume
ORSAL Laura

Les Petites Suisses Normandes Caux
rageuses
BOUTBAL Sophie
LEMERCIER Esther

Noname
BLANCHARD Mickael
BARTHELEMY Mathieu

Raid Life Finisher
CHEVRIER Guillaume
PIEUS Axelle

Manche 2 : LA VALMOTIVÉE - 11 octobre 2014



**La VALMO'tivée Technique:
7 heures d'effort non-stop**

Les épreuves « la Teknik »

Départ à 14h00 :

- 13h45 : briefing obligatoire

⇒ Un prologue au départ de Deulemont ;

⇒ Les épreuves

- Courses d'orientation dans différents parcs, bois et villes
- Vtt orientation
- Course d'orientation nocturne dans Deulemont
- Canoë

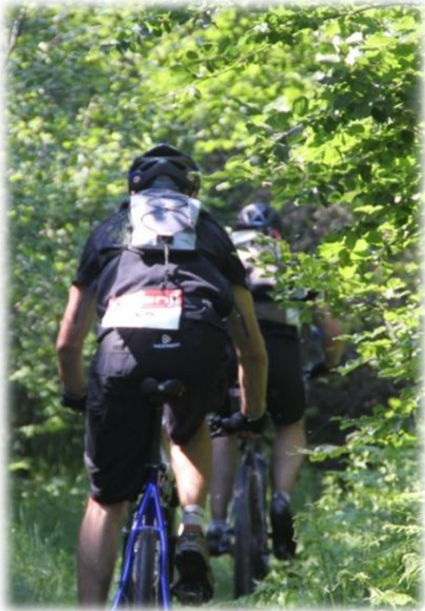
⇒ Fin des épreuves vers 21h avec une épreuve de nuit dans la ville de Deulemont

⇒ 21h30 : fin du raid ; repas – proclamation des résultats – remise des récompenses



La Valmo'tivée vous emmènera, pour cette 9ème édition, autour de la basse Deûle et la vallée de la Lys à 15km au nord de Lille. Cette région, frontalière avec la Belgique wallonne et flamande, peu connue du monde des raiders, possède de nombreux espaces aménagés que nous vous ferons découvrir.

Manche 3 : RAID DU PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT LANGUEDOC - 11 & 12 avril 2015



100km pour 3000mD+

100km pour 3000m de D+,
par équipe de 2,
parcours renouvelé chaque année se déroulant entre 250 et 1000m d'altitude.
avec au programme : Trail'O IGN, CO IOF ordre libre, CO photo aérienne, CO urbaine, trail balisé, vtt suivi d'itinéraire IGN, vtt'O IOF, vtt balisé.



Au cœur de la Montagne Noire dans le Parc naturel régional du Haut Languedoc au départ de Sorèze dans le Tarn (81).

Avec le soutien du Conseil Général du Tarn, de la commune de Sorèze et du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc.

- PODIUM 2014 :**
- 1 ABS Raid Nature 46
 - 2 Absolu Raid Rodez
 - 3 Issy Aventure Withspirit.fr

Manche 4 : RAID CHAMPAGNE LAC DU DER

1^{er} & 2 mai 2015



150 km, plus de 150 balises et 18 épreuves à enchaîner

En équipe de 3
 14 heures non stop
 Départ vendredi 1^{er} mai à minuit, arrivée samedi 2 mai à 14h00.
 Environ 150km, plus de 150 balises et 18 épreuves à enchaîner.
 Des vt'O, suivi d'itinéraire, road book et couloir.
 Des CO au score, séparées, mémo, classique et confiance.
 Des run&bike'O, 1 vélo pour trois et deux vélos pour trois.
 Du canoë en orientation sur le plus grand lac artificiel d'Europe.



PODIUM 2013 :

- Issy Aventure
- Orientsport,
- Extrême Aventure

Partenariats avec la Ville de Saint-Dizier et le journal de la Haute-Marne

Territoire : le plus grand lac artificiel d'Europe pour l'épreuve de canoë en orientation au lever du jour : Le lac du DER.

Manche 5 : GEVAUDATHLON

14,15 & 16 mai 2015



**Prologue de nuit + 2 jours de course
130 km – 5000 D+**

En équipe de 2

Prologue de nuit + 2 jours de course,

- Dénivelé 5000m D+,
- 130km environ
- Activités proposées : vtt, trail, run and bike, course d'orientation sur carte IGN, IOF et photo aérienne, canoë.



PODIUM 2013 :

- Team Lafuma 1
- Team X-Bionic,
- Absolu Raid Rodez 1

ou 2014 :

- Lozère Sport Nature Oxsifis 2
- Lozère Sport Nature Oxsifis 1
- Chauds Patates Cyclans

Partenariats : Craft, Planète 2 Roues Mende, Quézac, Hyper U Lozère, Intersport Marvejols.

Une épreuve à part entière sur un territoire unique.

Partenariat avec les collectivités : Région Languedoc Roussillon, Conseil Général de la Lozère, mairie de Marvejols.

Manche 6 : RAID ORIENTATION CIVRAISIEN 30 & 31 mai 2015



Course non-stop de 20 à 24h.

Départ le samedi à 15h30, arrivée entre 13h30 et 14h30.

Par équipe de 2, sans assistance.

Activités : vtt , trail, CO, un canoë de jour et un canoë de nuit (si autorisation préfecture), roller and bike, cordes.

Pas moins de 5 à 7 CO sur carte FFCO

Kilométrage en cours mais pas moins de 2000 de dénivelé positif, même si nous ne sommes pas en montagne.

Le déroulement du raid sera connu au dernier moment pour laisser place à la surprise.

Nous gardons le même esprit, le raid sera ponctué par une porte horaire de fin de course pour que tout le monde se retrouve pour le repas convivial et festif partagé avec les coureurs du Défi S (raid court), les enfants du Défi Canailles et les bénévoles.

20 à 24H non-stop

Charte éco-manifestation « ECO ROC » existante depuis l'origine du raid pour les organisateurs et participants avec la commune de Civray.
Découverte du sud Vienne avec la vallée du fleuve Charente et ses affluents.
Parcours souvent aquatique : sec, tu ne resteras pas.
Découverte des villages et du patrimoine.
Partenariat entre la commune de Civray et le district sud Vienne UNSS pour la conception du raid et la réalisation du raid. Partenariat avec l'association Poitiers CO pour une aide technique.
Une équipe de bénévoles pleinement investie qui ne reçoit que des compliments et des félicitations de tous les participants depuis 5 ans.

PODIUM 2014 :

- RAB
- ARA MAN
- COREZE CO



Manche 7 : VENDÉE RAID O'score 13 & 14 juin 2015



220km – 350 balises

Raid nature par définition le Vendée Raid O'Score s'appuie principalement sur le canton de Vie et Boulogne et ses alentours.

Le Raid exploite l'ensemble des **qualités géographiques** (rivière, lac-barrage, forêts, bosquets, campagne, bourg) et des **qualités historiques ou culturelles** avec la traversée de quelques uns des plus beaux sites vendéens tel que l'historial de la Vendée en 2013.

L'édition 2015 accentuera ces 2 points en conservant le format d'un raid unique en France avec une vraie course au score durant 2 jours.

Raid sur 23 heures d'aventure

13h-20h le samedi + bivouac commun géré par l'organisation + 03h-12h le dimanche.

100 équipes maximum de 2. Sans assistance.

Course entièrement au score, classement au nombre de balises. Maximum 350 environ.

1 seule formule que chacun adapte à son niveau, ses aptitudes, et son envie. De 100 à 220km de circuits.

Circuit entièrement cartographié (vtt IGN retracé, CO type IOF + road book, tracé allemand, mémo, etc...)

Epreuves : vtt, CO, bike and run, canoë.

Chronométrage SportIdent



PODIUM 2013 :

- 1^{er} Team Broons Multisports,
- 2^{ème} Passion Raid Nantes,
- 3^{ème} Sud Loire Raid Aventure .

Manche 8 : RAID DU MERCANTOUR 20 & 21 juin 2015



parcours « Raid » sur 2 jours

Vallées de la Roya et de la Bévéra, Alpes-Maritimes

Un départ de la commune de Tende, porte de la Vallée des Merveilles et du Parc National du Mercantour.

Un parcours tenu secret, seul l'enchaînement des activités sera donné.

Les épreuves :

Un raid multisports combinant vtt., course d'orientation à pied et à vtt (cartes IGN et cartes IOF), canoë-raft (ou kayak de mer) et via-ferrata (ou parcours dans les arbres).

Equipe de 2 personnes + 1 assistant / remplaçant.

Compte tenu de la technicité des parcours le nombre maximum d'équipes est limité à 50.



Depuis 15 ans, le Raid du Mercantour anime à la mi juin l'est des Alpes Maritimes au départ des vallées de la Roya et de la Bévéra.

Cette réussite est l'affaire de toute une équipe épaulée par de nombreux bénévoles. Une association du Raid du Mercantour a même été créée en 2004 pour fédérer la pratique du raid sur notre territoire et participer aux grands raids nationaux et internationaux.

Les vallées Roya-Bévéra sont une véritable destination outdoor grâce à une topographie favorable, des sites prestigieux, de nombreux sentiers et pistes, plusieurs canyons d'exception et la présence du Parc National du Mercantour.

La 16ème édition du Raid du Mercantour permettra une nouvelles fois aux participants de découvrir un échantillonnage des plus beaux sites avec des altitudes variant de 0 (bord de mer) à 2000 mètres.

Manche 9 : ECO-RAIDSNATURE.COM 45

28 juin 215



Parcours extrême 100 km

Le cœur de l'agglomération orléanaise, la Loire, le Loiret, le canal, les forêts d'Orléans et de Sologne sont autant d'espaces de jeu diversifiés pour l'Eco-Raidnature.com 45.

Vous enchaînez grâce à des supports variés (cartes IOF, IGN, satellite, différents road book, photos, schémas, allemand...) des épreuves de déplacements (vtt, vtt'o, CO, trail, canoë, run & bike) et d'adresse (tir laser, lance pierre, sarbacane, tir à l'arc...) avec des activités inédites en raid.

Nous vous proposons 3 formats de course à raider sur une journée : le découverte de 35km, l'aventure de 55km et l'extrême de 100km.



La variété et le rythme caractérisent ce raid, toujours effectué par équipe de deux (fille, garçon ou mixte). Il fera la part belle aux capacités physiques et d'adaptations des coureurs.

Le parcours, à la fois urbain et de pleine nature, met en avant les richesses architecturales et touristiques de notre agglomération.

Manche 10 : JURA'4'PATTES 4 & 5 juillet 2015



Gro'Magnon 150km sur 2 jours



Gro'Magnon : Raid par équipe de deux, sans assistance, sur deux jours avec bivouac obligatoire.

Raid stratégique : entre 100 et 150km suivant les options choisies (entre 3 et 4000m de dénivelé).

Le parcours ne sera dévoilé que le matin du premier jour de la course et le soir au bivouac pour la 2^{ème} journée.

Toutes les épreuves sont en orientation sous toutes ses formes (CO vtt, à pied sur cartes IOF, IGN ; suivi itinéraire, randobook, mémo, etc...)

Activités : vtt, course à pied, bike and run, canoë, jeux de cordes, escalade - rappel, roller, canyoning (sous réserve) + surprises ...

- Eco manifestation...
- Territoire : Massif du Jura – Région des lacs – Parc Régional du Haut Jura – Conseil Général du Jura – Ville de Champagnole

PODIUM 2014

1. Team Lafuma (Faillard/Montagny) – Temps 7h55 (13h20 de course)
2. Intersport McKinley (Coliou/Lacour) – Temps 10h31 (14h27 de course)
3. Dream Sport Team Revival (Goutaland/Kado) – Temps 10h45 (13h45 de course)

Finale nationale 2015 : T-RAID'X 29 & 30 août 2015



2 jours par équipe de 3 – 300km

Le T-Raid'x est un raid multisports en orientation de 2 jours par équipe de 3.

Pour cette finale, les Tyrannosaures vous préparent un parcours d'environ 300km qui vous fera découvrir la côte d'Opale, parcourir les marais audomarois et les coteaux lumbrois.

Beaucoup d'entre vous seront surpris par le dénivelé que peut vous offrir notre région.

Vous aurez également l'occasion de passer près de 4 heures dans nos marais et ses 170km de canaux... un canoë orientation digne de ce nom !!!

Vous serez 2 concurrents en course et un assistant remplaçant le samedi alors que vous serez 3 en course le dimanche.

Vous aurez près de 24h pour essayer de pointer la totalité des balises.

Pour proposer un raid nerveux et rempli de suspens, 19 sections sont au programme.

Afin d'assurer un raid stratégique, plusieurs barrières horaires seront mises en place.

Vous vous déplacerez en vtt, roller, bike & run, trail, ou canoë avec des supports, IOF, IGN ou road book.

Plusieurs CO seront proposées de jour comme de nuit. Des activités bonus comme le tir ou le golf seront également au programme.

Vous aurez 2 cartes par équipes. Vous serez tous équipés d'un doigt électronique... rien ne sera laissé au hasard !!!

Venez vous rendre compte que l'hospitalité des gens du nord n'est pas une légende. Tous les repas et couchages à partir du vendredi soir seront pris en charge par l'association. N'ayez pas peur des kilomètres qui nous séparent !!!!



10ème PACA RAID



LA CIOTAT (13)

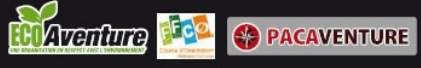
- Le PACA RAID 58km
- Le RAID Sensations 37km
- Le RAID Découverte 25km

8 mars 2015



L'Eco-Aventure pour TOUS !

Plus d'informations
www.pac RAID.fr ou facebook



Cap Vert 8j

13ème édition La PISTE DES OASIS
Du 23/11 au 30/11/2014

Programme spécial accompagnateurs
Inscriptions rapides souhaitées

de Paris, Genève, et Nice
A partir de 1790 € TTC avion compris
ou 1190€ sans l'avion.
Epreuve technique, style "diag des fous"

www.lapistedesoasis.info

Jordanie 8j

14ème édition La PISTE DES OASIS
Du 30/03 au 6/04 / 2015

de Paris, Lyon, Marseille, Bruxelles et Nice
A partir de 1450 € TTC avion compris
Visite de Petra incluse

LA PISTE DES OASIS COURSES NOMADES

Des épreuves plus techniques, pour découvrir les plus beaux paysages sélectionnés sous la forme d'un voyage tout compris au départ de France de 8j à 12j et accessibles à tout coureur de trail.

Croatie 8j

15ème édition La PISTE DES OASIS
Mi octobre 2015

de Paris et Marseille
A partir de 930 € TTC avion compris

Des courses de 100 km en 4 étapes, 3 de 20 à 25 km et une de 35 km.

Reservations gratuites sur le site internet pour ces 2 courses

Mongolie 12j

16ème édition La PISTE DES OASIS
Fin mai 2016

de Paris, Lyon, Marseille, Bruxelles et Nice
A partir de 2090 € TTC avion compris

"Le Marianne B" 60 av. Emile Dechame - 06700 ST Laurent du Var Tel 04 93 14 02 94 - email: capsud.evasion@gmail.com



Le secret d'une course réussie ?
Ne pas partir l'estomac dans les talons.

Les repas Team Energie ont été soigneusement conçus pour aider mon corps avant, pendant et après l'effort.

Perrine Dalibert
Passionnée de VTT



Kicks Energy Gels >

Natural & organic.
Designed, tested and made for immediate energy and fast recovery.
Available in 4 classic flavours.

Organic Apple, Cherry, Lemon and Coffee gels

**Le raid est un sport (ou plutôt plusieurs...)
difficile, long et où le sommeil se fait rare...
Tout le contraire de la définition même des
adolescents d'aujourd'hui.**

TOUS ? Non, pas tous, je peux le confirmer !

Marion WOJTKOWSKI



La Coupe du Monde des Raids Jeunes est une rencontre internationale multisports de nature par équipe de 2 orientée sur la compétition et la performance pour les 15/18 ans.

28 juillet / 02 août 2014 dans les Hautes Alpes...

« Cette coupe du monde de raid reste une excellente expérience, des paysages absolument fabuleux, 170 bornes, 6700m de D+, 22h45 de course, des gens au top du top avec une mentalité plus qu'appréciable ! Big up à ma partenaire, ma pétrolette qui a été plus que brave pendant cet évènement, les gens ont bien compris qu'on pèse dans le game et c'est pas fini... Longue vie aux pétrolettes ! Je remercie mon papa (Rimi) et mon autre papa (Willy) qui ont géré comme des saumons fumés, c'est pas simple de supporter des mioches comme nous ! »

Juliette Créte (3ème en féminines)

1ère COUPE DU MONDE DES RAIDS JEUNES

ENDORPHINMAG.FR
by Marion WOJTKOWSKI



Le 28 juillet à Veynes, dans les Hautes-Alpes, ce sont 24 équipes de 2 venues de 8 nations (République Tchèque, Roumanie, Irlande, Espagne, Norvège, Danemark, Québec et France) qui ont fait le déplacement pour participer à la première Coupe du Monde de Raids Jeunes organisée par l'association Cèuze Sport Nature. C'est une première pour l'association aussi, ce qui engendrera pas mal de conséquences plus ou moins importantes selon les équipes concernées.

DIFFICULTÉ DE L'ÉPREUVE

La première observation avant même le jour du départ, c'est la difficulté de l'épreuve : quand on regarde le programme prévisionnel ce sont environ 175 kilomètres et 6800 mètres de dénivelé sur 6 jours, soit une moyenne de 30 kilomètres et 1100 mètres de dénivelé positif par jour ! Bref, 4 à 6 heures d'efforts journaliers en haute montagne ! Alors soit les jeunes sont déjà des cracks, soit il y aura de la casse ! Et bien ce fut le cas, l'hétérogénéité des équipes est flagrante dès le prologue...

HÉTÉROGÉNÉITÉ

En effet, rien qu'à l'équipement, on peut déjà entrevoir les différences sur le terrain. Il y a, d'un côté les équipes équipées comme les pros : t-shirts floqués, équipement uniforme pour les 2 partenaires, chaussures vtt, vtt machines de guerre, l'équipement parfait de l'orienteur expérimenté (boussole puce, de poignet ...), et de l'autre côté : les autres...



Alors, se pose la question de la sélection ... Si les français ont été sélectionnés sur le raid des Dentelles et sont des habitués des raids et notamment via l'UNSS (Union Nationale du Sport Scolaire), les québécois ont été choisis par rapport à leurs résultats scolaires, pour eux c'était tout simplement leur premier raid...

Par conséquent, sans tracker GPS (à cause d'une convention européenne non attribuée, notamment) et sans téléphone portable (interdit par le règlement !) arriva ce qui devait arriver : dès les premières épreuves, des équipes perdues dans la nature... et quelquefois ces équipes ne parlaient pas un mot de français... De quoi se faire quelques sueurs froides pour les parents, les capitaines d'équipe et l'organisation.

Pour pallier à ce problème, Clément Valla chargé de jalonner et de poser les balises proposera quelques adaptations, notamment le balisage systématique du parcours, même si quelquefois ça ne suffira pas.

Les briefings du soir révèlent dès le début un manque de signaleurs, ce qui obligera les capitaines d'équipe à délaissé leur rôle afin de se poster sur un point du parcours et orienter les équipes, mais rapidement certains habitués du raid et de l'organisation proposeront leur aide afin d'ouvrir et fermer les parcours. La fin du raid se déroulera mieux que les 3 premiers jours lors desquels des équipes se sont perdues et ont été recherchées 2 à 3 heures... Mais cela aura des conséquences malheureuses...



PALMARÈS 2014

Homme :
 1ers: DELPEUCH/SONNECK, FRANCE
 2èmes: GROGAARD/LUNDE, NORVEGE
 3èmes ex-æquo: DIAZ/ORTIZ DE ZARATE, Espagne
 EXPERT/DERIAZ, France

Mixte :
 1ers : GUILLOT/RAICHON, FRANCE
 2èmes : KUBINOVA/JANOSEC, REPUBLIQUE TCHEQUE
 3èmes : FOURNIER/HAMEL, CANADA

Femme :
 1ères : HELLAND-HANSEN/GROGAARD, NORVEGE
 2èmes : LINDEFJELD/ENGESET, NORVEGE
 3èmes : CRETE/BUCAMP, FRANCE

LES FRENCHIES DEVANT !

Parce que dès le départ les français sont aux avant-postes ! Les 4 premières équipes du classement sont françaises... Si Hugo Sonneck et Mathieu Delpeuch remportent le prologue, Julian Expert et Samson Deriaz prendront la tête du classement pour ne plus la lâcher jusqu'à la toute dernière épreuve. Le trio de tête est complété par Alban Petrazzo et Mattéo Grandin Martin. Côté mixte c'est le duo Nathan Guillot et Mia Raichon qui mèneront la compétition du début à la fin. Les ouvriers et fermiers ne sont autres que les capitaines des équipes françaises, Rémi Crété, William Sonneck, Stéphane Grandin et Sébastien Raichon se succéderont à ces rôles sans arrière-pensée, juste pour assurer la sécurité des jeunes, les remettre sur le bon chemin quand ils sont perdus et parfois même réparer les vélos... et cela surtout sur l'arrière de la course.



Mardi 29 juillet : on entre dans le dur !



Départ de La Cluse en vtt : pluie, froid et météo capricieuse empêcheront les concurrents de profiter de la via ferrata, annulée... Dès le début, il y a de la casse de matériel, des abandons à cause de blessures, notamment un québécois qui se fracture la rotule en chutant. Des gros écarts avec les équipes de tête sont déjà constatés, la via ferrata sera remplacée par un trail orientation et un trail pour rallier Superdévoluy sous le soleil revenu en fin d'après-midi. Le dernier trail a été difficile pour tout le monde, à tel point qu'en voyant certaines équipes passer l'arche d'arrivée, on pouvait croire qu'ils avaient fini le raid ! Au classement les équipes françaises sont devant,

suivies d'une équipe norvégienne et espagnole.

Mercredi 30 juillet : Dévoluy-Champsaur, le soleil revient !

Le programme a été modifié, les concurrents partent pour 18km de vtt, 14km de trail et 19km de vtt. Et là encore de très gros écarts ! Les équipes de tête se détachent, les novices se perdent dans la nature... De la casse (crevaisons), une chute d'une norvégienne sous l'arche d'arrivée au plan d'eau de Saint Bonnet, mais des paysages à couper le souffle sur les crêtes. Théo dira même avoir eu une sensation de vertige tout là-haut ! Au classement le duo Expert/Deriaz est toujours en tête à 45' devant les duos Delpeuch/Sonneck, Petrazzo/Grandin-Martin. Les norvégiens et espagnols sont toujours en embuscade.

Jeudi 31 juillet : Col de Moissière-St Bonnet, du beau et du ludique !

Premier constat, de moins en moins d'équipes sont au départ, quelques équipes sont recomposées mais continuent hors classement. Départ du col de Moissière pour un trail passant par le Piolite pour arriver au canyon. Un canyon ludique avec de beaux sauts, des toboggans et de l'eau bien froide pour se rafraîchir parce qu'il fait très chaud ! Après cette parenthèse neutralisée, départ en mass start à 16h pour une descente en vtt avec des passages en single sympas et une arrivée comme la veille, au plan d'eau de St Bonnet. Pas de grands changements au classement général.

Vendredi 1^{er} août : journée « light »

Les concurrents accusent le coup : la chaleur, les efforts physiques des 4 jours précédents et les réveils très matinaux répétés ont marqué les organismes. L'organisation prend la sage décision de retarder le départ et d'alléger le programme prévu. Ce sera donc 12km de vtt, puis 5km de trail en descente (600 mètres de dénivelé négatif) et kayak de 6km sur la Durance pour arriver à Tallard. Le classement n'évolue pas ou peu mais des bruits commencent à courir, deux réclamations auraient été posées par la délégation danoise sur les deux équipes de tête.

Samedi 2 août : la fête gâchée...

Rendez-vous à la baie St Michel de Chorges pour les dernières épreuves de cette première Coupe du Monde. Départ matinal pour un kayak and run puis une pause avant la dernière ligne droite. On apprend que la CO sera remplacée par un trail (pour éviter de devoir faire des calculs juste avant le podium...) suivie de 300 mètres de natation pour franchir l'arche d'arrivée finale.

C'est à ce moment là, juste avant le dernier briefing que le capitaine du team France apprend effaré que ses deux équipes écoperont de 3 heures de pénalité chacune pour tricherie ! Le mot est fort et la sanction jugée trop sévère. Surtout quand on sait l'avance qu'avaient ces deux équipes sur les 3 premiers jours de course sans ouvreur ! Suite aux réclamations des danois et sans consulter le capitaine d'équipe concerné, le jury international a pris cette décision en considérant que ces équipes ont été aidées par leur capitaine, alors ouvreur ou signaleur. Les circonstances exactes ne seront pas détaillées ici, mais il est évident que le manque de communication et de prise en compte de l'aide apportée par les capitaines d'équipes françaises à l'organisation ont été une réelle faille. Cette décision est officiellement annoncée à la fin du dernier briefing : « Allez voir le nouveau classement, il y a des gros changements... ».



UN PROGRAMME SANS CESSER REVU ET CORRIGÉ

Vues les circonstances de course et la météo des deux premiers jours (orages, nuages, vent en altitude et pluie), chaque soir la direction de course décide d'alléger le programme du lendemain et parfois de décaler l'heure de départ afin de permettre aux jeunes de se reposer, vu l'état de fatigue engrangé. Sage décision, il s'agit de veiller à leur sécurité et de faire en sorte qu'ils apprécient les paysages traversés malgré la difficulté.

LA COURSE EN ELLE-MÊME

Lundi 28 juillet : le prologue, plan d'eau de VEYNES

Après un briefing sécurité kayak et un briefing général (mais pas de vérification du matériel) lors duquel les équipes apprendront qu'elles auront besoin de gants en cuir pour la via ferrata notamment, on entrevoit déjà une faille côté organisation concernant l'avant-course, où chaque délégation aurait du recevoir la liste du matériel obligatoire : place aux festivités ! Et là pour le coup, du monde partout, côté médiatisation ça fonctionne bien !

La patrouille de France fait un passage au-dessus du plan d'eau, suivi d'un mirage, puis l'équipe de France de parachutiste amène le drapeau français ! Les délégations défilent sous les yeux admiratifs du public présent, la Marseillaise est jouée et c'est le départ.

Au programme un trail de 7 km autour de Veynes, une CO urbaine et un retour en trail au plan d'eau de Veynes. A noter un gros orage lors de la fin du trail et de la CO !



Résultat : Des jeunes en pleurs avant la dernière épreuve, ce qui aurait dû être une fête devient un cauchemar... Le duo Expert/Deiaz se retrouve à la 3^{ème} place alors qu'ils ont mené toute la semaine, mais le pire est pour le duo Petrazzo/Grandin-Martin éjecté de la seconde à la cinquième place sans plus aucun espoir de podium. Ce bouleversement bénéficie aux équipes norvégienne et espagnole qui se retrouvent respectivement deuxième et troisième, mais eux non plus ne semblent pas se réjouir de ce retournement de situation.

C'est dans cette ambiance morose qu'est donné le dernier départ : 6km de trail et 300 mètres de natation, beaucoup d'émotion à l'arrivée, qu'elle soit positive ou négative, forcément des heureux, des déçus... Mais l'ambiance entre coureurs est bonne, ils se congratulent, se tombent dans les bras les uns des autres, c'est beau à voir ! Ils ont vécu une aventure exceptionnelle et s'en souviendront très longtemps...

Les premiers champions du monde de raid jeunes sont donc français ! Hugo Sonneck et Mathieu Delpeuch, n'ont pas démérité puisqu'ils n'ont fait qu'osciller entre la première et troisième place durant toute la course devant les norvégiens Groggaard et Lunde et ex-aequo les duos espagnol Diaz/Ortiz de Zarate et français Expert/Deiaz.

En mixte Mia Raichon et Nathan Guillot ont mené cette coupe du monde du début à la fin faisant forte impression, et la remportent logiquement devant les tchèques Kubinova/Janosec et les canadiens Fournier/Hamel. Chez les filles, les norvégiennes Helland-Hansen/Groggaard ont mené la course de bout en bout devant leurs compatriotes Lindefeld/Engeset et les françaises Crété/Bucamp.

ENDORPHIN



Interview... Juliette Crété... un récit inside !

Nous avons demandé à Juliette Crété et Noémie Bucamp, 3èmes en féminines, de nous faire leur compte-rendu, vu de l'intérieur. C'est Juliette qui s'y est collée, un grand merci à elle ! Un vrai plaisir de les suivre, de beaux et francs sourires, toujours un petit mot sympa ! Bravo à elles pour leur très belle course !

Cette saison, je me suis fixée plusieurs objectifs dont un assez particulier. Effectivement, cette année, la première Coupe du Monde de Raid Jeunes est organisée en France dans les Hautes Alpes, aux alentours de Gap. Forcément, je ne pouvais pas rater ça ! Et me voilà finir sur le podium, 3ème équipe féminines avec une partenaire complètement incroyable, ma Nono, of course ! La compétition se déroule sur 6 étapes, la masse de dénivelé positif au programme et des endroits magnifiques à découvrir. La team France met l'ambiance dès la cérémonie d'ouverture, ça promet d'être énorme malgré quelques faiblesses côté orga qui se ressentent dès le premier briefing.

Le prologue est constitué uniquement de course à pied. Les jambes des norvégiennes m'arrivent à la poitrine, c'est mal barré ! Très vite, je me rends compte que j'ai à faire au high level, ça part à fond, comme d'habitude avec Nono on se dit « oh laisse tomber, on rattrapera plus tard... ». On fait une belle course quand même, rien de compliqué niveau orientation, un peu de dénivelé qui réveille les cuissots, satisfaites d'arriver en même temps que l'autre équipe féminine française.



La première étape démarre par une section vtt avec 650m de D+. Nous nous plaçons en 2ème position derrière les « grandes norvégiennes » avec seulement 2mn de retard. Pas de via ferrata au programme car les roches sont trop glissantes, nous enchainons donc par un trail de 14km avec quasiment 1000m de D+, nous entamons cette section avec nos amies françaises que nous lâchons un peu plus loin. Elles nous rattrapent sur une descente technique puis nous les relâchons. Cependant, Nono et moi perdons le nord et nous nous égarons dans les champs. Heureusement que Noémie était là pour chanter La Fouine et nous rebooster un peu.

A l'arrivée, nous apprenons que nous avons été largement rattrapées et que nous sommes à 15mn des 4èmes, soit l'équipe française. Un peu déçues sur le coup mais « C'est pas grave, on rattrapera plus tard ! ».

Plus d'infos sur :
www.junioraventure.com/bfr/

La deuxième étape fut un peu rallongée, 50km au programme, le départ se fait en altitude à vtt, une section très difficile car beaucoup de portage dans les rochers ainsi qu'une descente archi technique. On s'est d'ailleurs épatées, jamais j'aurai cru être capable de faire ce truc de ouf. On loupe une balise sur la montée, tant pis on ne peut pas faire demi-tour ! On enchaîne sur un trail très mal balisé, on ne sait jamais s'il faut suivre la carte ou le balisage, ça me gonfle !

On emprunte une « fente montagneuse », puis on se rend compte assez vite que nous ne sommes plus sur le GR, on pleure presque lorsqu'on retrouve les balisages tellement nous sommes heureuses ! Nous croisons les « grandes norvégiennes », elles ont 12 minutes d'avance donc c'est top, elles ne nous ont pas trop mis la misère et nous sommes devant les autres féminines ! Nous terminons cette étape par du vtt que nous gérons convenablement malgré les erreurs de balisage. Nous sommes 3èmes au général avec 7mn de retard sur les 2èmes ! Super contentes !

Une grosse section nous attend sur la **3ème étape** : un trail de 17km avec 1115m de D+, nous partons en tête comme à notre habitude (grosse blague) ! La grande ascension se fait sur les 9 premiers kilomètres, l'entraide est au rendez-vous. Je tracte Nono sur toute la première partie puis à son tour de tracter sur la seconde. Nous sommes 1ère équipe féminine jusqu'en haut du sommet puis nous nous faisons rattraper sur la descente. Le canyoning m'a permis de m'apercevoir que j'étais plus à l'aise sur un vtt, remonter la rivière comme un saumon ça n'est pas mon fort. Maintenant, place à l'action, nous nous élançons sur la section vtt. Dans un nid de poule, je casse mon cadre, je ne peux plus rouler avec, je décide de courir à côté pendant 3-4km puis récupère un vtt de « 25kg » sur la route pour terminer. Nono manque sérieusement de lucidité mais nous rentrons en tête de l'étape ! Très difficile pour moi de voir mon bichon broyé.



La 4ème étape, nous partons sur une côte interminable en vtt. Nous sommes cuites comme des petits poulets ! J'essaye donc un 29" pour la 1ère fois (étant donné que mon bébé essaye de guérir dans la remorque), pas de grands changements quand on a une moyenne de 7km/h. Il faut enchaîner par un trail, je propose à Nono de faire une sieste pendant que je la tracte sur la montée, elle accepte !

Direction kayak, je prends beaucoup de plaisir dans les rapides, moins Nono qui pète un peu des câbles, on commence à être bien entamées mais on ne lâche rien !

Le 6ème jour... Réveil à 4h30, nous sommes tous heureux de partir pour cette dernière journée de raid, nous démarrons par un relais trail/kayak que nous gérons tranquillement, jusqu'au moment où on apprend un drame catégorique !

Un scandale : comment peut-on faire vivre ça à des jeunes qui se sont acharnés jusqu'au bout pour maintenir leurs titres, qui se sont battus comme toutes les autres équipes ! Leur niveau remarquable a du faire peur au jury...

Bref, nous clôturons ce raid sur un trail ainsi que de la natation, toute la team France est sous le choc, je craque avant le départ mais compte bien profiter de ce dernier effort de la Coupe du Monde ! Nono me dit au bout de 2km, « Eh Juju, on pourra dire qu'on a été devant les champions pendant 2km ! » : effectivement Samson et Julian sont restés avec nous un petit peu, sûrement pour voir ce que ça fait de faire un raid à allure pétrolette !

Nous souhaitons passer la ligne d'arrivée avec nos amies les françaises : Emma et Lisa, donc après avoir testé toutes les sortes de nages possibles nous terminons ce raid, ce fut un beau moment quand même.



En conclusion, cette Coupe du Monde de Raids reste une excellente expérience, des paysages absolument fabuleux, 170 bornes, 6700m de D+, 22h45 de course, des gens au top du top avec une mentalité plus qu'appréciable ! Big up à ma partenaire, ma pétrolette qui a été plus que brave pendant cet événement, les gens ont bien compris qu'on pèse dans le game et c'est pas fini... Longue vie aux pétrolettes ! Je remercie mon papa (Rimi) et mon autre papa (Willy) qui ont géré comme des saumons fumés, c'est pas simple de supporter des mioches comme nous !

Et quel plaisir de voir toutes les photos en rentrant à la maison, pour ça je remercie Marion d'EndorphinMag, toujours là au bon moment !

Tous mes petits poulets de la team France, vous avez été géniaux et encore bravo à vous, vous envoyez du pâté sévère !

L'équipe d'orga pas vraiment à la hauteur de l'évènement mais sans eux rien n'aurait été possible tout de même il faut l'avouer : ils ont réussi à me faire kiffer grave pendant 1 semaine ! Demain départ pour le Raid Itera au Pays de Galles, mais ce coup-ci ce sera en mode bénévole pour supporter mon papa qui participe à cette manche de Coupe du Monde (pour les vieux forts) ! Et j'ai oublié un détail : nous terminons 3èmes féminines pour cette première édition ! ».

Juliette Créty





4e finale du Challenge National des raids...

**X-Bionics vainqueur en Homme
Lille 2 la tentation en mixte,
XTTR63'O féminin....**

**43 équipes, 3 WebTV, un Live...
du soleil, un beau raid, des raideurs au top...
et une découverte de la Suisse Normande !**

Béatrice Glinche



© Jérémy Sorel

La Suisse Normande... une agréable découverte !

Vendredi 28 août 2014, Falaise (Calvados - 14) 12H

Après une après-midi à confirmer les sites prévus pour les 3 WebTV avec Yohann et Gaétan de la Société Awedia... je répondez rapidement à une interview radio en direct sur Sud Radio (à [écouter sur ce lien](#)...) puis je retrouve Hervé Simon, ravi de ce direct radio qui aura mis en avant le raid aventure... et aussi les équipes qui commencent à arriver des 4 coins d'Hexagone... Une finale nationale est toujours un moment à part, un espace temps très court où l'on revoit une grande majorité des raiders français, rencontrés sur des courses en France comme à l'étranger (pour mémoire, EndorphinMag.fr suit le circuit mondial ARWS et sera en Live en Equateur sur la finale mondiale en novembre)...

Le plus frustrant est de ne pas avoir assez de temps pour discuter avec les athlètes... ils ont leurs véris, leurs courses et moi, un peu de Live et beaucoup d'heures de direct à la télé (un autre sport...)

Samedi 29 août... 9H

Après une courte nuit dans l'internat du Lycée de Falaise (souvenirs souvenirs), la 1ère WebTV débute à 9H sous le soleil mais un retard pris au briefing ne permettra d'avoir les raiders très rapidement sur le site de départ organisé au Château de Falaise... La CO urbaine lance les festivités avec 3 parcours très plaisants comme en témoignent de nombreux concurrents... Fin du direct à 11H ([1ère Web Tv à revoir en replay sur ce lien](#))... Il reste encore quelques équipes à la CO mais la majorité est déjà sur la section VTT... On retrouvera les équipes après le 1er canoë et la section Trail O très roulante mais déjà démontre que les dénivelés seront de la partie... une falaise de 18m jouxte notre site, lieu de la 2e WebTV.

14H - La Roche D'Oëtre - On débute un plateau sur un site magnifique (classé Natura 2000) qui se vaudra dynamique... les « doigts électroniques sont vidés » et le temps sont neutralisés pour nous donner le temps d'interviewer les athlètes et pour un contrôle du matériel obligatoire... le classement sera d'ailleurs mis à jour et vite chamboulé pour certains... (faut pas oublier sa couverture de survie... n'est-ce pas **Steph** ;-))... Le plus de ce plateau est d'avoir un écran à disposition, pour nous et les teams avec un classement instantané (hors pénalité contrôle matériel) (système génial mis en place par **Laurent**, un bénévole des P'tits Suisses Normands qui a impressionné Hervé Simon et bien d'autres)...

Arrive en 1er, le Team **Lafuma** suivi à 1' d'**X-Bionic**... puis dans les 5mn, **Cap Opale Julbo**, **Arverne Outdoor**, **Absolu raid**, les **Raidlinks** et les **400team Raidlight**... la course est bien lancée... les athlètes sont déjà ravis du parcours confort par Arnaud Huet et son équipe, à l'image de **Thibaud Ruamps**... En Mixte, **Lafuma** suivi à 1mn de **Lille 2** puis **Arverne** sont déjà aux avants postes... Fin d'antenne à 16H, je suis épuisée comme en sortant d'un marathon ! Les Filles de **XTR63'O** ont fait quelques coupes pour éviter la barrière horaire de 22H30 qui prévoit une pénalité de 20H ! En Open, les filles de **Happy Feet** sont aussi dans la stratégie en shuntant certaines sections, le but étant de finir le raid ! [2e WebTV \(à revoir sur ce lien\)](#)

20h - Direction Clécy pour tester la [Via Ferrata de la Cambronnerie](#) (250m réalisé (à la tombée de la nuit) en 30mn... à faire absolument!!!) ... On attend les 1ères équipes et on apprend l'abandon des **Lafuma** après casse de dérailleur (et de patte) sans compter 3 crevaisons et surtout une grosse chute de vélo... (merci à Thomas Pardoën, assistant des **Raidlinks**, pour le relais d'info dans la soirée... bien que son team devra aussi abandonner dans la nuit sur blessure d'un équipier)... Arrivent les **Happy Feet** puis les **X-Bionics** qui se restaurent un peu avant d'enchaîner jusqu'à environ 2H du matin... puis les équipes se pressent pour enchaîner les épreuves avant la barrière horaire de 4H. **Cap Opale** remontent doucement vers le podium tout comme mes **400team Raidlight**... avec **Arverne Outdoor** qui, malgré les 30mn de pénalité, lutte pour garder le contact avec la tête de course... (à lire son récit détaillé, titré « A 61 grammes du podium » (et toujours plein d'humour) de Steph à lire sur [le blog d'Arverne](#))... (autres récits inside voir liste page 41)...

Dimanche 30... 6H -

Bien qu'ayant filmé sur la Via tard dans la nuit, Jérémy filme le départ et repart avec Patrice (bénévole, responsable de la base canoë de **Pont d'Oully** que l'on remercie vivement pour son accompagnement pendant tout le week-end et lors des directs TV) pour faire de belles images comme celles que vous pouvez voir dans cet article... Jérémy a aussi réalisé de belles vidéos, qui ont alimenté les 3 Web Tv du week-end (encore merci mon ami ;-)) !

La nuit sera courte, certains ne dormiront pas... ma nuit aussi, avec une impression de « café du commerce » vers 5 ou 6h du mat, au-dessus de ma tête (un truc à éviter, dur sera la journée, ayant besoin de concentration et de mémoire pour assurer 2H de [direct TV \(3e Web Tv à revoir sur ce lien\)](#)

8H30 - Accompagné d'Isabelle Plane (qui nous aide sur les WebTV (liaison équipes / plateau 1 & 2)), j'arrive à Clécy pour assister au dernier relais bateau/run pour le **team Ecouvillon Aventure**... la brume sublime les images... il fait frais (11 degrés) mais pas de vent et ciel bleu ! Direction l'arrivée du canoë pour voir plusieurs équipes partir sur les VTT... ça sent l'arrivée, la fatigue est là (pour tous) mais tous repartent vers les sections VTT O et CO avec une belle surprise, historique, la dernière carte utilisée ayant été réalisée par les anglais spécialement pour le Débarquement de 1944...

12H - Dernière Web TV en direct de **Thury Harcourt**... Exercice difficile quand les équipes sont annoncées mais n'arrivent pas... pas toujours facile de calculer les allures de course et de placer judicieusement les directs TV... mais on aura eu de nombreuses interviews à l'arrivée avec des images de course de la nuit et du matin tournées par Jérémy... une arrivée pleine de joie et d'émotion pour de nombreux raiders... **X-Bionics** passe la ligne en vainqueur, une orientation propre de **Clément Valla**, bien récompensée ! Les **400team Raidlight** prennent la 2e place suivi de **Cap Opale Julbo** qui aura tout fait pour se hisser sur le podium et y rester... bravo ! En mixte, **Lille 2** fait sensation... j'avais prédit leur victoire... connaissant Pauline Carré, impressionnante de facilité, comme le confirmera Hervé Simon (team **Lafuma** qui termine 2e en mixte).

Thury Harcourt 15H -

Une remise des prix en plein air avec des podiums inédits... 2 équipes nordistes récompensées, signe annonciateur d'une belle finale, en 2015, chez les Tyrannosaures... (merci à Laurent Gressier pour son aller/retour express du samedi, venu pour présenter la finale aux raiders)... Tous repartent ravis, une belle finale, bien tracée, avec une bonne météo, un système de classement instantané qui a épaté tout le monde (bravo Laurent)... 3 directs épuisants mais au vu des commentaires laissés sur notre site, a permis un suivi apprécié... les chiffres statistiques prouvent un réel engouement pour ce genre de suivi... (152 300 pages vues en 2 jours et 18 200 visites uniques)...

Merci aux raiders, aux bénévoles, à Isabelle et Jérémie, à Awedia et à Denis notre webmaster qui, comme nous, n'a pas beaucoup dormi !

ENDORPHIN

CLASSEMENT Finale		Cat	Temps
1	TEAM X-BIONIC	H	14:20:48
2	400 TEAM RAIDLIGHT	H	15:16:42
3	TEAM CAP OPALE JULBO	H	16:07:06
4	ABSOLU RAID	H	16:13:40
5	ARVERNE OUTDOOR	H	16:29:02
6	AGDE RAID AVENTURE	H	19:50:54
7	TEAM DING'O	H	20:00:55
8	XTTR63 Le Mont Dore	H	21:28:24
9	LITTORAL AVENTURE	H	25:08:37
10	LILLE 2 LA TENTATION	1er M	25:22:36
11	LAFUMA Mixte	2e M	27:15:01
12	ISSY AVENTURE - EXTREME AVENTURE	H	30:46:47
13	ARVERNE OUTDOOR Mixte	3e M	31:46:24
25	XTTR63 O'FEMININ	1ère F	81:33:53

CLASSEMENT OPEN		Cat	Temps
1	LES AMIS DE STEPH 2	H	34:45:25
2	VTT COMPIEGNOIS-SAINT JUST RAID AVENTURE	H	37:12:38
3	ISSY AVENTURE SYSSNAV	H	47:23:05
4	DENIS TRIBAUDEAU SURVIE LES SPARTIATES 2	H	48:50:29
5	HAPPY FEET	F	82:12:24

© Jérémie Sorel



[Plus d'infos sur ce lien, le blog de l'organisation](#)



© Jérémie Sorel



© Jérémie Sorel



6H15 dimanche 31 août 2014,
départ de la Base Canoë Kayak de Pont d'Ouille





© J Sorel



© J Lefèvre



© J Sorel



© J Lefèvre



© J Sorel

Récits inside !

Et pour revivre le raid de l'intérieur, plusieurs récits de raiders ont été publiés... Un clic sur les liens ci-dessous pour accéder à leurs articles (liste non exhaustive) :

[TEAM ARVERNE OUTDOOR](#)

[TEAM CAP OPALE](#)

[TEAM DINGO](#)

[TEAMS LAFUMA](#)

[TEAM LILLE 2 LA TENTATION](#)

[TEAMS XTTR](#)

© J Sorel



© J Sorel

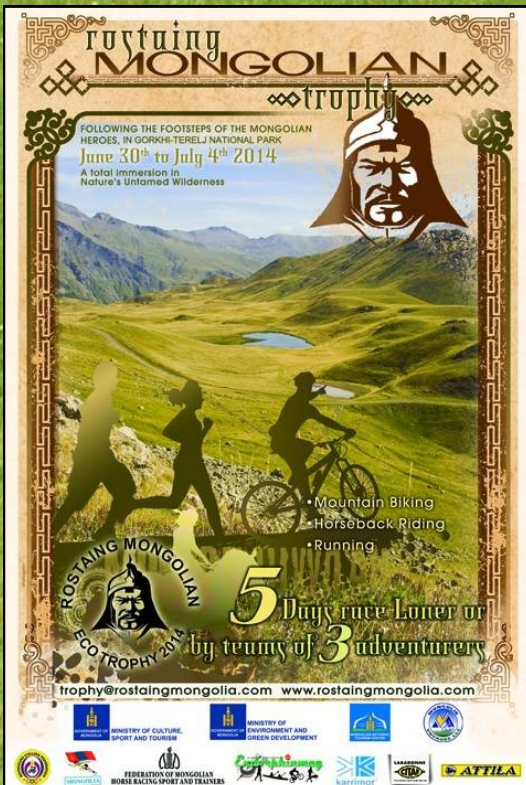


© J Sorel





18 athlètes (8 mongols et 10 des pays occidentaux)



rostaing MONGOLIAN trophy

FOLLOWING THE FOOTSTEPS OF THE MONGOLIAN HEROES, IN GORKHI-TERELJI NATIONAL PARK
June 30th to July 4th 2014
A total immersion in Nature's Untamed Wilderness

- Mountain Biking
- Horseback Riding
- Running

5 Days race-Loner or by teams of 3 adventurers

trophy@rostaingmongolia.com www.rostaingmongolia.com

MINISTRY OF CULTURE, SPORT AND TOURISM | MINISTRY OF ENVIRONMENT AND GREEN DEVELOPMENT | FEDERATION OF MONGOLIAN HORSE RACING SPORT AND TRAINERS | ATILA

Une 2ème édition animée !

et 10 français)... des bénévoles dévoués corps et âmes...
ges fabuleux ... 5 jours d'épreuves à rebondissements...
une solidarité exemplaire... des souvenirs mémorables !



2014 Rostaing Mongolian Trophy @AnneJ

RAID MONGOLIAN TROPHY # ENDORPHINMAG.FR

by Béatrice GLINCHE



A noter l'interview d'Aurélie

2014 Rostaing Mongolian Trophy @AnneJ



Comment expliquer que l'on se croit en plein tournage d'un reportage documentaire genre TV5 monde... Comment trier les centaines de photos pour n'en garder qu'une cinquantaine... Déjà du voyage en 2012, je ne peux me lasser de tels paysages... Pionnière lors de la 1ère édition (2012), cette année, 9 français sont venus s'aligner sur ce raid au format court : 5 étapes de 20 à 30 km par jour, sur parcours balisé (enfin pas toujours comme vous le lirez plus tard...), par équipe de 3, avec un vélo et un cheval pour 3 !

Retour sur la 2ème édition du Raid Rostaing Mongolian Trophy, une aventure partagée avec 2 compères, **Aurélie** Grosse du team ARVERNE et **Céline** Bonnardon du team ERTIPS (seule équipe filles) et comme j'aurai du m'en douter avec 2 nanas au tempérament de gagneuse, elles se sont vite pris au jeu du classement, avec en ligne de mire le podium ! J'ai découvert 2 filles au top et très chics ! Aussi, mes journées n'ont pas été de tout repos, j'ai été dans le rouge sur toutes les épreuves... et je les remercie encore pour les moments où elles m'ont poussé, tracté... et aussi prêté, donné des vêtements, des gels, barres énergétiques etc, mon sac de voyage n'étant jamais arrivé en Mongolie (à ce jour, il voyage toujours seul... en Asie paraît-il !!). Bref, le moral a tenu... saluant au passage l'organisation et ses bénévoles qui n'ont pas ménagé leurs encouragements eux aussi !

Après une 1ère nuit dans l'un des plus beaux hôtels d'Oulan Bator, direction le Parc National Terelj...

La ligne de départ a été fixée 20 km avant le prochain camp... 2 changements de « monture » sont possibles à environ 7/8km (1er CP) puis 13/14km (2e CP), il faut donc être stratégique en fonction des dénivelés, du profil de la section... Sauf que le choix du cheval a été un peu aléatoire, certains héritant d'un cheval pas toujours courageux... ou seule la proximité immédiate du guide mongol permettait de réveiller le cheval (ce que l'on comprendra par la suite en voyant les cavaliers mongols avancer à bonne allure... en binôme !)... et du côté des bons chevaux, Héroïse (Le10sport) devra négocier pour conserver son super cheval toute la semaine (sauf le jour où les guides ne lui ont pas rapporté (ils rentraient tous les soirs chez eux)).

LA COURSE ETAPE 1, lundi 30 juin 2014

Notre équipe, le team Ertips EndorphinMag, est devancé par le team Mongol Khurd (traduction = « rapide »), le team «Le10Sport» pointe en 3e position. Sur cette 1ère section, Aurélie a hérité d'un « cheval boiteux », et comme il marchait dans les descentes... Aurélie, plus entêtée encore, a tracté sa jument sur plusieurs centaines de mètres ! Grrrr, une semaine qui ne s'annonçait pas au top côté équitation... De son côté, Céline a fait 1 section VTT et 2 sections Trail, l'une roulante l'autre difficile en montée « Je me régale des paysages et mon genou tient bon »...

Pour ma part, après avoir récolté quelques vêtements et surtout un peu de crème NOK (merci Dom), j'ai fait 1 section Trail et 2 sections VTT avec 2 grosses montées caillouteuses à la limite des crampes... Avec le recul, je me demande encore comment j'ai pu faire ce raid sans mes affaires... Je me souviens d'une part de stress supplémentaire à l'idée de passer de l'état d'indépendance à l'hyper dépendance sachant que je n'avais qu'un cuissard, un maillot de vélo, un ensemble slip/soutif de sport, une paire de chaussettes spécial Trail et mes chaussures de running avec lesquelles j'étais partie... ce qui m'a valu quelques ampoules vu qu'elles ont fait leur baptême de Trail à cette occasion... j'ai donc fait ma lessive tous les soirs, remis parfois les chaussettes et les dessous humides (y a pire je sais)... cela m'a permis de connaître tous les français dès le 1er matin, chacun me donnant ce qu'il pouvait... je souligne que tous ont fait preuve d'une grande solidarité, les bénévoles aussi ! La soirée sera longue, Alexis du 10sport ayant réussi à brancher la télé, pour « France - Nigéria », match de Coupe du monde de football au Brésil... il est tard quand « Xéxé » vient allumer le poêle dans la yourte, histoire de remonter de quelques degrés l'air ambiant plutôt frais ! Podcast de Sud Radio sur le raid à écouter sur <http://www.endorphinmag.fr/mp3-215177-Romain-Amalric-La-mongolie-Episode-01.mp3>

Epilogue du 1er jour : Le balisage sera renforcé demain car plusieurs athlètes se sont un peu perdu... Pour tous, la chaleur a été un facteur qui a durci la course malgré quelques passages de gués rafraichissants...

À l'issue de la 1ère étape, interview de Sud radio à écouter sur <http://www.endorphinmag.fr/mp3-215199-Romain-Amalric-La-mongolie-Episode-02.mp3> (émission diffusée tous les jours du raid à 8h43 et 19h55 !).

Classement à l'issue de la 1ère étape : Ertips EndorphinMag 1er en 5h57, Khurd 2e en 6h37 et Le10sport 3e en 7h01 !



©photo : Anne J.

ETAPE 2 Camp Thumeen khan, mardi 1er juillet
Suite à un balisage difficile, l'étape du jour a été transformé en Run and Horse de 7km 300D+ sous une chaleur orageuse... Partie en courant, la pente douce mais sans fin m'a valu d'atterrir sur le cheval au bout de 200m... je laissai Aurélie décider de la stratégie... Céline me tracta dans les 2 grosses montées, surtout dans la pente à 45% du CP2... (les folles, elles ont décidé de partir tout droit dans la pente tandis que d'autres faisait le tour par des pentes plus douces)... et ce fut payant !

La soirée sera pleine de rebondissement... Déposés en voiture par Jacques, au village situé à environ 7km du camp, en bas de la Vallée, pour actualiser la com grâce au wifi d'un grand Hôtel... nous amènera à jouer à « Mongolia Express » pour assurer le retour en 4x4... Tout est dit !

Epilogue : Les 2 teams mongols gagnent l'épreuve avec 11' d'avance sur notre team, Ertips EndorphinMag (bien qu'ayant changé de cavalier hors CP... on a évité une pénalité car 3 autres équipes avaient fait pareil et vu que le règlement n'avait pas été précisé au départ de cette spéciale...). Nous sommes à 1600m d'altitude, il y a des Edelweiss partout... Les paysages sont fabuleux... Et encore beaucoup d'échange et de convivialité !

Interview de Sud Radio sur l'étape du jour à écouter sur <http://www.endorphinmag.fr/mp3-215227-Romain-Amalric-La-mongolie-Episode-03.mp3>



ETAPE 3, mercredi 2 juillet

Gros changement au classement !

Etape que j'ai débuté à vélo sur la partie 1 puis sur un long Trail très roulant en ligne droite de 10 à 11km en partie 2 (voir photo en double page au début de l'article), nous étions seuls au monde mis à part des mini campements decelà (2 yourtes, un panneau solaire, une moto ou voiture)... où je n'ai pas vu Céline me doubler en vélo. J'enrage car j'ai marché le dernier km avant le CP2 pensant qu'elle avait eu un problème et qu'elle était derrière moi... et quand je suis arrivée au CP2, j'étais la dernière, j'ai pris le vélo et j'ai foncé jusqu'à l'arrivée (3km au lieu de 6km prévu)... mais en fait, en passant la ligne, il manquait encore 3 athlètes... dont Céline qui a couru 15km au lieu de 3km ! (à noter qu'Aurélié est partie à leur recherche en courant et à donc fait un rab de 10km pour clore la journée)...

Sur le papier, notre stratégie était bonne si le kilométrage annoncé avait été juste... ce qui a entraîné 2 erreurs, comme me positionner sur la partie 2 en Trail alors que c'était la plus longue du jour et Céline qui pensait faire 4 ou 5 km avant de bifurquer vers un campement situé sur la gauche de la vallée...

En attendant nos affaires restées au camp **Thumeen khan**, Céline, Anne, sa fille et moi, sommes allés à cheval faire le tour des crêtes... magnifique ! Sauf la chute de cheval au triple galop en descente (il devait sentir l'écurie grrrr), plus de peur que de mal... ma fesse gauche s'en est souvenue pendant un mois !

Epilogue : Nous sommes 3e au général à 2h des premiers, le team Mongol Khurd (composé de champions d'athlétisme très motivés pour gagner le raid) et à 25mn du team Touraine Aventure (Stéphane et Dominique et une cavalière mongole)... Va falloir rester sur la bonne piste pour refaire notre retard, ce qui ne sera pas facile !

Interview radio de Céline à écouter sur <http://www.endorphinmag.fr/mp3-215251-Romain-Amalric-La-mongolie-Episode-04.mp3>



©photos : Eric L.

ETAPE 4, jeudi 3 juillet

Le parcours très roulant au départ, a envoyé les équipes sur une crête... A vrai dire, je me demandais bien ce que je faisais là en Vtt... Quand Aurélie (à cheval) m'a rattrapé dans la pente et a pris mon vélo (en plus, de son cheval) sur la 1ère partie très pentue et caillouteuse... Au sommet, Aurélie a proposé que je laisse le vélo à Céline pour la descente

(stratégie stratégie), mon cerveau embrouillé par la fatigue a obtempéré et je suis donc partie droit dans la pente à travers les cailloux... ce qui m'a permis de doubler pas mal de concurrents qui avaient préféré faire le tour par la pente douce... Au Cp2, j'ai repris le vélo et rattrapé Aurélie qui courait (Céline avait pris le cheval et est arrivée 10mn avant nous) pour terminer ensemble... Céline partie au triple galop sur 5km nous a avoué qu'elle préfère encore courir 15km vu l'état de son postérieur !

Epilogue : A l'issue d'une belle étape concoctée par le Comité de course (dont Aurélie et un athlète mongol), le team mongol, Khurd reste en tête (3h) devant Touraine Aventure... Ertips EndorphinMag 3e, revient à 26mn des français... Demain, on va tout faire pour conserver notre place sur le podium voir plus ;-)... Interview de Sud Radio sur l'étape du jour à écouter sur <http://www.endorphinmag.fr/mp3-215277-Romain-Amalric-La-mongolie-Episode-05.mp3>

Interview de Sud Radio sur l'étape du jour à écouter sur <http://www.endorphinmag.fr/mp3-215277-Romain-Amalric-La-mongolie-Episode-05.mp3>



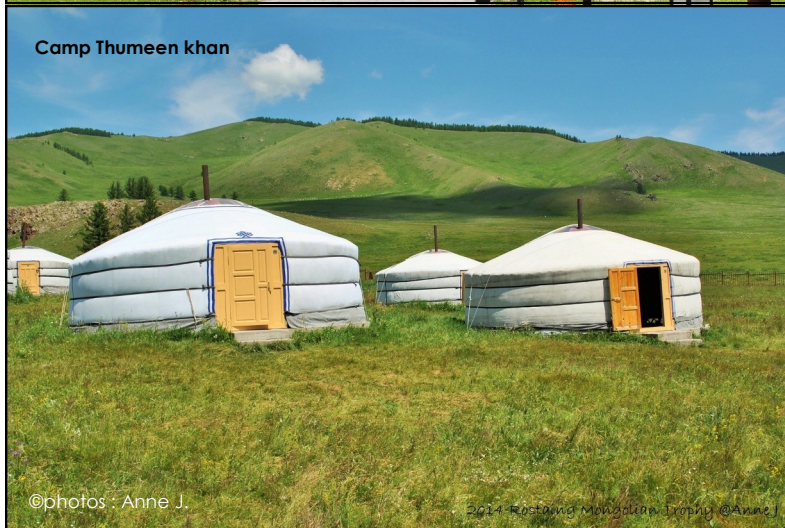
©photos : B. Glinche



©photos : B. Glinche



©photos : Anne J.



Camp Thumeen khan

©photos : Anne J.

2014-Rostang Mongolian Trophy ©Anne J.





2014 Rostaing Mongolian Trophy @AnneJ



©photos : Eric L.

ETAPE 5, vendredi 4 juillet 2014

28 km pour terminer ce 2e Raid Rostaing Mongolian Trophy. Partie en Trail, une erreur de kilométrage m'aura valu de faire les 2 plus longues parties de CAP... Je termine en VTT sur la longue montée vers un col, qui me rappelle quelques souvenirs de 2012 (portion empruntée en descente il y a 2 ans)... J'ai cravaché toute la montée pour réduire le temps et la distance entre nous... et vu qu'Aurélié est revenue un peu en arrière pour voir si j'arrivai, on a (enfin) terminé ensemble, une arrivée groupée qui rapporte 1h de bonus temps à déduire du temps global...

Les classements ont été annoncés lors de la soirée de clôture (vers 14h/15h heure française), nous sommes restées 3e mais en se rapprochant à 15mn de Touraine Aventure... Aucun regret, on aura fait notre maxi... Les mongols de Khurd remportent ce raid où l'on retiendra les fabuleux paysages, l'esprit très convivial et solidaire des radeurs, la météo ensoleillée, le sentiment de liberté (dixit Aurélié), la belle aventure (dixit Céline) et la cohésion et le super esprit d'équipe de notre Team !

Dernière interview radio où Romain Amalric a interviewé plusieurs radeurs et m'a offert la conclusion de ce raid à écouter sur <http://www.endorphinmag.fr/mp3-215377-Romain-Amalric-La-mongolie-Episode-06.mp3>

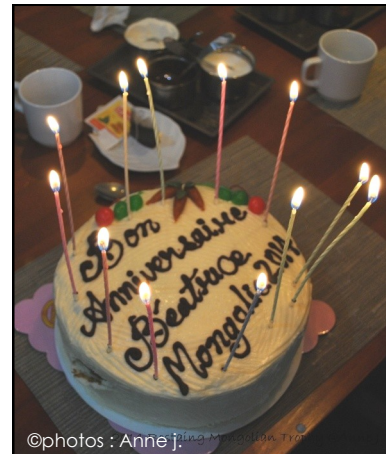
Béatrice GLINCHE

Remerciements

Jacques Rostaing (Président), pour son invitation, son gâteau d'anniversaire et l'énergie qu'il met au service de tous... Aux supers bénévoles, Guillaume et Anne (directeurs de course) pour leur dévouement dans des rôles pas évident, Tane (reco, balisage... et petits soins divers) pour son abnégation légendaire, Karine, Louis et les enfants pour leur patience aux CP.... Saruul (prononcer « Ça roule »), notre guide interprète pour sa bonne humeur, son humour et ses traductions toujours étonnantes de brièvetés... Sans oublier les accompagnateurs, parfois photographes, balisage, CP... bref, des caméléons indispensables.... Aux athlètes mongols qui ont partagé la course avec les teams français, apportant la touche de mixité que j'avais vécu il y a 2 ans et qui m'ont donné envie de revenir cette année... Aux athlètes français pour leur gentillesse, leur solidarité, leur patience, leur compréhension dans « l'organisation à la mongole » comme dit Jacques.... il y a eu une chouette ambiance tout au long du séjour malgré les aléas du parcours et de l'organisation...

Un GRAND merci à nos partenaires, Affysport, Mulebar, Camel Bag, EndorphinMag.fr, ERTIPS, Team Energie, Saint Malo Sports Loisirs (avec une mention spéciale pour Christian T. qui a assuré la logistique transport)... sans qui cette aventure n'aurait pas été possible !

Enfin, je ne remercierai jamais assez mes 2 coéquipières, Aurélié et Céline pour l'entre-aide (sur tous les points) physique comme logistique ;-)... on ne se connaissait qu'à travers nos rencontres lors de mes reportages en Coupe du Monde... mais j'ai découvert 2 warriors très sympas... une aventure partagée vaut plus que toutes les victoires solo !



©photos : Anne j.

Quel anniversaire !!! Merci les cop's !!! Gâteau offert par Jacques Rostaing et champagne acheté au Duty free par mes coéquipières !!

RÉSULTATS

- 1er Khurd en 18h46'42
- 2e Touraine Aventure en 24h00'30
- 3e Ertips EndorphinMag en 24h15'05
- 4e Equipe Mongol 2 en 24h55'09
- 5e Le10sport en 26h44'58
- 6e Equipe Nutella en 29h46'42



MULEBAR

Ingrédients utilisés tous naturels (pas de colorant, de conservateur...), digestion facile même en plein effort. Mulebar Chocolat Orange est enveloppée dans un emballage compostable. Chaque barre de 56g contient 194kcal.

Informations nutritionnelles (pour 100g) : Energie 1442 KJ, calories 346 Kcal, protéines 6,9g, glucides (dont sucres) 68,9g (46,5g), Lipides (dont acides gras saturés) 4,3g (1,4g), fibres 4,8g, sodium 0,2g



AFFYSPO

Riche en vitamine C, Hydrenergy4 est une préparation instantanée aux goûts menthe-agrumes. Cette boisson isotonique permet une meilleure hydratation pendant l'effort et est indiquée 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.

TEAM ENERGIE

Toutes les recettes Team Energie ont été élaborées selon les besoins nutritionnels des sportifs. Retrouvez dans ce plat de **Risotto tomate et poulet au parmesan Team Energie** :
- un apport en **vitamines (B6, B1 et C) et minéraux (magnésium et calcium)** pour l'énergie ;
- un véritable **respect de l'équilibre alimentaire** selon les proportions recommandées en apport énergétique **18,2% de protéides et 55,6% de glucides, 23,6% de lipides.**



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

SUIVEZ-NOUS SUR :



PARTENAIRE DE :







2014 Rostaing Mongolian Trophy @AnneJ

©photos : Eric L.



©photos : Eric L.



©photos : Jacques Rostaing



2014 Rostaing Mongolian Trophy @Annej

©photos : Eric L.



©photos : Jacques Rostaing



©photos : Eric L.



©photos : Eric L.

©photos : Jacques Rostaing



©photos : Anne j.

2014 Rostaing



©photos : Eric L.



©photos : Jacques Rostaing



Récit d'Aurélie Grosse

Début de vacances Sportives...

Fin juin la fin d'année scolaire approche et après un an d'effort, je parviens enfin à obtenir un contact avec GIANT. J'ai l'honneur de représenter leur VTT signé LIV lors de l'élection du meilleur VTT all mountain de l'année aux Pass'ports. J'accepte avec un peu de pression, mais l'équipe Giant que je découvrirais à Morzine me mettra très rapidement à l'aise, jeudi soir la présentation et vendredi la révélation.

« ce vélo fait pour nous les femmes »

En effet, ayant pu rouler une seule fois la semaine précédente sur « l'Intrigue », ce sera que le Vendredi que je prendrai toute la mesure de ce vélo fait pour nous les femmes. Une deux, trois descentes sur les pistes magnifiques de Morzine. Il ne me faudra pas longtemps pour me sentir en sécurité avec ce magnifique VTT. 2H plus tard et quelques conseils avertis de Dam's suffiront pour me permettre de passer le cap du saut !!! Maintenant reste à acquérir plus de maîtrise pour gérer les réceptions pour ne pas me mettre trop long !!! Vendredi soir dernière petite soirée avant de décoller pour la Mongolie. Et oui, à mon grand regret, je suis obligée de quitter la Giant Family, pour m'envoler vers une nouvelle aventure humaine sur les Terres mongoles.

« il est marrant de découvrir que les VTT utilisés pour la course sont des VTT Giant !!! »

24h plus tard, et pas moins de 9000 kilomètres plus loin, je pose mes pieds à Oulan-bator, capitale de la Mongolie. Je rejoins là-bas mes deux fidèles partenaires : Céline et Béa. Le raid Rostaing Mongolia Trophy est une course qui consiste à parcourir entre 20 et 30km par jour au cœur du parc naturel de Terej, chaque équipe de 3 doit disposer d'un cavalier, d'un VTTiste et d'un coureur à pied. Chacun peu évoluer individuellement et des changements de monture sont possible lors des CP. Le classement se fait en additionnant les temps des 3 équipiers. Si pour des raisons techniques je ne suis pas supposée faire les sections en VTT mais principalement à cheval et un peu à pied, il est marrant de découvrir que les VTT utilisés pour la course sont des VTT Giant !!!

Au delà de l'aspect sportif, ce Raid est avant tout une aventure humaine et culturelle. Sortie des quelques agglomérations dont l'urbanisme date de l'empire soviétique, les espaces restent totalement sauvages. La population reste majoritairement semi-nomade. Vivant de l'élevage de Yacks, chevaux et moutons, ils se regroupent en clan de 5 yourtes... selon le climat et les ressources à proximité... En une journée, ils sont capables de démonter, changer d'endroit et remonter leur campement dans un lieu plus clément.

Lorsque je repense à ces moments, deux sensations sont prégnantes : Liberté et Sécurité. Dans notre monde occidental ces deux termes nous paraissent antinomiques, et bien pas là-bas. Les paysages ressemblent à ceux d'Auvergne, mais sont si vastes qu'on ne parvient pas à s'imaginer l'immensité de ces plaines herbeuses, donnant cette sensation de Liberté !

« même lorsque l'on se perd à cause d'un balisage brouté par les yacks, on n'a pas peur et on se sent bien »

La faune se compose essentiellement de vaches, yacks et surtout de chevaux sauvages et domestiques en liberté, sans oublier ces espèces de chien de prairie ressemblant à une mangouste qui transforment les steppes en gryère, pour construire leur habitat dans le sol. Les mongoles sont très indifférents au tourisme, ils vivent en toute tranquillité dans leur plaine et ne demandent rien à personne. Seuls les chiens sauvages qu'ils prennent pour défendre leur yourte sont méchants. Mais si on prend la peine de faire un petit détour ils ne font qu'aboyer ! Donc même lorsque l'on se perd à cause d'un balisage brouté par les yacks, on n'a pas peur et on se sent bien. C'est pas grave on fera quelques kilomètres supplémentaires dans ces paysages splendides... que du bonheur !

« nous avons eu notre lot d'imprévus »

Côté français, ce fût aussi une belle aventure que ce soit du côté des organisateurs, que du côté des concurrents... j'ai fait de belles rencontres. Des personnes avec un parcours et des vies atypiques, rien qu'en prenant le temps de partager leur expérience de la vie on grandit instantanément (Jacques, Tane, Guillaume, Eric et tous les autres). Comme dans toute aventure nous avons eu notre lot d'imprévus, telle que la perte durant 6h, des organisateurs partis baliser l'épreuve du jour !



« la remise des prix lors de l'élection de Miss Rostaing fût aussi bien magique que déroutante »

Mais tout finira bien... au final nous terminerons 3ème sur 7 équipes. Pour conclure ce magnifique périple, la remise des prix lors de l'élection de Miss Rostaing fût aussi bien magique que déroutante après une telle semaine ne suffisait pas, nous serons contraintes avec Céline de patienter 4h de plus pour cause de retard. Ce qui amènera à arriver à 2h du mat' à Annecy. Même si on s'est posé longtemps la question... nous relèverons le défi que l'on s'est fixé... à savoir participer le lendemain à la MB race Classic !!!

6h du mat' le réveil, ça pique mais ce n'est pas grave, direction Combloux pour prendre le départ de la course, accompagnée de mon fidèle destrier de LIV/GIANT!!! Pour Céline ce sera le 30km et pour moi je viendrais à bout des 50 km et +2440 m. Que du bonheur, comme d'hab quand je suis sur un vélo et encore plus sur l'Intrigue ! Je terminerais 4ème au scratch féminin à quelques minutes de la 3ème mais 3ème sénior.

Aurélie



©photos : B. Glinche





2014 Rostaing Mongolian Trophy @Anne J

Récit de Céline Bonnardon

**Rostaing Mongolian Trophy
synonyme de rencontre et partage...**

Mon rêve : les paysages de Mongolie... depuis des années j'imaginai gambader dans ces grandes steppes, accompagnée du bruit du galop des chevaux. Le rêve est devenu réalité... Préposée à la course à pied, j'ai pu m'en donner à cœur joie.

**« tout n'était pas parfait mais
les belles rencontres et les paysages
ont largement compensé... »**

Malgré un format en relais, le Rostaing Mongolian Trophy est tout sauf un raid individuel. Un vrai partage d'abord avec toute l'équipe d'organisation, 100% bénévoles et qui prend de son temps de vacances pour nous permettre de se faire plaisir sur le terrain. Des rencontres avec des gens exceptionnels, des galères surmontées tous ensemble, pas de frontières entre coureurs et orga... des soirées à refaire le monde...

Alors certes, tout n'était pas parfait mais les belles rencontres et les paysages ont largement compensé.

Et puis une troisième place avec un beau podium à Oulan Bator, ça fait toujours bien plaisir !

Alors pour tout ça, c'est sûr, moi, je résigne pour dans deux ans, avec même l'ambition de donner à mon tour, de mon temps pour que "l'aventure mongole" soit toujours aussi belle.

Merci à mes coéquipières de choc sans qui rien n'aurait été pareil et à Jean-Claude Boutouille, de Erips, qui nous a suivi dans cette épopée.

Céline

www.rostaingmongolia.com



©photos : Anne J.



©photos : Anne j.



©photos : Eric L.



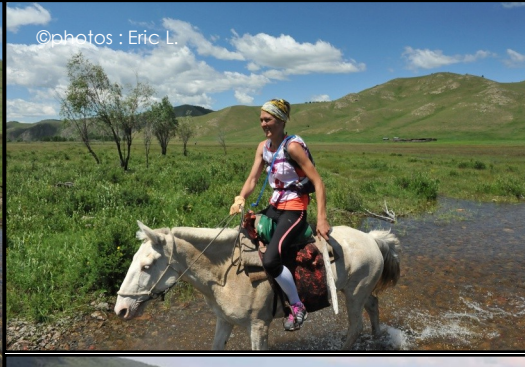
©photos : Eric L.



©photos : Eric L.



©photos : Eric L.



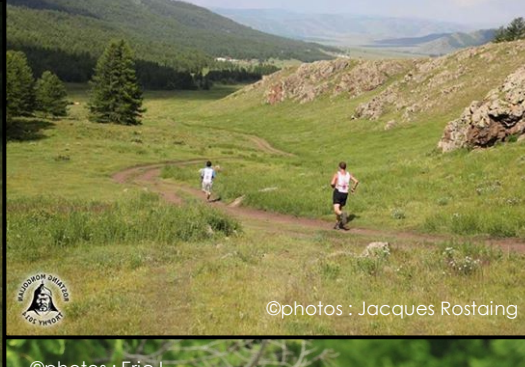
©photos : Eric L.



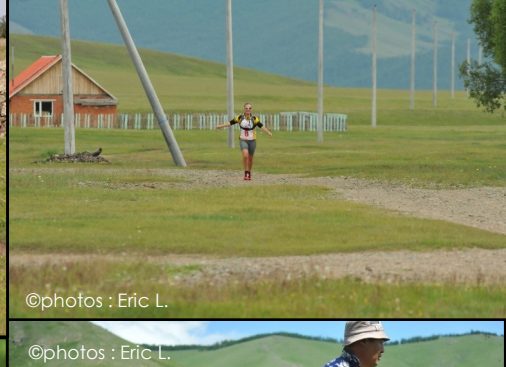
©photos : Eric L.



©photos : Eric L.



©photos : Jacques Rostaing



©photos : Eric L.



©photos : Eric L.



©photos : Eric L.



©photos : Eric L.



2014 Rostaing Mongolian Trophy @Anne J





- Programme :**
- 5km de trail, de Fréhel à la plage du Vieux Bourg, en empruntant les chemins agricoles et de randonnée
 - 4km de kayak, en mer entre la plage du Vieux Bourg et celle de Sables d'Or les Pins
 - 9km de trail entre la plage de Sables d'Or les Pins et Fréhel, en empruntant les chemins agricoles et de randonnée
 - 21km de vtt dans la vallée du Frémur entre Fréhel, Pléboulle et Hénanbihen

- PODIUMS**
- HOMMES :**
 1 - 2h22mn14s : Breizh Punishers
 2 - 2h27mn14s : Intersport Languieux - Guingamp
 3 - 2h31mn09s : Trail de Guerlédan
- FEMMES :**
 1 - 4h17mn20s : Les Copilotes
- MIXTES :**
 1 - 2h53mn39s : Ecole vtt du Lié

Crédit photos N. Verdes

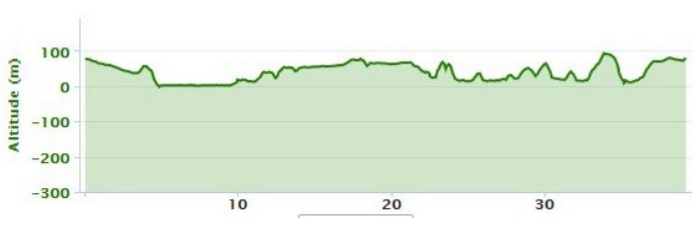


Sous un soleil de plomb (près de 29°) comme souvent en Bretagne, à 12h25 le 26 juillet dernier, le départ de la 4ème édition du Raid des 2 Anses était donné. Située entre le cap Fréhel et Sables d'Or les Pins, la commune de Fréhel, où était organisée cette course attendue, avait décidé de frapper un grand coup avec ce « triathlon » en binôme de l'Armoric Défi Raid. Près de 39km de course, alternant trail, kayak en mer et vtt...

Dès le départ, il ne fallait pas se laisser bouculer au milieu de la « meute » composée de **75 binômes**, hommes, femmes mais aussi mixtes... même si certains avaient décidé de partir avant le "zéro" du décompte de Mme la mairesse. Les deux premiers kilométrés très rapides, puisés sur route, ont permis d'étirer sensiblement le peloton, permettant ainsi de le rendre plus fluide à l'approche des premiers sentiers. Chaque équipe semblait avoir prévu les rafraichissements adéquats pour pallier aux températures estivales et aux conditions difficiles.

Sur la plage du Vieux Bourg, située à quelques hectomètres des célèbres Cap Fréhel et Fort Lalatte, les 75 kayaks attendaient les teams. Il aura fallu moins de 17mn pour les favoris, les Breizhs Punishers, pour boucler les 5000m de trail, suivis à quelques secondes des outsiders du jour. En moins de 6 minutes, les 150 « marins » de la flotte orange et jaune naviguaient vers le site splendide de Sables d'Or les Pins... toujours sous un soleil de plomb et un magnifique ciel bleu sans le moindre nuage.

Les 4km de kayak furent, pour la tête de course, l'occasion de changer le classement puisque le binôme du trail de Guerlédan était le premier à poser le pied sur la plage du débarquement. Derrière les écarts se creusaient, puisque certains mettront près de 55 minutes, contre seulement 35 pour les premiers kayakistes. Mais peu importe, tant que le plaisir et la bonne humeur sont présents, le classement reste accessoire.



Malgré quelques petits soucis de balisage, la seconde partie de trail, pour rejoindre le point de départ et enfourcher le deux-roues, fut l'occasion d'étirer encore d'avantage les concurrents. Alternant portions bitumées et chemins de rando ou agricoles, le tracé n'était pas des plus simples, ni des plus « plats ». Les organismes commençaient à accuser la fatigue et puiser dans les premières réserves. Heureusement, le tracé des 21 kilomètres du parcours vtt, plus ombragé et aéré allait devenir plutôt salvateur et récupérateur. Un dénivelé très physique alternant de nombreuses « bosses » et passages techniques, favorisant la remontée de certains teams décrochés. Là encore, certains ont du faire avec quelques erreurs d'aiguillage ou de balisage avant de boucler leur périple, parfois entaché de crevaisons.

2h22mn...

2h22mn et 14 secondes après le départ, le team des Breizh Punishers franchissait la ligne d'arrivée avec 5 minutes tout pile d'avance sur leurs concurrents directs, l'équipe Intersport Languieux-Guingamp, et près de 4 minutes sur le binôme qui montait sur la troisième marche du podium, le team du Trail de Guerlédan. Dans ce classement scratch, la première équipe mixte, le team de l'école vtt du Lié terminait après 2h53mn d'efforts. La seule équipe féminine, les « Copilotes », bouclait son trip en 4h17mn.

Une bien belle journée, pour une course très sympathique et champêtre qui, avec quelques réglages, notamment en terme de balisage, devrait connaître un nouvel essor pour sa prochaine édition que l'on souhaite tout aussi réussie en 2015. Les organisateurs et leurs bénévoles peuvent se satisfaire de leur journée.

Page web l'épreuve : www.paysdefrehel.com/le-raid-des-2-anses



FREHEL Frehel
12h30 : départ du bourg Pièhèrel-Plage
Sables d'Or les Pins

26 juillet SAMEDI
2014

4^e édition
Raid des 2 Anses

NOUVEAUTÉ **Triathlon en binôme**
de l'Armoric Défi Raid

Courses à pied 13 km

Kayak 4 km **21 km VTT**

Ouvert à tous - Nombre de binômes limité
15 €/participant

Renseignements / Inscriptions
à l'Office de Tourisme :
02 96 41 57 23 / www.paysdefrehel.com

Office de Tourisme **Frehel**



CATHLON



**Un week-end 100% Tyrannosaures, c'est :
4 formules, 165 équipes, 200 balises...
et une finale nationale en ligne de mire !**

© Organisation

Le week-end dernier, s'est déroulée la 6^{ème} édition du T-Raid'x. Raid multisports en orientation très réputé et qui tient la seconde place des raids les plus populaires au nord de Paris derrière le Touquet Raid. 165 équipes de deux concurrents se sont lancées à l'assaut des balises posées la veille par une partie de l'équipe de bénévoles.

En effet, les poseurs/déposeurs ont eu du travail puisque pas moins de 200 balises étaient au programme de ce raid. David ROLIN, président et grand chef d'orchestre de cette 6^{ème} édition n'avait pas compté ses heures pour que l'organisation soit sans reproche. Le succès d'un raid se mesure aussi sur la qualité de toutes les formules proposées. A ce jeu, les Tyrannosaures ne sont pas en reste, puisque les participants des quatre formules assurent avoir pris beaucoup de plaisir.

FORMULE JUNIOR

Une cinquantaine de jeunes sportifs âgés de 8 à 15 ans accompagnés d'un adulte s'étaient engagés sur la formule Junior. Lancés d'abord sur un Trail afin d'éclater le groupe avant le départ d'un première CO en ligne, les jeunes enfourchaient un VTT pour rejoindre en run & bike une CO mémo.

2h15 de sport pour nos jeunes athlètes

De retour au point central c'est en VTT qu'ils rejoignaient la base de kayak de St-Omer pour une épreuve de canoë. Ils leur fallait ensuite revenir pour franchir la ligne d'arrivée !!!! Pas moins de 2h15 de sport pour nos jeunes athlètes. De retour au gymnase, un généreux buffet les attendait et chaque participant s'est vu récompensé.

Classement scratch Junior :

- 1/ Dunkerque Raid Aventure (13-15 ans)
- 2/ Les Vélociraptors (8-12 ans)
- 3/ Les Couz 1 (8-12 ans)

.....la relève est assurée en Pas de Calais !!!!



© Organisation

FORMULE DÉCOUVERTE

La formule Découverte, au programme depuis le début du T-Raid'x en 2009 comptait 28 équipes de deux. La gente féminine représentait à elle seule plus de 50% des inscrits puisque 29 femmes prenaient le départ du raid découverte.

Au départ de Wittes, le programme était également très alléchant. Après avoir réalisé la liaison VTT jusqu'au parc principal d'Aire sur la Lys, les concurrents avaient le choix de s'engager sur l'une des 3 boucles proposées. La première proposait une section canoë pour laquelle il fallait mémoriser la carte avant de se lancer à l'eau. Un seul VTT suffisait pour démarrer la seconde boucle qui se réalisait en Run&bike.

Pour la troisième boucle, après avoir récupéré la carte IOF de la ville d'Aire, les concurrents avaient le loisir de pointer le nombre de balises qu'ils voulaient. Sur cette carte était indiqué le départ de l'épreuve de biathlon. Epreuve un peu spéciale pour laquelle le résultat réalisé au disc-golf déterminait le nombre de tour de roller. Le départ d'une CO mémo était également imprimé sur cette carte de format A3 et réalisée pour l'occasion par David. Seules sept équipes ont réussi à pointer la totalité des 293 points en moins de 4h00.

Classement scratch découverte :

- 1/ Famille Prins (mixte)
- 2/ Valmo-Sailly
- 3/ Pandy Panda

FORMULE SPORT

La formule Sport, la plus populaire démarrait au complexe sportif. Après avoir tiré à l'arc, un court Trail emmenait les concurrents au parc VTT. Tous prenaient la direction Aire sur la Lys en suivant les indications du road-book. Une fois sur place, 3 boucles étaient proposées avec chacune sa spécificité. Hugo Sonneck, champion du monde junior, accompagné de William (son papa) enchaînaient la CO urbaine, la CO mémo, le roller, le canoë et le run&bike.

Première équipe à s'engager sur la VTT O' d'une trentaine de km suivi de près par Arventure team de Nicolas Guilbert et Christophe Marquant (champion de France de cross). Sur cette toute nouvelle carte de VTT O' étaient placées une CO en ligne et une ultime CO Score. Il restait au concurrent une liaison VTT de 6 km avant de franchir la ligne d'arrivée.

Classement Sport :

- 1/ Arventure team
- 2/ Go pro 49
- 3/ Les fréro couz

1 mixte/ CAP opale/Escape aventures mix
1 fem/ On va tous murir



© Organisation

FORMULE ÉLITE

La formule Elite était quant à elle volontairement plus courte que les autres années. Le but était de palier au manque des grosses équipes engagées sur la finale nationale, en incitant les raideurs habitués à la formule sport (6h d'effort) à passer le cap en participant à une formule Elite raccourcie (3h + 6H d'effort). Le ton était donné dès le départ avec un départ canon de l'équipe « Les Vétérans » (triathlète et orienteurs locaux) sur la première section semi-nocturne, CAP OPALE, DRA-CAPONORD, VALMO, Made in Raid et ASE Opale Coyote limitent les dégâts en se plaçant derrière dans un mouchoir de poche. Il faut dire que les sections CO report, répartition ou en ligne ont parfois donné un peu de fil à retordre aux orienteurs.

Le lendemain matin, plus de 300 raideurs s'élançaient du complexe sportif d'Arc International pour récupérer la première carte. VTT Road book, CO en ligne sur une parcelle privée et une réserve naturelle et VTT Orientation faisaient partie du programme avant d'arrivée à Aire sur la Lys. Ça bataille dur en tête de course. Les Vétérans semblaient avoir perdu un peu de temps sur la VTT O', VALMO semblait bien, Ludo de Cap Opale un peu dans le rouge, ASE Opale Coyote et Made in raid étaient bien dans leur timing et DRA-CAPONORD contraint à l'abandon suite à un enchaînement de problèmes techniques sur le vélo de Yohann (ils devaient avoir le même chat noir que Lafuma dans leur sac). Après avoir fait leur choix, les équipes s'engageaient sur la CO Score, le roller, le Bike&run ou le canoë avant de repartir du parc en VTT vers une ultime CO Score.

Classement Formule Elite :

Masculin :	Féminine :	Mixte :
1/ Valmo Raid	1/ Les poissons rouges	1/ Les Acquin Tense
2/ Cap Opale	2/ Les tyrannos B.A Girls	2/ Lulu is back
3/ Les Anciens		3/ Les déménageurs



© Organisation



© Organisation



© Organisation

site.orga : T-raid'x

EPILOGUE

Laurent GRESSIER, qui a un peu délaissé l'organisation du T-Raid'x 6 au profit de celle du T-Raid'x 7, finale nationale des raids multiport 2015, avait fait un déplacement express jusque Falaise pour assister au départ de la finale 2014. Il en a profité pour saluer les organisateurs, discuter avec les raideurs et répondre à leurs interrogations concernant la finale 2015 (formule, terrain, accessibilité, etc.), encourager les équipes nordistes qui avaient fait le déplacement, et répondre à [Béatrice d'EndorphinMag sur le Live WebTV](#). Même s'il a dans la tête depuis trois ans les moindres détails de cette finale, il reste beaucoup de travail pour mettre tous les atouts de leurs côtés pour accueillir le maximum de raideurs sur la finale 2015.

Côté cartographie, David ne sera pas en reste non plus. Rendez-vous fin septembre pour une première newsletter.

Les Tyrannosaures (que vous croiserez certainement sur les manches du challenge national), vous donnent rendez-vous les 29 et 30 août 2015 en Pas de Calais !!

ENDORPHIN



9 au 16 août 2014, Pays de Galles
Manche de la coupe du Monde ARWS
des raids aventures
Immersion au pays des moutons !

Trois équipes françaises étaient présentes sur la manche galloise de coupe du Monde des Raids Aventures :

Issy Triathlon, Vaucluse Aventures Lafuma et Issy Aventures.

Pour ces équipes, la difficulté commence avec le briefing, bien sûr tout en anglais et avec l'accent gallois ; avec notre niveau en anglais scolaire, il devient vite incompréhensible.

Côté préparation de course, pour changer aucune vérification de matériel de la part des organisateurs. Ces derniers n'ont qu'une seule exigence ; que le certificat de kayak soit à la nouvelle norme européenne : la plupart des équipes étrangères se voient refuser leur certificat malgré leurs solides expériences.

Après un petit prologue autour de la baie de Cardiff, nous voilà partis en bus pour rejoindre le départ de la course au nord du Pays de Galles dans la ville de Caernarfon. Sur place, les équipes qui ne l'ont pas, doivent passer leur test kayak : une boucle + une marche arrière + un chavirage et voilà le test passé. Heureusement que le ridicule ne tue pas : tout ça pour ça, quand on connaît le niveau des équipes.

Le lendemain, la course part enfin avec une section kayak raccourcie à 17km car le vent est trop fort en pleine mer (force 8). Nous continuons donc en vtt sur des pistes cyclables pour rejoindre Conwy et visiter son château. Malheureusement sur ce parcours, les itinéraires des équipes ne sont pas vérifiés avec les GPS trackers et le parcours obligatoire à travers les collines n'est pas respecté par tous.

Après la petite CO dans le château de Conwy, demi-tour en vtt à travers les collines et les villages pour rejoindre une tyrolienne géante d'1km de long. Un petit coup d'adrénaline et c'est reparti à travers les pâturages à moutons, où il faut sans cesse ouvrir et fermer les barrières.

A cette balade champêtre, s'ensuit une section montagne (40km, 3500m D+) où malheureusement deux balises sont supprimées à cause du vent trop fort. Enfin de la vraie montagne, où il faut mettre les mains pour avancer. En plus, les cartes sont d'excellente qualité et les paysages magnifiques, quand ils ne sont pas dans le brouillard. Nous découvrons les fameux murets de pierres du Pays de Galles. Nous faisons une partie de cette section de nuit sur les crêtes où le vent nous couche et nous glace les os.



Nouvelle section canoë, encore raccourcie aux $\frac{3}{4}$, à cause du gros temps. Un petit portage d'1,5km et une CO dans le village touristique de Portmeirion et nous finissons la section en vtt sur 35km de piste cyclable.

Deuxième trek de 40km et 2500m de D+, que nous faisons en grosse partie de nuit et dans le brouillard. La technique d'orientation est de suivre et de compter les murets et les grillages qui sont très bien cartographiés. Dommage, on aurait sûrement mieux apprécié les montagnes galloises de jour.

Suit un gros vtt de 220km, avec une météo qui commence à empirer. Le parcours est une succession de petites routes et pistes qui deviennent vite détrempées. Quelques beaux single-tracks viennent heureusement pigmenter cette section. Nouveauté sur une manche ARWS, où nous sommes obligés de payer un droit d'entrée pour aller poinçonner une balise située en bas d'une cascade privée.

Cet interminable parcours est également ponctué par une CO à pied sans grand intérêt puisque nous la faisons de nuit et sous un déluge de pluie. Le Pays de Galles subit, en fait, un ouragan qui ne nous lâchera pas de la journée. Nous continuons à progresser en vtt sur des pistes qui deviennent des ruisseaux. Nous demandons l'hospitalité dans les rares fermes pour essayer de se réchauffer avec un thé ou un café : c'est peine perdue. Les sols sont gorgés d'eau, les rivières commencent à déborder. Certains villages sont inondés. Il nous arrive de rouler à l'aveugle dans 20cm d'eau. Ce qu'on craignait arrive : le chemin coupe à plusieurs reprises la rivière : cette dernière est démontée. Toutefois, à l'aide de multiples acrobaties, on arrive à la traverser plusieurs fois. On essaye également de la longer par les tourbières où l'on s'enfonce jusqu'en haut des cuisses avec le vélo sur le dos. La rivière grossit toujours et nous rencontrons enfin un signaleur qui au lieu de nous la faire contourner, nous envoie directement au casse-pipe. Cette fois, impossible de la traverser, même en nageant : trop large, trop de bouillon, trop dangereux et aucune sécurité. 3 heures pour faire 2km : cela nous rappelle les bons souvenirs de Patagonie. A ce moment, nous sommes la dernière équipe sur le parcours à avoir pris toutes les balises. Le contrôleur nous rejoint et nous convenons d'un nouvel itinéraire. Il ne nous lâchera plus et nous le retrouvons à chaque balise. A chaque fois, il essaye de nous faire shunter le parcours et nous renvoyer directement à Cardiff. Ce n'est pas l'objectif de l'équipe : nous voulons terminer à tout prix cette section vtt. A force de persuasion et en nous répétant que nous n'arriverons jamais à temps à l'arrivée, il nous sape le moral. Sur ce raid, à part les dark zones du canoë, la seule porte horaire est à l'arrivée. Pour la rejoindre à temps, l'organisateur nous pond un parcours hors carte de 150km de route : aucun intérêt pour nous qui sommes habitués aux grands espaces.

Seules 6 équipes boucleront en entier le parcours. Les 30 autres ont shunté de nombreuses balises et sections pour rentrer à l'heure.

Le raid s'est transformé en balade à la carte où les équipes choisissaient leur parcours en fonction de leur forme et de leur potentiel : le tout ponctué de visite de châteaux forts et villages. Ce n'est pas ce qu'on appelle un raid aventure, où ce sont les équipes les plus méritantes qui sont récompensées avant celles qui ont shunté le parcours (cf classement Raid In France).

La remise des prix a été à la hauteur de la course : fait à l'arrache dans une cantine en 10 minutes, sans aucune ambiance.

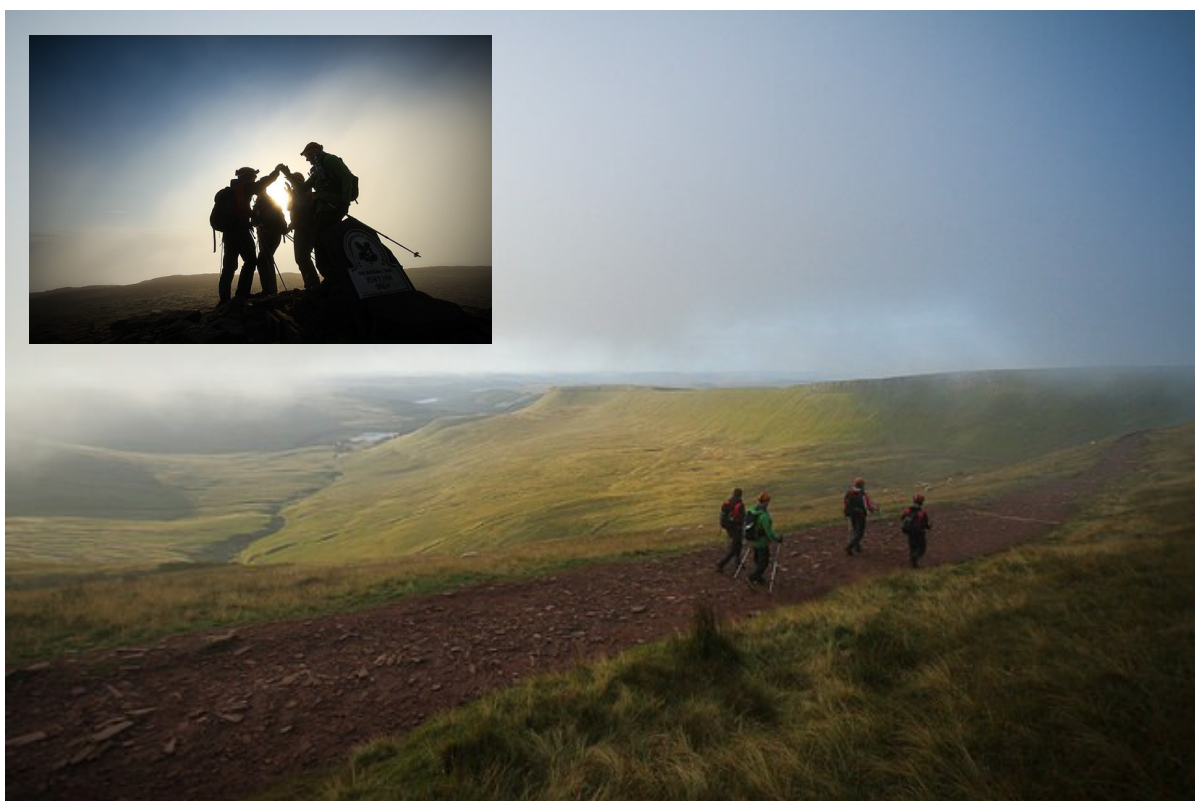
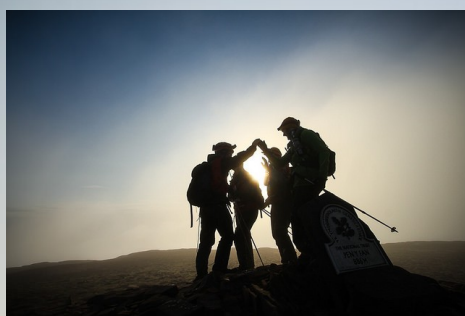
L'ARWS va devoir uniformiser son cahier des charges et sa façon de classer les équipes pour que le circuit mondial devienne cohérent.

Vincent Bouchut
(Vaucluse Aventures Lafuma)

ENDORPHIN

Crédit photos : Jérôme Berruer
(Vaucluse Aventures Lafuma) +
organisation ITERA

<http://www.itera.co.uk/>



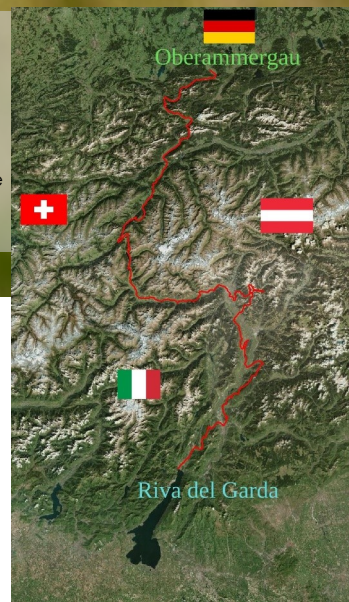


Craft Bike Transalp 2014
Du 20 au 26 juillet

Épreuve incontournable du calendrier UCI européen,

la **Transalp** est devenue une référence en matière de course par étapes : **7 étapes, 587km, 19147m de dénivelé positif et 4 pays visités** – une véritable traversée des Alpes du nord au sud.

Crédit photos Sportograf.com



Cette année, les organisateurs ont une nouvelle fois concocté un tracé somptueux, en tenant compte néanmoins du souhait des participants à savoir des ascensions un peu moins longues, moins de pistes et plus de sentiers. Le parcours ne visitera donc pas les Dolomites et ne tutoiera pas les grands sommets afin de privilégier un tracé plus ludique. Pour le reste, peu de changements avec un principe de course en binôme où l'entraide et l'homogénéité sont les bases fondamentales afin de mener à bien ce défi, un tarif d'inscription dans la moyenne de ces épreuves à étapes avec une base de 700€ par coureur à laquelle il faudra ajouter différentes options (hébergement en gymnase, en hôtel, transport des bagages, massages, entretien vélo...), il faut compter ~1000€ pour une prise en charge complète.

425 équipes de deux ont pris part à cette 17ème édition, au départ de **Oberammergau**, petite cité bavaroise toute proche de la station de Garmisch-Partenkirchen, à une petite heure de Munich.



GO !

Dimanche 20 juillet, c'est parti pour tous les concurrents. Au programme de la 1ère étape : **98km et 2200m de D+**. Une mise en jambes qui permet de quitter l'Allemagne pour entrer en Autriche. Première moitié roulante, puis vient l'unique grosse difficulté du jour, la très difficile ascension du Marienbierjorg dont le sommet se trouve à 25km de l'arrivée, 8km d'ascension avec des pentes à 22% sur une piste de ski qui donnent le ton sur la difficulté des ascensions à venir. L'arrivée est jugée à **Imst** aux portes du Tyrol. Un ravitaillement consistant permet de reprendre des forces : gâteaux, sandwichs, yoghourts, boissons énergétiques, jus de fruit... Bref, excellent à ce niveau, digne de la réputation des épreuves saxonnes. Quelques heures plus tard, la **pasta party** permet de refaire des réserves énergétiques et là non plus, les concurrents ne seront pas déçus avec un plateau repas très fourni, des plats sportifs plutôt savoureux et parfaitement diversifiés tout le long de la semaine, de quoi bien aborder l'étape du lendemain...

Le menu de la seconde étape est costaud avec **87km et près de 3000m de D+** pour rejoindre la petite station de **Nauders** à travers le val du Claudia, une très jolie vallée tyrolienne. Malheureusement pour les coureurs, la pluie et de gros orages vont rendre l'étape très difficile. Trois belles ascensions au programme : le Pillerhohe, le Pfundser Tschey et enfin le Norbertshohe. L'ensemble étant agrémenté de descentes rapides avec, cette fois, quelques singles plutôt faciles mais rendus glissants par la pluie incessante, ainsi qu'un petit détour par la Suisse à

hauteur du poste frontière de Martina non loin de la station de St Moritz.

La pluie s'arrête le soir et on peut apercevoir que la neige a recouvert les sommets, pour dire à quel point les conditions étaient dantesques !

Une étape qui aura mis les organismes à rude épreuve, mais c'est loin d'être terminé car le lendemain c'est l'étape la plus difficile : **100km et 3400m de D+** entre Nauders et **Naturns**, les coureurs quittent l'Autriche pour entrer en Italie avec un profil d'étape un peu différent : deux belles ascensions de 10km d'entrée pour étirer le peloton et une autre de 12km en toute fin d'étape pour finir les jambes. Le parcours emprunte de très jolis singles ludiques, en passant notamment au pied du très célèbre Passo Di Stelvio. Heureusement, la pluie n'aura cette fois accompagné les coureurs que durant une heure pour laisser enfin place au soleil : bienvenue en Italie !

Le lendemain, les concurrents entrent dans la seconde moitié du parcours avec chaleur et soleil au programme, la chaude ambiance au départ redonne du courage pour s'attaquer aux **73km et 2700m de D+**. Après 30km roulants ponctués de deux petites ascensions, retour aux choses sérieuses, il faut escalader les 22km de l'ascension du Voraner Alm dont le sommet culmine à 2000m d'altitude, soit 1700m de dénivelé positif à gravir d'un coup – une montée variée alternant route et piste ainsi que 400 mètres de portage en milieu d'ascension, de quoi s'occuper un moment ! Heureusement les points de ravitaillement sont judicieusement placés sur le parcours afin de se ressourcer. Au sommet de l'ascension, changement de décor et retour à un paysage alpin en sillonnant des singles au beau milieu d'alpages en compagnie des vaches et descente finale très sympa sur un single technique, pour finalement retrouver le village typiquement tyrolien de **Sarnthal**.

Après une nuit fraîche à 900m d'altitude, cap au sud pour tous les rescapés. Cette 5ème étape amène les coureurs jusqu'à **Kaltern**, située sur la route des vins « **Südtiroler Weinstraße** », en effet le Tyrol du sud a beau être italien, l'allemand est de rigueur ! Les 67km en font certes l'étape la plus courte, mais il y a tout de même **2800m de D+** à gravir. Une fois de plus, aucun risque d'embouteillage au départ car le parcours emprunte d'entrée une longue ascension de 11km pour monter au sommet du Stoanane Mandln (point culminant de la semaine de course, à 2050m). Chacun monte à son rythme mais devant ça ne traîne pas, une ascension à quasi 400 watts de moyenne pour Thomas Dietsch, ça cause ! Au sommet, les concurrents jouissent d'une vue époustouflante à 360 degrés. S'en suit la descente sur la vallée Di Adigio : 1700m de dénivelé à dévaler sur des pistes glissantes, sentiers techniques et pierriers, en tout cas une bonne partie de plaisir qui exige de bonnes notions de pilotage et met à contribution freins et suspensions. La seconde moitié du parcours reste en surplomb du val Di Adigio sur une piste très cassante entrecoupée de quelques portages. Le profil redevient globalement descendant sur les 20 derniers kilomètres en empruntant des singles ludiques et rapides en sous-bois. Une fois en bas, les coureurs roulent à travers les vergers de pommiers sur le final avant de rejoindre Kaltern. En somme, une étape pas très longue mais qui reste très difficile. Il faut toujours se méfier des étapes courtes dans ce genre d'épreuve...

Les coureurs se rapprochent de la fin, 6ème et avant dernière étape de cette Transalp avec **98km et 2900m de dénivelé**, encore une longue étape qui emmène les concurrents jusqu'à la ville de **Trento**, le parcours quitte le Tyrol du sud pour entrer dans le Trentin. Deux ascensions au programme du jour, dont la très difficile ascension du Monte Calicio, « seulement » 9km à gravir mais de sévères pentes sur route puis sur une piste en lacets dont un tronçon à 25% durant 300m sur des dalles, un vrai supplice. Une fois au sommet, les coureurs n'ont plus qu'à se laisser glisser sur Trento en empruntant un joli single technique.

Trento, la seule grosse ville étape de la course, avec son joli centre historique investi par la course. Voici vraiment l'Italie, avec ses rues animées et les terrasses des restaurants remplies de coureurs venus dévorer une pizza bien méritée !

Ultime étape, **63km avec 2300m de dénivelé** pour rejoindre l'arrivée à **Riva Del Garda**. Malheureusement, les orages viennent troubler la fête. C'est sous une pluie diluvienne qu'est donné le départ sur la grand place de Trento. Une petite parade en ville et ensuite il faut s'attaquer aux sévères pentes du Monte Bondone. Ça tonne, les conditions sont bien délicates après 6 jours de course, il devient très important de se soutenir entre équipiers. La descente est devenue très technique sur des sentiers ravagés par la boue ou des chemins transformés en véritables rivières. Il faut absolument garder un gros rythme afin de ne pas attraper froid. Une ultime ascension et c'est enfin l'arrivée finale de ce Transalp, terme d'une aventure humaine hors du commun : **7 jours de portage, 7 jours de souffrance, 7 jours de soutien**.

Si la gagne s'est jouée en un peu plus de 25h, certains auront mis 73h pour boucler ces 587km ! Un sacré défi que de passer de la Haute Bavière à la plaine du Pô, en traversant les Alpes et ses caprices météo, mais ce sera surtout les superbes paysages traversés que l'on retiendra !

Alors, prêts à relever le défi l'année prochaine ?! **ENDORPHIN**



Résultats

Classement Femmes

1. Crazy Velo Shop Scott, Suisse 34:10
2. Team Nakita Powermums, Autriche 34:50
3. Mountain Heroes Damen, Allemagne / France 37:10

Classement Mixte

1. Topeak Ergon Racing Team, Royaume Uni 30:05
2. Team Herzlichst Zypem 1, Allemagne 30:51
3. Mountain Heroes Mixed, Italie 32:13

Classement Masters 50+

1. RaD.sport.Szene Ausseerland Racing, Autriche 30:18
2. Naturns Mavic TV Unterthumer, Italie 32:50
3. Craft and friends, Allemagne 33:35

Classement Masters 40+

1. Team ALL Trentino, Italie 28:10.24.9
2. Scott Fahrradladen Gudensberg, Allemagne 29:46
3. Focus RAPIRO MULTIPOWER, Allemagne 30:09

Classement Hommes

1. Centurion Vaude 1, Allemagne 25:32
2. Centurion Vaude 2, Autriche / Allemagne 25:43
3. Topeak Ergon Racing Team, Autriche / République Tchèque 25:50



Une édition dantesque

Depuis 17 années à présent, chaque mois de juillet durant une semaine, se déroule au coeur des alpes autrichiennes une course vtt permettant de franchir les montagnes et de traverser les Alpes du nord au sud. Cette course est depuis longtemps reconnue dans les pays germaniques comme l'une des plus dures au monde, 600km de chemins de montagne avec plus de 19000 mètres de dénivelé positif en 7 jours de course, soit 2 fois l'Everest à gravir avec un vélo.

Particularité du Transalp, il se court en binôme de 2 cyclistes qui doivent toujours rouler ensemble (pas plus de 2 minutes d'écart aux points de contrôle). Reliant Oberammergau en Bavière à Riva Del Garda en Italie, le Craft Bike TransAlp permet aux plus de 500 équipes engagées d'emprunter des chemins sur 4 pays : Allemagne, Autriche, Italie avec une courte incursion en Suisse lors de la deuxième étape. Cette année 2014 étant paire, la traversée des Alpes se déroulait sur la route « ouest » proche de la Suisse donc, les années impaires la route emprunte un tracé à l'est plus proche d'Innsbruck puis au coeur des Dolomites italiennes. Cela permet ainsi de varier les plaisirs !





Crédit photos Hadrien

Le parcours

Nous étions un peu inquiets au départ le **dimanche 20 juillet**, non pas des difficultés qui nous attendaient, mais plus sur la variété du parcours. Très peu fréquenté par les vététistes français, le Transalp avait la réputation d'être très roulant. Or ces 2 dernières années les organisateurs insistent bien sur le fait que de nombreux single tracks avaient été rajoutés. Et effectivement, si les débuts d'étapes ont été réalisés sur chemins larges et le premier col aussi, c'est plus pour étirer le peloton et éviter les embouteillages. Chaque étape comprendra son lot de chemin monotrace, tantôt ludique, mais aussi des fois très techniques dans des descentes qu'un enduroliste aurait apprécié. Avec la météo capricieuse de ce mois de juillet, beaucoup de ces chemins monotraces seront rendus glissants par la pluie, corsant encore un peu la difficulté.



Du côté des montées, attendez-vous à du très dur. Nous sommes dans les alpes, il s'agit régulièrement de monter à près de 2000m d'altitude et les villes étapes sont souvent vers 500m d'altitude. Fréquemment il a fallu gravir des cols ou des sommets pendant 15km, le record a été atteint lors de la quatrième étape avec une ascension non stop de 1700m de D+ en 25km. Les vallées étant bien encaissées, le pied des cols est souvent très dur pendant quelques kilomètres à plus de 10% avant de se radoucir sur les sommets. Chaque coup de pédale vaudra son effort pour admirer les paysages des sommets alpins et emprunter des descentes tantôt rapides, tantôt ludiques en single, mais dans tous les cas ce fut un régal.

L'organisation

C'est sans surprise un quasi sans faute d'une organisation à l'allemande bien rodée. Du retrait des dossards au départ avec des sacs remplis de petits cadeaux utiles, aux fléchages impeccables dans chaque ville pour indiquer le lieu du camp, des douches, du repas ou du lavage de vélo, en passant par un départ chaque jour à 9h tapantes ou une pasta party chaque soir avec profusion de nourriture et des pâtes al dente pour 1000 personnes ! Avec des frais d'inscription aux alentours de 1500€ par équipe (un peu plus en fonction des options que vous choisirez), nous sommes dans une fourchette de prix intéressante pour une course de cette importance sur une semaine. La trace des parcours est fournie une semaine avant l'épreuve vous permettant de la charger dans votre GPS, même si le fléchage sur l'ensemble des 586km de course a été impeccable. Nous ne nous sommes trompés qu'une fois car nous avions la fête trop dans le guidon et le GPS nous a permis rapidement de retrouver le tracé.



Tout est prévu par l'organisateur, un gymnase dans chaque ville pour pouvoir coucher environ 500 personnes sans problèmes, des bus et camions pour rapatrier coureurs et montures de Riva jusqu'au départ, une pasta party géante tous les soirs, des ravitaillements sur le parcours copieux et un énorme à l'arrivée de chaque étape, une salle de presse et des résultats affichés chaque jour très tôt (et publiés sur le site). Si nous devions trouver un défaut, cela serait la mise en grille chaque matin qui, si vous n'étiez pas dans les 30 équipes élités, tournait rapidement à l'anarchie puisque chaque équipe du 2ème sas voulait être devant les 200 autres du même sas ce qui s'avérait impossible. Un peu plus de sas (7 ou 8) plutôt que 3 permettrait à chaque équipe d'évoluer à son niveau dès le départ sans avoir à faire la guerre pour se placer en grille.



Les villes étapes

Si la première ville étape Oberramergau est une magnifique petite ville bavaroise aux maisons superbement décorées et à l'atmosphère chaleureuse, les 2 villes autrichiennes suivantes que sont Imst et Nauders ne nous ont pas emballés, nous n'avons pas trouvé le charme du Tyrol attendu. Les 3 premières villes italiennes : Natruns, Santhein et Kaltern (proches de Bolzano pourtant) sont situés dans

une région appelée Sudtyrol, qui en fait ne font partie de l'Italie que par un découpage historique, mais qui par l'architecture et la langue parlée sont bien plus autrichiennes. L'arrivée à Trento puis Riva nous aura bien permis de retrouver un pays latin et des pizzas Calzone à tomber par terre, ce qui nous remettra sur pieds et nous donnera l'énergie d'aller finir cette aventure.



Notre course et notre organisation

Nous avons choisi d'utiliser une voiture et une caravane pour loger à chaque nuit, en lieu et place de loger dans le gymnase en commun ou encore de réserver un pack hôtel et transfert beaucoup plus cher. Mais cela a nécessité une préparation minutieuse, de la réservation des campings à la recherche d'assistants pour conduire l'équipage chaque matin à la ville suivante pendant que nous pédalions. Un grand merci à David et Hadrien, sans qui rien n'aurait été possible. Ce choix a permis d'avoir un point de chute en dur, de pouvoir laver nos vêtements après les étapes boueuses, de nous faire notre propre cuisine et de dormir dans un vrai lit. Contrepartie : cela a rajouté un coût important comparé à l'option camp gymnase proposé par l'organisation (200€ le camp et rapatriement au départ contre plus de 1000€ en frais voiture / campings / etc. mais toujours moins que les hôtels).

Tout comme depuis le début de l'année et les grosses courses Andaluccia Bike Race et la Cape Epic, nous rouillons sous les couleurs du Team OPEN (cadre vtt 29 pouces semi rigides) - ROTOR (composants) - starbike.com (sponsor) et sans eux non plus cette aventure n'aurait pu avoir lieu.

Sur les 500 équipes au départ, une bonne vingtaine sont des cyclistes professionnels, nous nous sommes battus avec nos armes d'amateurs en étant régulièrement placés aux alentours de la 50ème place. Aucun ennui technique (crevaison ou casse matérielle) ne viendra nous perturber, mon équipier ne chutera qu'une fois sans gravité (si ce n'est un peu de carrosserie humaine) et je subirai une légère défaillance lors de la 3ème étape reine, celle-ci due en fait à la veille où les 90km seront faits sous la pluie et le froid entamant trop rapidement les réserves.

Avec en tout quasiment 3 jours de fortes pluies et donc de froid car à 2000m quand il pleut on est pas loin de la limite pluie/neige, cette édition 2014 du Transalp aura été coriace et il aura fallu un gros mental notamment le dernier jour à Trento, quand éclate à 8h du matin (soit 1h avant le départ) un superbe orage nous permettant de gravir (et descendre) le Monte Bondone (1500m) sous un déluge jusqu'à l'arrivée finale à Riva sous des trombes d'eau froide. Avec le recul, cela rend plus épique cette édition 2014 du Transalp et par conséquent une belle satisfaction de l'avoir terminée à un bon classement, 48ème au scratch en 30 heures environ et 35ème Homme 18/39 ans (catégorie Elite en fait), première équipe française.

Le Transalp est devenu un mythe, au même titre que la Cape Epic en Afrique du sud ou le Crocodile Trophy en Australie, il s'agit bien d'une des courses vttmarathon par étapes la plus dure du monde. Si le kilométrage semble raisonnable sur le papier, le dénivelé à affronter l'est déjà moins et la météo peut encore corser d'avantage ce qui est la course référence marathon en Europe. Trop peu connue et trop peu courue par les cyclistes français ce qui est un tort au vu des prestations et de la qualité de l'organisation, il est à noter que 3 équipes réunionnaises ont fait le déplacement depuis leur île et sont tous repartis emballés par leur aventure. Vous avez donc à présent votre programme pour la 3ème semaine de juillet 2015, une petite virée avec votre vtt dans les alpes tyroliennes !

ENDORPHIN



July 19 - 25, 2015

Crédit photos Hadrien

<http://www.bike-transalp.de/>

Défi du Haut Forez

ENDORPHINMAG.FR
by Alexandra Flotte



Le 5 juillet dernier s'est déroulée, au départ de Saint-Maurice en Gourgois (42), la première édition du Défi du Haut Forez. 3 parcours étaient proposés par l'Office de Tourisme du Pays de St Bonnet-Le-Château :

- **Découverte** : 29.5km / 650m D+ enchainant vtt, pétanque, CO urbaine et vtt.
- **Sportif** : 57km / 1355m D+ enchainant vtt, tir à l'arc, vtt, CO, vtt, pétanque et vtt.
- **Défi** : 71km / 1935m D+ enchainant trail, vtt, CO urbaine, vtt, CO, vtt, tir à l'arc, pétanque et vtt.

Peu d'équipes s'étaient mobilisées pour cette première (10 binômes sur le parcours Découverte, 32 sur le Sportif et 12 sur le Défi) mais celles qui avaient fait le déplacement étaient géniales ! Je n'avais jamais vu une course où tout le monde était si détendu ! Une super ambiance pendant et après la course, beaucoup de convivialité, un peu comme si on était entre potes.

Pour la 3ème fois de l'année, on fait équipe avec Gérard. Notre duo est maintenant bien rodé. Lorsqu'on arrive sur le lieu de départ, on retrouve les frères Perrin, nos collègues du NOSE. Eric se demande s'il est encore faire du vtt sous le regard interrogateur de Gilles ; ça va donner ! (mais on n'est quand même pas bien inquiets pour eux !). On va saluer ensuite JB Bourrin et Julien Thézé aux commandes de la GEC ; par là aussi ça chambre pas mal.

12 équipes au départ, c'est vrai que ça fait pas des masses !! Mais, fait exceptionnel, on est 4 équipes mixtes ! 1/3 de mixte, c'est remarquable... dommage, pas d'équipe de filles.

Le coup d'envoi est donné à 8h, en course à pied. Pour le moment, on doit suivre le vtt ouvreure, le vrai départ sera donné un peu plus loin... Le ton est vite donné : on est déjà dans les derniers (concentration des équipes mixtes) et lorsque la corne de brume retentit, on n'est même pas arrivés sur le lieu de départ réel !!
Le parcours trail nous est, en parties, connu puisque nous en avons emprunté des sections lors du Raid Nature 42 2012. Par contre, la côte « dré dans le pentu », celle-là, on ne la connaissait pas et elle piquait bien comme il faut ! On y rattrape d'ailleurs un coureur isolé : son co-équipier est derrière, « mais il est avec d'autres » ; bel esprit d'équipe ! On pinaille un peu avant d'arriver sur le parc à vélo, petite hésitation due au fléchage au sol qui part dans tous les sens.



Au parc, on y retrouve des têtes connues du NOSE et il reste quand même quelques vélos... bizarres, où sont passés ces coureurs ? En fait, l'équipe mixte qui finira devant nous s'est paumée (+1.5km) mais elle nous rattrapera rapidement. Ils sont d'ailleurs super sympas et on discute bien toutes les fois que l'on se croise. On est donc sur une section vtt'O de 12.9km qui nous emmène de St Maurice en Gourgois à St Bonnet le Château. Gé est aux commandes, c'est un peu compliqué pour lui car il me tracte et en plus il faut qu'il se concentre sur la carte.... Un cumul d'exercices qu'il a peu l'habitude de faire.

L'Office de tourisme du Pays de St Bonnet-Le-Château remercie toutes les communes qui ont accueilli le Défi : St Maurice-en-Gourgois, Aboën, Périgneux, La Tourette, St Nizier-de-Fornas, St Bonnet-le-Château, Luriecaq, Estivaireilles et Montarcher.
L'Office de tourisme remercie également les associations et les bénévoles qui ont participé au succès de cet événement sportif et sans qui il n'aurait pas pu avoir lieu : Sport Nature Gargomagnolais, Club de foot de St Maurice-en-Gourgois, St Mau en fête, Comité de Fleurissement du Haut-Forez, l'AD-THF, le Club cyclotouriste de St Bonnet-le-Château, les Archers d'Usson-en-Forez, l'Union Sportive Sud Forézienne, la chasse de La Tourette, la chasse de Montarcher / La Chapelle-en-Lafaye, les Amis de Montarcher, le Moto club Ussonnois...
De nombreuses personnes se sont mobilisées aussi bien pour l'accueil, les ravitaillements, que pour le balisage et la sécurité. **MERCI !**
Merci également aux Services Techniques de la Communauté de Communes du Pays de St Bonnet-le-Château, au Comité Départemental de Course d'Orientation de la Loire, au Comité Olympique et Sportif de la Loire, aux secouristes de La Croix Blanche, à La Guinguette du plan d'eau de St Bonnet-le-Château, à La Tribune Le Progrès, à OBUT et à Team Jojo Vélo.
MERCI !

A St Bonnet, on laisse les vélos pour une CO urbaine, très sympa. C'est encore Gérald qui oriente. Il se défend d'ailleurs plutôt bien et l'on rentre au parc au coude à coude avec la première équipe mixte.

Un petit ravito et c'est reparti pour 11.7km de vtt, direction Montarcher (plus haut village de la Loire). J'ai un coup de moins bien juste un peu avant de grimper dans le village, je suis un véritable poids mort derrière Gérald qui tracte comme un fou. Du coup, le ravito à Montarcher est salvateur. Malheureusement, on y apprend que l'on ne pourra pas partir sur la CO car on est hors délai. Il fallait arriver à 13h et il est 13h15... ah ? On ne l'avait pas calculée cette barrière horaire ! On est un peu déçu mais on retrouve nos nouveaux potes qui sont là depuis 5mn. Après quasi une pause casse-croûte, on repart direction St Bonnet pour 13.8km de vtt balisé. Comme il n'a plus besoin de se concentrer sur la carte, Gérald est tout à la traction et se fait bien plaisir ! Le parcours est bien roulant, sympa.

A St Bonnet, place au tir à l'arc. Un seul équipier tire : je laisse Gérald se débrouiller pendant que je vais me ravitailler. 1 flèche manquée, 1 tour de pénalité. Nos mixtes favoris sont juste derrière nous pour leur 2ème tour de pénalité. J'ai les jambes pas géniales mais l'esprit joueur, du coup, on essaye d'allonger un peu la foulée.

En fait, eux, ils on déjà fait pétanque, du coup, ils repartent du parc à vélo devant nous !

C'est encore Gérald qui se colle à la pétanque pendant que je décide d'aller me ravitailler... mais je n'ai pas le temps d'arriver au ravito qu'il a déjà dégommé la boule.

On renfourche nos montures pour 13.6km de vtt, qui nous ramènent au bercail. Il doit rester 2km quand on aperçoit le clocher de l'église de St Maurice en Gourgois ; là, Gérald met les gaz et j'ai bien du mal à ne pas exploser derrière... mais j'ai vraiment l'esprit joueur et dans la dernière ligne droite, je lui colle un sprint ! On passe la ligne sous le regard amusé de JB, je suis cuite !



7h44mn20s de course (+4h de péna), 2ème équipe mixte, notre premier podium !!

Une bien belle course... dommage qu'on n'ait pas pu faire la CO qui aux dires des Perrin était bien sympa ! Seules 4 équipes ont pu la faire... cette barrière horaire à Montarcher n'était peut-être pas nécessaire ?

Nos amis Noseux (Gilles et Eric Perrin) se classent 1ers devant Arverne Outdoor (Christophe Canaud et Frédéric Martin). 7 équipes hommes classées, 1 abandon. 2 équipes mixtes classées, 2 abandons.

En attendant la remise des prix, ça papote dur autour d'un breuvage de récup à bulles. On échange avec la première équipe mixte, comme si on se connaissait depuis des années.

Pour notre premier podium en mixte, on a été super gâtés : des produits du terroir et notamment de la bière et un verre. On reviendra !!

ENDORPHIN



Résultats Découverte

Hommes :

- 1 - AlexValé : 2h38mn10s
- 2 - Touroux-star : 2h43mn01s
- 3 - Lachat : 3h11mn48s

Mixte :

- 1 - Cileetphil : 3h05mn59s
- 2 - Pipouille Team 1 : 3h07mn38s
- 3 - Degand Family : 3h44mn46s

Résultats Défi

Hommes :

- 1 - Les Frangins : 6h24mn06s
- 2 - Arverne Outdoor : 6h58mn38s
- 3 - Pelletier : 8h12mn36s

Mixte :

- 1 - Forezister : 11h39mn05s
- 2 - EndorphinMag : 11h44mn20s



Plus d'infos sur :

[www.http://defi-du-haut-forez-pays-st-bonnet-le-chateau.fr](http://defi-du-haut-forez-pays-st-bonnet-le-chateau.fr)

Résultats Sportif

Hommes :

- 1 - Les jardiniers : 4h52mn54s
- 2 - Outdoor : 4h55mn50s
- 3 - Sport Nature Gargomançois : 5h02mn33s

Mixte :

- 1 - Les Sondeurs : 6h23mn52s
- 2 - Lemerrier : 6h24mn56s
- 3 - Les Marents : 8h10mn17s

Femmes :

- 1 - Les chiches : 9h02mn28s

MB Race Ultra 2014

ENDORPHINMAG.FR

By Olivier VACHEZ



Crédit photos : Organisation

Dimanche 6 juillet à Megève. Après la Transpyr et l'Ultra Raid de la Meije en 2013, le défi de cette année est la MB Race. Objectif finir de cette course annoncée comme la plus dure au monde, 140km et 7000mD+. Une course pas spécialement difficile techniquement mais usante car très longue.

Arrivés samedi en fin d'après midi avec Christophe et Patrick pour une soirée tranquille à Megève : assiette(s) de pâtes et coupe du monde au programme puis tentative de dodo dans le camion... La nuit la veille de la course n'est pas la plus importante, paraît-il. Heureusement !!! Car à 3 mecs +3 vélos dans le trafic de Tof, un matelas crevé et un concert de reggae interminable juste à côté, on n'a quasi rien dormi.



Dimanche, grand beau ! La nuit de NON sommeil est vite oubliée. Au départ, nous sommes surpris par la taille du peloton : 900 vététistes !

Départ à 6h. Ça bouchonne un peu quand le chemin se rétrécit, on aurait du partir un poil plus vite, nous prenons notre mal en patience, le chemin sera long, ça va bien finir par s'espacer.

1ère montée de 600m positifs, au soleil levant, vue sur le Mt Blanc. Beau chemin, bien boueux. C'est parti !

Suite à une belle descente sur Cordon, voici la 1ère grosse montée, le Col du Jaillet (environ 1000m D+). Beaucoup de boue, des (petits) portages, mais quelle vue, une nouvelle fois ! La descente sur la Giettaz est piégeuse et bien boueuse mais se passe bien.



Après 3h de course, 1er ravito et (déjà) nettoyage du vélo, le dérailleur commençant à faire des bruits suspects (trop de boue). Des bénévoles aux petits soins, toujours souriants, ambiance très sympa. Des enfants avec des cloches, qui tapent dans la main, de beaux moments.

De la Giettaz, montée à la Tête de Torraz pour ensuite profiter d'une longue et super descente typée enduro sur Megève, pleine de beaux virages relevés, un régal. THE descente qui donne la banane et l'envie de continuer pour aller chercher la suivante !

Arrivée à Megève (70km) pour le 2ème ravito.

Sur le portage suivant, Tof décroche, je me dis qu'il me rattrapera sur la descente suivante, car il est plus rapide dans cet exercice. Patrick est un peu plus loin. En fait, Tof ne reviendra pas, il va avoir un gros coup de mou et abandonnera au km100.

La montée jusqu'à la Croix du Christ (+900m) est longue, monotone sur une longue piste. Idem pour la descente sur Côte 2000, sans grand intérêt. Il reste une petite bosse (+500m) avant la redescente à Megève pour le passage des 100km. Ces 30km n'étaient pas fabuleux... 30km de pistes monotones, c'est un peu dommage.

Quand j'arrive à Megève, le speaker s'égosille... le 1er (Fresch) a déjà bouclé le

140km, le 3ème en termine... Et pendant ce temps-là, je repars pour les 40 derniers kilomètres. Je ne croiserai quasi personne pendant cette dernière partie, les coureurs se font rares et espacés... incroyable, je vais prendre plus de 4h par rapport au 1er ... pas grave, je repars, pour moi...

La dernière boucle est superbe. Une très longue montée au Mont du Vores (+1000m) magnifique. Un petit orage de 10mn me rafraichit et l'arrivée au sommet est magnifique. Seul, les Aravis derrière moi, le Beaufortain devant, et le Mt Blanc à gauche, avec une très belle lumière (entre nuages noirs et soleil de fin de journée) je serais bien resté plus longtemps... mais il reste 25km avec 2 cotes et surtout 2 descentes bien techniques, des chemins serrés, pleins de racines, des marches, de la gadoue à gogo ... bref prudence, pour finir.

J'arrive à Megève à 19h45, soleil couchant, heureux. Pas un coup de mou tout au long du parcours, c'était parfait ! Je retrouve Tof et Patrick qui ont bouclé le 100km.

Globalement un beau parcours, malgré 30km à mi-course un peu ennuyeux.

Des bénévoles très sympas et bien organisés, un fléchage aux petits oignons (pas une hésitation !), on aurait juste bien aimé une pasta party la veille de la course. Le parcours aurait été parfait en restant plus en altitude plutôt que de repasser à Megève. Tenir 140km et 7000mD+ n'est finalement pas si dur, en gardant son rythme, s'alimentant et s'hydratant régulièrement, ça le fait ! Reste à rouler plus vite, sur les prochaines courses... !



ENDORPHIN



MB Race Ultra : 6 juillet 2014
140km, 7000m D+
900 partants
94 finishers
Le 1er en 9h15.

<http://mb-race.com/mbultra/>

Ferney Trail

ENDORPHINMAG.FR

by Luc BIZOUERNE



Crédit photos : L. Garcia et S. Fuller

7^e EDITION DU FERNEY TRAIL

Ludique et sélective île Maurice...
Connue pour ses plages de sable blanc et son lagon, l'île Maurice peut également être un fabuleux terrain de jeu de trail. La preuve avec la septième édition du Ferney Trail qui s'est tenue le 9 août dernier. La technicité du parcours et les conditions de course ont fait de l'épreuve une superbe aventure.

Située au sud-est de l'île Maurice, la vallée de Ferney est un joli trou de verdure où coulent des rivières, pousse une végétation luxuriante où nichent des oiseaux endémiques et où se croisent cerfs et cochons sauvages...

Les mauriciens courent aussi depuis sept ans dans cet endroit paradisiaque dans le cadre du Ferney Trail organisé par le Groupe Ciel (22000 employés à l'île Maurice dans les secteurs diversifiés du textile, du tourisme avec ses hôtels des groupes Sun Resort Limited et Anahita), de l'immobilier, de la banque et de l'agro-industrie).

Un Ferney Trail qui cherche un peu sa voie depuis sa naissance. Entendez par là qu'Amélie Audibert, l'organisatrice en chef et Patrice De Coriolis, son directeur de course, n'ont eu de cesse de trouver la bonne formule, les bons parcours afin que leur événement continue à grandir de belle manière.

Un parcours surprenant...

Ainsi le 9 août dernier, pour la première fois, quatre courses figuraient au programme de la journée.

- La petite nouvelle, le 4km ouvert aux jeunes et aux familles,
- le 10km et ses 1100 inscrits,
- le 17km (685m D+) qui a réuni 400 concurrents,
- mais surtout le 35km et ses 1950 m D+.

Ceux qui avaient goûté à cette aventure Ferney Trail par le passé et annoncé que le parcours était roulant avec de longues montées sur de larges chemins, ont été plus que surpris lors de cette 7^e édition. A commencer par le réunionnais Jean-Eddy Lauret, le tenant du titre, auteur de 2h37 sur les 32km de la cuvée 2013. «Cela m'a vraiment surpris ; ça ne redevenait jamais complètement roulant. Même à 4km de l'arrivée, alors que je me disais que ça allait s'arrêter de monter, ils en ont remis une !», s'est ainsi exprimé le poulain de Jean-Jacques Prïanon (le formateur de Raymond Fontaine et premier international de l'histoire de l'athlétisme réunionnais dans les années 70 !) à l'arrivée après une seconde victoire acquise en 3h32mn59s.



Cécile Ciman

Montées « tape-culs » et descentes glissantes

Le petite-ilo a souffert dans ces montagnes russes dans l'océan indien. Comme son dauphin et camarade d'entraînement René-Paul Vitry (3h42mn20s) en pleine préparation pour son premier Grand Raid et le troisième réunionnais du podium Johnny Olivar (3h48mn15s).

Touchée à l'épaule gauche avant le départ, la première féminine, la réunionnaise Cécile Ciman, 14^{ème} au scratch (4h51mn10s) après avoir abordé chaque descente avec le frein à main, le seul bras droit pour s'appuyer sur les arbres, a également trouvé le tracé sélectif. « Je ne m'attendais pas à cela. C'était technique mais ludique. C'est même la première fois de ma vie que je cours dans une rivière », a ainsi commenté la quatrième du Grand Raid 2013 et future ambassadrice du team WAA dans l'océan indien.

A dire vrai, avec ce parcours 2014, le Ferney Trail a marqué les esprits. Comme a su le faire le Dodo Trail disputé un mois plus tôt dans le sud de l'île. « Maurice » offre en réalité des terrains de jeu spécifiques avec des montées « tape-culs » (courtes et pentues) qu'on ne retrouve nulle part ailleurs dans la zone. Les réunionnais ont été surpris. A les écouter, ils reviendront avec joie néanmoins, car, malgré la difficulté, ils ont littéralement « kiffé » ces incessants changements de rythme, ces détours dans les sous-bois, ces grimpettes larges sans tracé précis où il a fallu faire preuve de lucidité pour trouver le chemin le plus adapté à sa morphologie, à sa forme de l'instant.

Rendez-vous le 6 septembre 2015

Le tout dans des conditions dignes d'un mois de novembre pluvieux. Le Ferney 2014 a ainsi ressemblé à un véritable trail-cross suite aux fortes pluies de la semaine précédente. Ce qui a encore compliqué les choses, notamment dans les descentes où les glissades ont été nombreuses. Ces sentiers « zépaule », dixit un local, expression née des conséquences que pourrait avoir une lourde chute, ont au fil des kilomètres pesé dans les jambes, dans les têtes aussi, notamment dans la longue ascension des monts Gingembre et Pull Over puis dans une épuisante portion en dévers. Mais le jeu en valait la chandelle avec, aux sommets, des points de vue à couper le souffle sur le lagon parfois, sur les grandes plaines mauriciennes souvent...

Connue pour ses plages de sable blanc et son lagon, l'île Maurice vaut assurément également le détour par ses sentiers, par sa vallée de Ferney et son trail éponyme. En 2015, la course sera placée au calendrier de la Ligue de Trail locale (douze courses dans l'année) à la date du 6 septembre.

« La participation extérieure s'accroît chaque année. On vise une participation sud-africaine (un partenariat avec une chaîne de télévision Sud'Af a été mis en place en 2014) et européenne, tout en voulant offrir l'occasion aux mauriciens de découvrir cette vallée (terrain privé, celle-ci est fermée tout au long de l'année). Nous voulons que ce soit une fête pour tout le monde (avec garderie pour les parents qui courent) », conclut une Amélie Audibert, le regard tourné vers un sommet encore non exploré. « L'an prochain, on pourrait passer là-haut sur le trail long », sourit-elle.

On s'imagine déjà les mains sur les cuisses, le regard tourné vers la prochaine balise jaune avec l'envie et la motivation d'en prendre plein les yeux une fois arrivé en haut...

ENDORPHIN





<http://ferneytrail.com>



Jean Eddy Lauret



EXPLORE SWEDEN MONSTER SUNDSVALL / APEX
 **ARACEP**
withspirit.fr



withspirit.fr est un e-shop spécialisé dans le matériel pour le raid nature et aventure.

DÉPART



6000 D



Crédit photos : organisation.

La 6000 D en chiffres

- 1662 engagés
- 1397 partants
- 8% de femmes
- 1301 arrivés
- 83 abandons
- 13 coureurs hors délai
- 11 nations représentées
-
- 400 bénévoles
- 17000 litres d'eau distribués
- 8000 litres de Gatorade
- 8000 litres de Pepsi
- 2000 repas servis en 3 jours
- 14 points de contrôle
- 6 points de ravitaillement
- 15 postes de secours
- 4 point d'eau

Vendredi 25 juillet : 17h30, sortie au pas de course du boulot (ça met en jambes !!), retour à la maison, Gérald a chargé la voiture ce qui permet de décoller à 18h pétantes. La dame du camping a dit de ne pas s'arrêter en route, alors faut pas traîner ! Par chance, ça roule bien et il est 20h27 quand on passe à Aime. Fin des retraits des dossards à 20h30, je fonce voir si c'est toujours ok. Nickel : je récupère nos 2 sacs coureurs et nous prenons la direction du camping (Côte d'Aime) sous un ciel menaçant.

Installation dans un petit coin avec 2 autres tentes de coureurs avec qui nous ferons connaissance un peu plus tard, juste le temps de manger et il se met à pleuvoir. Super ! Du coup, on ne traîne pas trop pour aller se coucher, en même temps, il faudra se lever tôt le lendemain.

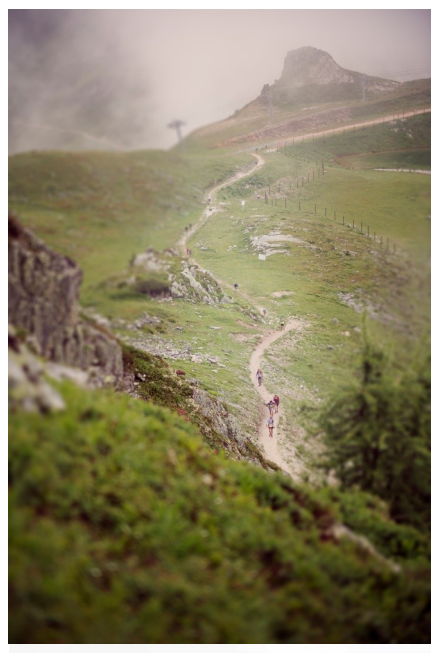
Quand le réveil sonne, la pluie est toujours au rendez-vous. Ah ? Moi, je n'avais pas prévu cette météo, du coup, je n'ai pas la tenue adéquate pour affronter un glacier dans de telles conditions. Gérald me file un tee-shirt thermique que je bourre dans mon camel... pour le cas où ! On file aux sanitaires pour une petite toilette et déjà ça bouge dans le camping ; en fait, pas mal de vacanciers font la course. On discute avec un coureur venu se laver les dents... il descend, au départ, à vélo ! On lui propose de l'emmener, mais il nous répond que ça fera son échauffement. Il prépare le RIF lui, non ? ;-) Je suis déjà installée dans la voiture quand je le vois passer sur son vélo, tel E.T... Là franchement, non, il ne me fait pas envie !

Décidément, tout se goupille bien avec cette course : retrait des dossards, in-extremis, la veille et on trouve une place de parking à 2 pas du départ, le jour J. Elle est pas belle la vie ? On déjeune tranquillo dans la voiture quand commence le ballet des coureurs venant se soulager... 2000 coureurs engagés et pas de toilettes prévues ??? Je pense qu'ils ont du retrouver certains endroits de la ville dans un sale état !!! Lorsqu'on sort de la voiture, il pleut moins mais on garde tout de même la veste de pluie.

5h45, on se fait bipper les dossards pour rentrer dans le sas de départ, un petit bisou et Gérald va se mettre plutôt vers l'avant alors que je reste dans le milieu du peloton. Au bout d'un moment, je décide de replier la veste de pluie dans le camel, il bruite seulement et de toute façon j'ai toujours chaud quand je cours (les manchettes devraient faire l'affaire). Inutile de faire la cocotte minute tout de suite, autant garder des munitions en cas de besoin. On nous annonce que nous n'irons pas jusqu'au glacier, compte tenu des conditions météo. Le plan B a été mis en place, la distance reste inchangée. **6h**, le départ est donné. Je réaliserai avec le recul que j'ai abordé cette course avec beaucoup de sérénité, pas une palpitation plus haute que l'autre, je n'ai pris aucun médicament le matin : on peut dire que l'hypnotérapie m'a été d'un grand secours (Merci François Royegens, hypnotérapeute à Unieux).

Rapidement, je suis amusée par la façon dont les coureurs s'arrêtent pour enlever leurs vestes de pluie : en fait, ils profitent de dégagements sur le bord des chemins pour s'arrêter en masse... ça fait aires de chainage (déshabillage) improvisées et ça m'éclate comme les gens sont disciplinés et respectent tous ces renforcements. Il faut dire, on est 1300, un peu de rigueur s'impose !

Les 10 premiers kilomètres me paraissent longs. Je crois lire ravitaillement sur un panneau à l'entrée du village de Montalbert mais à la sortie : rien ! Je suis un peu inquiète, est-ce que j'aurais loupé quelque chose ? « Non, c'est plus loin » me rassure un autre coureur. Arrive l'entrée de la piste de bobsleigh que l'on gravit à la queue-leu-leu, en procession religieuse presque, sous la voix de Véronique Samson. Ça passe en courant mais le nombre de personnes fait que finalement on a pas mal marché. A l'arrivée, on est acclamé par une foule en délire qui scande les prénoms de chacun, inscrits sur nos dossards. Ça booste.



Juste avant La Plagne, je rattrape une minette avec qui nous faisons un bout de chemin. C'est sa 2ème édition, l'année dernière, elle a abandonné au 58ème kilomètre. Trou noir. Groupes, restons prudente ! A La Plagne Centre, le ravito est là, je suis contente de faire une petite pause. Je repars en marchant et en grignotant des tucs et de l'emmental.

Les paysages ont l'air magnifiques, dommage qu'il y ait du brouillard. Dire que l'année dernière, c'était canicule ! Il reste de la neige sur le bord de la piste. On rigole avec un autre coureur sur notre envie folle d'aller s'y rouler dedans : heureusement pour nous, c'est de la neige sale !

Passage à la Roche de Mio. Première fois de ma vie que je vis en tel truc. On se croirait sur une étape du tour de France. Des (milliers de) gens sont amassés de chaque côté du chemin et hurlent les prénoms des coureurs. J'en ai des frissons et les larmes aux yeux. Waouh !!!! Bon, faut quand même pas se laisser aller car il reste encore quelques kilomètres à parcourir. Au ravito suivant (col de la Chiaupe), on a parcouru seulement 29km. La partie suivante, plutôt descendante, permet de se refaire la cerise même si parfois c'est un peu plus technique. Lorsqu'on reprend l'ascension, je me fais le constat que finalement cette météo est juste parfaite car sinon on crèverait de chaud. Je rattrape un mec qui semble parler tout seul et je me dis que le pauvre doit être bien fatigué pour en arriver là ! En fait, non, il est en communication ! Impressionnant le nombre de mecs (désolée messieurs, je n'ai croisé aucune femme avec des oreillettes ou portable à la main) avec un téléphone. Super la détente ! Obligés de faire un compte-rendu de leur progression à leurs épouses !?! Mais, mesdames, lâchez leur les baskets à vos maris... ils pourraient être au bar !



La piste cyclable sera finalement la portion que j'aurai la moins appréciée. Je recherche le bas côté pour courir, par contre, c'est clair que pour celui qui a encore les jambes, ça peut envoyer du bois. A mon niveau, on est plutôt dans l'alternance marche/course (séance de fractionné au ralenti ?!?).



Je reconnais le pont sous lequel on est passé ce matin, l'arrivée est dans un petit kilomètre... Entrée dans les rues piétonnes d'Aime, quelques coureurs sont déjà aux terrasses des cafés et vous encouragent... on ne peut qu'aller au bout. J'aperçois Gérald « Allez, il te reste 200m ! ». Petit sprint final pour passer sous la barre des 10h... 9h56mn49s.

Un bilan perso très positif sur cette course : un physique pas trop mal mais surtout un mental au beau fixe de A à Z (encore une fois, merci à François Roeygens).

Côté orga, rien à redire, non plus : une course magnifique, du dénivelé mais pas le truc infaisable, des bénévoles aux petits oignons, des ravitos nombreux et pourvus. Il y avait, certes, un peu de monde mais le 25ème anniversaire a attiré les coureurs. Une course pour les amoureux des grands espaces.

ENDORPHIN

Résultats 6000D 2014

- 1 - Spehler Sébastien - 5h37mn44s - CLS Neuf-Brisach
- 2 - Collet Aurélien - 5h48mn33s - Hoka One One
- 3 - Saint-Girons Thomas - 6h02mn44s - Team Asics
- 4 - Hayefine Alexandre - 6h08mn43s - CABB
- 5 - Perrignon Arnaud - 6h10mn31s - Team Asics

- 26 - Gaubert Maud - 6h51mn31s - Team Adidas
- 57 - Randsale Charlie - 7h16mn24s
- 60 - Denis Bilet Christine - 7h18mn32s - Athlé St Julien Team Activa
- 69 - Hervé Agnès - 7h26mn53s - Team Outdoor Paris
- 85 - Coquard Aline - 7h35mn29s - Team Trace de Trail



Le ravito suivant annonce la dernière grosse ascension. Je prends une soupe et c'est reparti. Au pied, je me retrouve avec un petit groupe, nous attaquons la montée à la queue-leu-leu, je suis en seconde position. Nous enchainons les lacets et la pente devient de plus en plus raide. Je ne connais de mon prédécesseur que les chaussettes de contention et les talons de baskets ! Il a une progression régulière qui me va bien mais sur la fin je fais l'effort pour m'accrocher. Lorsqu'on arrive au sommet et qu'on prend la direction du télésiège de l'Arpette, on est tous bien contents que ça s'arrête ! Notre « guide » explose littéralement. Sur le replat, je voudrais « l'emmener » pour le remercier de m'avoir aidé dans la montée mais il est bien sec (je le remercierai à l'arrivée). Sous le télésiège de l'Arpette, on nous bippe et ça bascule direction La Plagne. J'ai bien mal aux cannes (hanches et genoux) et je mets un bon moment avant d'être « bien » dans la descente. Ça me flippe un peu, je me dis que ça va être long jusqu'à l'arrivée. Juste avant le ravitaillement de Plagne Bellecôte, je suis encouragée par une fille de mon club de CO : ça fait du bien, de trouver une tête connue. Au ravito, il y a vraiment beaucoup de monde : coureurs, kiné, spectateurs, etc... En gros, il reste 20 bornes, je pense que ça risque d'être long donc je ne m'éternise pas trop.

Effectivement, ce sera long mais finalement moins pire que ce que j'avais pensé. Plus j'avance dans le temps et mieux ça va. Je n'ai pas une grosse caisse physique mais je suis super bien mentalement. Le passage à Montchavin est encore une fois exceptionnel : le speaker hurle les prénoms des coureurs quand ils entrent dans le village et 2 musiciens loufoques sont là aussi pour mettre l'ambiance. Ça donne la pêche.



Plus d'infos sur : www.la6000d.com



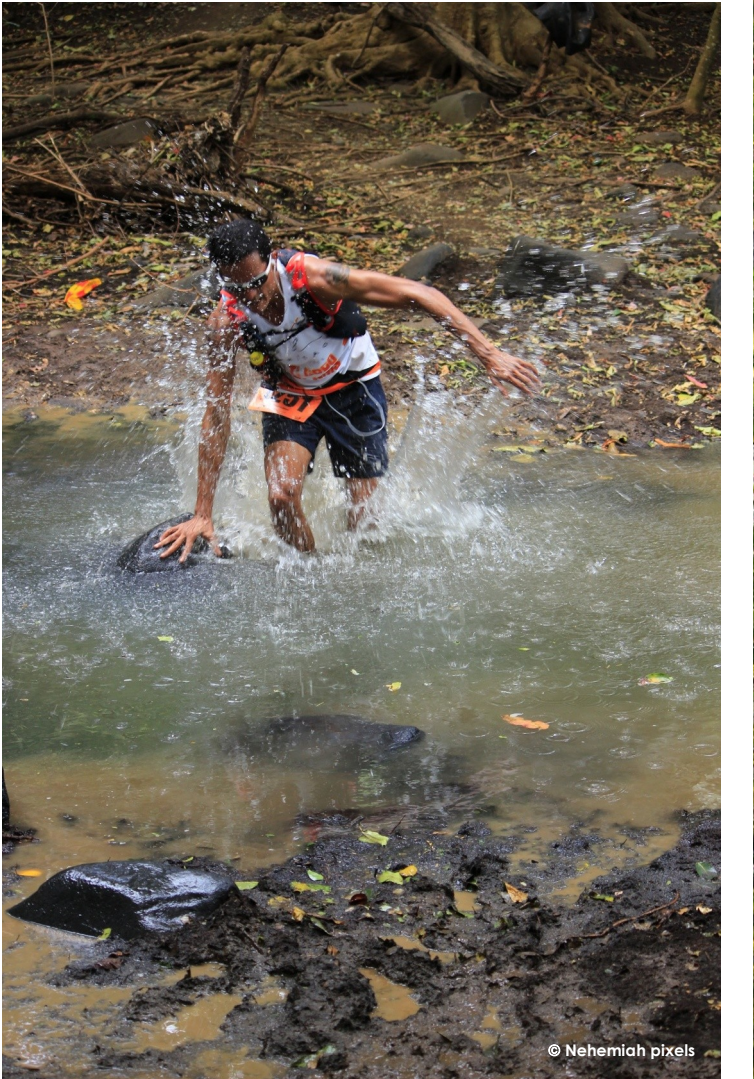


LE DODO TRAIL, IL FAUT LE VIVRE POUR LE CROIRE !

© Nehemiah pixels

"Un parcours qui plairait à Killian..." Voilà par quels mots Xavier Thevenard, vainqueur de l'UTMB 2013, définit l'Xtreme Dodo trail ! Cette compétition hors normes, qui s'est déroulée mi-juillet à l'île Maurice, propose en effet un tracé d'une nature totalement différente de ce que l'on peut voir en France, et même en Europe. Lorsqu'il l'a modifié pour l'édition 2012, Yan de Maroussem, le directeur de course, avait à cœur de faire oublier le 80km roulant de la première année et de lui donner un vrai caractère. Chose à laquelle il est plus que parvenu, notamment grâce à l'autorisation qu'il a pu obtenir de nombreux propriétaires de terrains privés que traverse le Dodo.

Ces sites, sauvages et préservés, ne peuvent donc être empruntés qu'à l'occasion de la course. Ce qui fait des participants de véritables "privilégiés", comme le soulignait Jérôme Désiré l'animateur durant le briefing. Outre la particularité de leur profil, avec des ascensions au plus droit dans les pentes et des descentes tout aussi raides (parfois au bord de vertigineuses et escarpées corniches), le tout au milieu d'une flore des plus denses dont la traversée nécessite une grande vigilance ainsi qu'une grande souplesse, ces domaines ouvrent sur des panoramas inédits des bleus lagons alentours. Leur végétation est de surcroît continuellement renouvelée : après un départ de nuit (donné par un feu d'artifice !) sur une piste le long de la plage, s'enchaînent forêts tropicales, passages aux pieds d'épineux puis goyaviers, sections rocailleuses et herbeuses, une prairie ressemblant à une savane africaine... Au final, il s'agit donc, comme le signalait l'ancien slogan de la manifestation, d'une "traversée d'enfer au paradis" !



© Nehemiah pixels



© Nehemiah pixels

Lightfoot le bien nommé !

Dans l'épreuve reine, longue de 50km pour 3500m de dénivelé, le champion du monde en titre Ricky Lightfoot a d'emblée pris les devants, menant les 6 premiers kilomètres entièrement plats à une vitesse de 20km/h ! Xavier Thevenard, était le seul à accrocher sa foulée sur cette section. Mais dans un mauvais jour, il était rapidement décroché par la suite. Mont sur Mont, Piton Cannot, Piton de la Rivière Noire (à 828m d'altitude - le toit de l'île), kiosque de Machabet, Tourelle de Tamarin... Tous ces sommets (donnant tout son sens au nouveau slogan, "reaching new heights" - "atteindre de nouveaux sommets" en Français) ont par la suite permis à Lightfoot, le bien nommé, d'accentuer son avance. Il franchit l'arrivée située au centre sportif le Riverland après 5h19mn21s d'effort, améliorant ainsi de 20mn le précédent record réalisé par le réunionnais René-Paul Vitry en 2013 ! Le vice-champion de trail long de la Réunion, Jean-Pierre Grondin et la star montante réunionnaise, Jeannick Boyer, complètent le podium à respectivement 36mn06 et 43mn33.

Chez les féminines, c'est la sud-africaine Landie Greyling qui récolte les lauriers, en devançant une française vivant à la Réunion, Estelle Carret et André Clemons. Il est à noter que les deux premières se classent 13ème et 14ème du scratch et ne sont séparées que par 3 petites minutes !

D'autres compétitions étaient également au programme. Le **Mini Dodo Trail**, mesurant 10km pour 500m de dénivelé a été remporté chez les hommes par Mico Clain devant Janot Fra et Xavier VERNY et chez les dames par Marie-Alexandre devant Louis Christianne et Isambourg Eve. Le **Ti Dodo Trail**, long de 25km pour 1500m de dénivelé est revenu à Gerry Perrault devant Jean-Marie Cadet et Yannick Vidot et à Cécile Ciman et Fatima Hidon main dans la main devant Gina Treleven chez les filles. Et enfin, la nouveauté 2014, le **Dodo Fun Run**, une course familiale de 5km à plat, a vu Agnès Guimbeau s'imposer devant Léa et Vanessa Julienne et au scratch Léo De Maroussem prendre le meilleur sur Jean Alexandre Paul et Jean-Noël Ramboro.



© Nehemiah pixels

Plus de 1300 participants !

Plus de 1300 coureurs étaient cette année au départ, le double de 2013 qui était déjà une année record ! Plus de 250 venaient de l'étranger (Afrique du Sud, France, Allemagne, Italie, Belgique...), et 150 de l'île sœur, la Réunion. Un plateau international donc, pour le plus grand plaisir de Yannick Doger de Speville, directeur marketing et communication de l'évènement, auteur avec ses comparses Yan de Marousem et Krish Hardowar (responsable logistique et secours) d'un nouveau sans faute organisationnel.

Pour leur logement, les participants ont cette année encore bénéficié du partenariat avec le « gold sponsor » de l'épreuve, Héritage Resorts. Le groupe, dont les établissements sont situés sur le domaine de Bel Ombre au sud-ouest du pays, non loin des différents points de départ de la course, proposait des tarifs préférentiels et des forfaits très attractifs aux coureurs et à leur famille, ainsi, qu'entre autres, un accès gratuit et illimité au parcours de gold Héritage Golf Club, 45 minutes de massage offert, des transferts organisés... 55 employés du groupe ont de plus pris part à l'une des compétitions, et 11 autres étaient bénévoles sur l'évènement.

L'évènement aura également permis de récolter des fonds au profit de la Maurician Wildlife Foundation, seule organisation non gouvernementale à Maurice consacrée à la conservation et à la préservation des espèces végétales et animales menacées. 100000 rupies (environ 2500 €) ont ainsi été recueillis cette année. La MWF utilisera ce don pour implémenter son projet de conservation du Merle Cuisinier, une espèce en voie de disparition à Maurice et que l'on retrouve sur les lieux traversés par le Dodo Trail.

En résumé, décrire avec des mots cette course unique est une chose, mais le Dodo Trail c'est vraiment une autre dimension : il faut le vivre pour le croire !

ENDORPHIN



Tous les résultats sur :

<http://www.dodo-trail.com/fr/resultats/>



© Nehemiah pixels



Landie Greyling

© Roland Chane

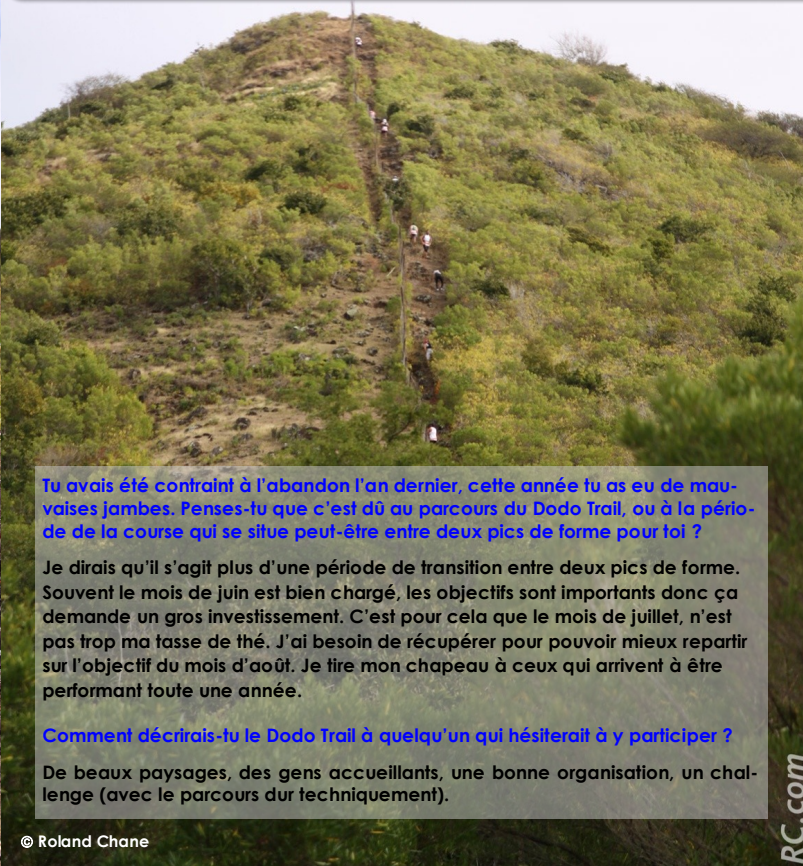


Ricky Lightfoot

© Nehemiah pixels

Xavier Thévenard

ENDORPHINMAG.FR
by Stéphane Giordanengo



Tu avais été contraint à l'abandon l'an dernier, cette année tu as eu de mauvaises jambes. Penses-tu que c'est dû au parcours du Dodo Trail, ou à la période de la course qui se situe peut-être entre deux pics de forme pour toi ?

Je dirais qu'il s'agit plus d'une période de transition entre deux pics de forme. Souvent le mois de juin est bien chargé, les objectifs sont importants donc ça demande un gros investissement. C'est pour cela que le mois de juillet, n'est pas trop ma tasse de thé. J'ai besoin de récupérer pour pouvoir mieux repartir sur l'objectif du mois d'août. Je tire mon chapeau à ceux qui arrivent à être performant toute une année.

Comment décrirais-tu le Dodo Trail à quelqu'un qui hésiterait à y participer ?

De beaux paysages, des gens accueillants, une bonne organisation, un challenge (avec le parcours dur techniquement).

© Roland Chane

© Roland Chane

RC.com

Après le Dodo, pour toi il y a eu la TDS. Peux-tu nous parler de ta course ?

La TDS faisait partie des objectifs de l'année avec le 80km du Mont Blanc puis le GRR fin octobre. D'arriver à remplir un objectif est la plus belle des satisfactions dans le milieu du sport. Avant de partir, j'avais clairement établie une stratégie de course. Mon but était d'arriver à Bourg St Maurice (50km) dans un bon état de fraîcheur. Ensuite mon plan était de mettre les gaz dans la montée du Cornet de Rosseland pour commencer à faire des écarts. Au-dessus du col, on m'annonce 15mn d'avance. A partir de ce moment, j'ai géré mon allure en fonction de ces écarts. En essayant d'avoir un bon rendement tout en m'économisant au maximum. Juste le fait de conserver mon allure, j'arrivais à creuser d'avantage. Aux contamines (100km) on m'annonce 30mn d'avance, je savais que c'était gagné. Du coup en fin de parcours j'ai décidé de garder sous le pied, pour que la récupération ne soit pas trop longue derrière. Afin d'arriver le plus frais possible physiquement et psychologiquement sur le GRR fin octobre.

Ca fait quoi d'être le premier à remporter les 3 courses majeures de l'UTMB, du premier coup qui plus est ?

Ce sont trois belles classiques du monde de l'Ultra trail, même si l'UTMB est la plus belle des trois. C'est une très grande satisfaction d'avoir pu partager ces 3 victoires avec mon entourage, la famille, le team Asics, les copains. Plus que le côté performance ou résultat, ce qui me tient à cœur particulièrement c'est le côté humain, vivre des émotions uniques. Franchir cette ligne d'arrivée 3 fois en tant que vainqueur et sur 3 différentes courses c'est du grand bonheur. Ça restera gravé dans ma mémoire à jamais.

Tu excelles dans le trail et le ski de fond. Tu pratiques également le vtt et le vélo de route. N'es-tu pas tenté par des raids multisports ?

C'est vrai que j'ai cette idée en tête. Seulement le trail me plaît énormément pour le moment ; j'ai envie de progresser pour pouvoir faire de belles courses un jour.



Xavier Thévenard

© Roland Chane

Ce qui me plaît dans le raid multisports ce n'est pas seulement de pratiquer plusieurs disciplines d'outdoor le même jour, c'est aussi le côté simplicité des choses. Passer plusieurs jours dehors sans se préoccuper du temps qu'il fait, dormir dans un sac de couchage mouillé au pied d'un sapin ou de ne pas se laver pendant 2, 3 jours d'affilés, tout ça avec une bande de potes. Je pense que ce sont des expériences uniques et des moments de partage qui restent gravés à jamais dans sa tête. Ce sont de bonnes valeurs que l'on oublie avec notre société actuelle toujours dans le moindre effort et le conformisme.

Quels sont tes objectifs pour la suite de la saison ?

Le Grand Raid de la Réunion reste l'objectif de l'année. Donc la suite de la saison demande beaucoup de préparation. Il faut arriver là-bas très frais. Car il y a un beau chantier. Et après le Grand raid, je range les baskets et je sors les skis.

ENDORPHIN



© CG06

Nathalie MAUCLAIR

ENDORPHINMAG.FR

by Virginie Sénéjoux



@Lafuma / F.Maucclair

Palmarès de Nathalie depuis 2012 :

2012 : Remporte :

- * Le TTN
- * Les gendarmes et les voleurs du temps

2013 : Remporte :

- * **Championne du monde**
- * La Transmarocaine
- * Trail Drome Lafuma
- * La TDS®
- * La Diagonale des Fous

2014 : Remporte :

- * Trail d'Ecouvès et de Pays d'A-lençon
- * 3ème à la Western State 100
- * **3ème de l'UTMB**



Qu'est-ce que la Western State 100 ?

The Western States® 100-Mile Endurance Run est la plus ancienne et prestigieuse course dite de 100 miles. Elle débute à Squaw Valley en Californie, près du site des Jeux Olympiques d'Hiver de 1960, et se terminant 100,2 miles plus loin à Auburn en Californie, la Western States est devenue une des épreuves ultimes d'endurance. Les coureurs suivront les pistes historiques de la Western States Trail, grimperont plus de 5 000 mètres et descendront presque 7 000 mètres jusqu'à atteindre la ligne d'arrivée à la Placer High School à Auburn.

Entre Squaw Valley et Auburn, les coureurs admireront la beauté de l'Emigrant Pass et le Granite Chief Wilderness, les canyons de la Californie aurifère, une traversée des eaux glacées de l'America River, et, pour terminer, les pistes rougeâtres que parcourent les pèlerins et les chercheurs d'or à leur arrivée à Auburn.

Avec plus de 1 500 volontaires, une boucle de ceinture en bronze pour ceux passant sous les 30 heures, une en argent pour ceux sous les 24 heures, la Western States reste l'un des plus beaux bijoux de l'endurance.

Endorphinmag.fr (EM) : Nathalie, peux-tu décrire cette course, la Western State 100 ?

Nathalie Maucclair (NM) : La Western States 100 est un trail qui se court en Californie les 28 et 29 juin. C'est 100,2 miles soit 161km. Sa caractéristique est d'avoir plus de descentes que de montées : 5000m de D+ et 7000m de D-, pas de matériel obligatoire et 24 ravitaillements. C'est une course où l'on peut courir tout le temps.

(EM) : Apparemment cette course était importante pour toi, pourquoi ?

(NM) : Cette course est importante pour moi car après un début de saison difficile et un abandon à l'ultra trail du Mont Fuji au Japon en avril, je veux renouer avec la ligne d'arrivée quelque soit ma position.

(EM) : Nathalie, comment as-tu préparé la Western State dans le cadre de la vie de famille ?

(NM) : Pour la Western State, j'ai mis en place la même dynamique que sur les autres courses avec mon mari et mes enfants. Les déplacements pour les compétitions sont l'occasion de découvrir des pays en famille et de belles épreuves internationales. Il en est de même pour des courses qui se déroulent en France. Comme on en profite pour rester quelques jours avant ou après les compétitions, il faut anticiper la logistique de la course et autour de la course. Pendant ces périodes, on a l'impression que le temps s'arrête car avant l'épreuve je m'entraîne peu et après je récupère, du coup le sport semble moins présent dans nos vies. Le catalyseur est la course mais sans les contraintes de nos vies habituelles (travail, entraînements, ...).

(EM) : Quelle était ta tenue ?

(NM) : Comme je savais qu'il ferait très chaud, j'ai pris ma tenue fétiche Lafuma 2014 : le short "Run Tights" confortable avec sa nouvelle ceinture et le tee-shirt "Run Tank" en acid green. Pour la brassière, j'ai pris la "dos croisé" de chez Thuasne, respirante et adaptée à ma morphologie. J'ai demandé à Franck qu'il me donne ma casquette en fin de matinée et qu'il me mette de la crème solaire. Pour les chaussures, j'ai opté pour les nouvelles chaussures de trail de Lafuma, les V 300, légères avec une excellente accroche et avec un beau violet sympa pour nous les femmes. Leur accroche compense mon manque de technicité dans les descentes. Cette chaussure est le résultat de 3 années de collaboration, de tests et d'échanges avec l'équipe de développement. Je suis vraiment contente d'avoir contribué à la naissance de cette nouvelle génération de chaussures. J'en ai changé après la traversée à gué de la Rivière Rucky Chucky.



(EM) : Comment as-tu géré la chaleur, car il me semble qu'à cette époque il fait chaud en Californie ?

(NM) : Oui, la température en journée dépasse allègrement les 30°C. Je comprends mieux maintenant, les petits sourires qui illuminaient les visages de mes interlocuteurs quand je leur disais que je courais pour la première fois ici, car en fait la difficulté n'est pas le terrain mais la chaleur !

A chacun sa technique : les chapeaux de paille ou les casquettes et les manchettes qu'on remplit de glace. Seuls les européens et les japonais en étaient encore aux casquettes mouillées comme moi ; une technique ancestrale pour les américains abandonnées depuis longtemps. Ici, ceux qui ont des camels c'est pour transporter la glace et se refroidir le dos plutôt que d'emmener des gore tex et des frontales... Pas d'américain avec des manchons de compression, il faut être light et que le corps respire. Ils vont même jusqu'à utiliser des textiles spécialement étudiés pour retenir l'eau. L'année dernière, Rori Rosio qui a survolé l'UTMB n'avait fait que 5 ici, déshydratée.

Je reviens sur les américains qui se refroidissent tous avec de la glace et comme je n'avais jamais fait ça, je n'ai pas essayé. Je me suis épongée, j'ai trempé ma casquette dans l'eau froide et surtout beaucoup bu pour ne pas être mise hors course pour une perte de poids trop importante. C'est incroyable, toutes les 2 heures, tous les coureurs sont pesés et notre poids est comparé au poids de référence pris la veille de la course (noté sur notre bracelet).

(EM) : Tu me parles d'un bracelet et de poids, tu étais pesée ?

(NM) : Oui, un poids de base était pris la veille du départ, et durant la course j'ai été pesée tous les 2-3 ravitaillements. A ce jeu là, j'ai plutôt impressionné les bénévoles puisque j'ai pris 3 livres (environ 1,5kg) en 18h40 de course !! J'avais trop peur qu'on me mette hors course comme c'était arrivé à Corinne Favre à 10km de l'arrivée.

(EM) : Les ravitaillements en eau ou en glace étaient assez nombreux, comment cela se passait ?

(NM) : Là bas, chacun prend ses responsabilités, aucun matériel obligatoire n'est demandé. En contre partie, il y a des ravitaillements tous les 10 à 15km. Pour nous les femmes qui devons généralement porter des sacs aussi lourds que ceux des hommes, c'est vraiment sympa de partir light et de pouvoir courir comme à l'entraînement.

(EM) : Justement lors des ravitaillements comment étaient-ils, y avait-il de l'ambiance à l'américaine ?

(NM) : Aux Head Stations (les ravitos) il y a toujours du show, de la musique, des lumières, voir même des écrans géants et tout ça au milieu de nul part, dans la forêt. C'est incroyable comment les américains peuvent se mobiliser pour animer et rendre la course vivante. A chaque ravitaillement, il y a une, voir deux personnes qui se détachent par coureur. La première remplit ma gourde, la referme et me la repositionne dans mon gant pendant que l'autre me demande si je veux boire et/ou manger, être refroidie. En partant, elle me dit la distance qui me sépare du prochain ravitaillement en miles et/ou en km... c'est TOP !

(EM) : En parlant d'ambiance, comment était-elle ?

(NM) : L'ambiance de course est vraiment très cool tant au moment du départ qu'au moment de la remise des récompenses. Au départ, il y avait juste de la musique avec le compte à rebours qui s'égraine. Le speaker prend la parole deux minutes avant le départ, un cowboy avec son chapeau et son grand fusil donne le coup d'envoi. C'est le même état d'esprit le lendemain midi où tous les coureurs et « pacer » sont réunis sous une grande tente pour se protéger du soleil. Chaque coureur est appelé un par un pour la remise de la boucle de ceinturon (avec le cougar en effigie) en argent pour ceux qui ont couru la distance en moins d'un jour et en bronze pour ceux qui ont couru entre 24 et 30 heures. Cette ambiance décontractée incite au partage et à la discussion.

(EM) : Qu'est-ce « un pacer » ?

(NM) : J'ai aussi découvert ce qu'est un « pacer ». Pour des raisons de sécurité, il est fortement conseillé de courir avec quelqu'un sur le dernier tiers de la course (ce peut être une ou plusieurs personnes qui se relaient). Sa mission est de s'assurer que le coureur soit encore suffisamment en forme pour courir, de veiller à qu'il s'hydrate et s'alimente bien. Je n'avais pas relevé ce point du règlement et ce n'est que le mardi d'avant la course que je me suis décidée. Un petit coup de fil à Bryon Powell journaliste d'Irun Far, le site de presse de la course. Il m'a permis de faire la connaissance de Paulo Médina. Je l'ai rencontrée le vendredi midi au moment du retrait des dossards. On a calé 2-3 choses et on s'est dit à samedi à partir du milieu de l'après-midi. MERCI à tous les 2. Même avec mon niveau d'anglais basique, Paulo a su m'aider pour creuser l'écart avec Palm Smith qui n'était jamais bien loin.

(EM) : Pour cette course, est-ce qu'il y avait un tirage au sort ou est-ce par « casting » ?

(NM) : C'est une entrée suite à un tirage au sort. Le coureur peut être accompagné par ses amis qui pourront courir avec lui sur la seconde moitié de course, le fameux « pacer ». Cette opportunité crée une belle émulation et un partage dans l'effort. Par contre j'aimerais revenir sur le mot « invité », car ce dernier signifie que l'on peut acquérir un dossard sans passer par le tirage au sort. C'est tout. Toutes les dépenses inhérentes à ce déplacement ont été à ma charge.

(EM) : Que pourrais-tu me

dire sur ton ressenti lors de cette course ?

(NM) : Une course en demie teinte : le verre à moitié plein / le verre à moitié vide, tout dépend de notre angle de regard...

A moitié plein : Je suis très contente pour avoir réussi à gérer mon effort sur la durée ; à retrouver du dynamisme et à courir quand la quatrième et vainqueur de l'épreuve de 2013, Palm Smith, est revenue sur moi ; à réduire l'écart avec la tête de course. Je suis fière d'avoir fait la connaissance des traileuses américaines, notamment Nikki Kimball déjà vainqueur de l'épreuve, de l'UTMB et du marathon des sables cette année (et d'avoir fini devant elle avec plus d'une heure d'avance). J'ai apprécié de ne pas avoir de problèmes de pieds (ni ampoule, ni douleurs de l'aponévrose).

A moitié vide : je suis déçue d'avoir eu une douleur au niveau du releveur du pied gauche qui m'a limité dans la seconde partie de course et m'a empêché de me rapprocher d'avantage de la tête de course. J'ai opté pour une course solide, plutôt qu'une course joueuse (comme j'aime les faire) mais après l'abandon du Japon je ne pouvais pas prendre de risques, d'où l'impression d'avoir laissé passer la première et la seconde place, mais bon, j'ai encore appris sur moi-même, ce n'était que mon troisième 100 miles...

Au final, je suis très fière de cette 3ème place, et de cette aventure qui se termine bien. J'aurai aimé pouvoir retenter ma chance dans cette course américaine l'année prochaine, mais 3

semaines plus tôt il faudra que je défende mon titre au Championnat du Monde de Trail à la Maxi Race alors le déplacement aux US semble compromis. Une autre fois sûrement... car en quittant San Francisco une petite voix me disait que j'y remettrais très certainement les pieds...

(EM) : Nathalie, au nom d'EndorphinMag, je te félicite d'avoir obtenu le graal, en finissant 3ème et 25ème au scratch en 18h43, tu es un sacré bout de femme !

ENDORPHIN





DÉFI VERT DU PÉVÉLOIS 2014 :

3 parcours sont proposés, du parcours famille (2 heures d'effort), loisir (4 heures), au parcours aventure (8 heures) manche du challenge régional.

PALMARÈS 2014

- Parcours aventure :**
- Homme :
 - 1- Bivalent
 - 2- Olala c raid
 - 3- Les émirs du Sahara
- Mixte :
 - 1- Just for the view
 - 2- CapOnord K
 - 3- Les Tyrannos mixte
- Vainqueur parcours loisir :**
Les Infiltrés
- Vainqueur parcours famille :**
Les Chti Aventurières



EndorphinMag s'est intéressé à une jeune association de raiders, qui s'est aussi lancée dans l'organisation d'évènements. François Ochin, Frédéric Flo et leur association « Made in Raid » sont devenus des figures connues et reconnues dans le Nord-Pas-de-Calais, puisque la 2^{ème} édition du **Défi Vert du Pévélois** a été une manche du challenge régional en 2014. Nous avons tenu à vous faire partager leur regard et leur histoire.

EndorphinMag (EM) :
Comment s'est formée l'association Made in Raid et comment a émergé l'organisation du Défi Vert du Pévélois ?

François : Originaire de l'athlé, Fred nous lance en 2007 le défi de faire le raid du Touquet. Nous faisons partie des plus jeunes au Touquet car nous étions âgés de 16 à 21 ans, classés au-delà de la 100^{ème} place (nous avons depuis réalisé un top 5). Nous avons pris tellement de plaisir à découvrir ce sport et ses valeurs que nous avons décidé de créer notre association : « Made In Raid ».

Après quelques années de participation sur des raids de toute la France, c'était à notre tour de faire découvrir et partager notre passion.



Fred : Lors de la création, nous avons défini le slogan : « l'asso de tous les défis ! ».

En effet au-delà des raids nous tenons beaucoup au caractère multisports et multiformes de nos projets.

Certains membres viennent d'autres sports tels que le kite, la planche à voile ou même le hockey subaquatique dans lequel Christophe Ochin est double champion du monde !

On tient à se lancer beaucoup de défis et on a voulu les faire partager autour de chez nous (métropole lilloise) à travers le défi vert du pays Pévélois (www.defi-vert-payspevelois.fr).



EM : En 2014, c'était la 2^{ème} édition du Défi Vert, quels en sont les principes ? (formats, philosophie...)

François : Le Défi Vert est un parcours de vtt ralliant des épreuves sur des sites particuliers de la Pévèle. Les épreuves sont diversifiées : on va retrouver les incontournables comme la CO, le run & bike, le canoë, le roller mais également des épreuves fun mais toujours physiques comme un parcours du combattant, un kilomètre vertical, une épreuve piscine, un mur des champions...



Fred : Le Nord-Pas-de-Calais étant déjà bien fourni en raids avec un beau challenge régional de 10 manches et quelques autres, nous souhaitions proposer un format différent, d'autant plus que le paysage de nos terrains d'entraînement, bien que très vert, offre peu de dénivelé et de rivières. L'aspect raid aventure était donc limité. Nous avons donc proposé aux collectivités locales de mettre en avant tous les espaces de loisirs (golf, piscine), naturels (forêt, marais) et du patrimoine (château, abbaye,...). Chaque site accueille donc au minimum une épreuve et un classement y est établi sur la perf de l'équipe. Le classement final est composé à 50% des balises vtt et 50% des points des 15 épreuves. Le format du raid, nos partenaires et l'ambiance assurée par nos bénévoles ont permis d'atteindre 120 équipes dès la 2^{ème} édition!

EM : Quelles difficultés avez-vous rencontrées pour la préparation du raid ?

François : Recherchant des sites particuliers pour les épreuves, il est déjà très compliqué de trouver le bon interlocuteur. Nous devons constamment relancer, engager des procédures, créer des dossiers de demandes... entre le premier contact et l'acceptation de notre passage sur site, il peut s'en passer du temps si toutefois nous avons l'autorisation car les excuses ne manquent pas.

Fred : Comme le dit François la multitude de sites a complexifié l'organisation notamment d'un point de vue responsabilité. De nombreux plans d'eau nous ont d'ailleurs été refusés par peur d'accident et les épreuves de canoë et padle ont dû être annulées malgré toutes les garanties apportées.

Les sites protégés et Natura 2000 sont également des obstacles à la pratique de nos activités malgré tous les efforts des organisateurs et les bons exemples de respect de l'environnement. La grande méfiance de certains responsables locaux au regard de nos compétitions sportives de nature m'inquiète fortement pour les prochaines années. Il nous faudra soutenir encore plus les actions nationales de la fédération.



EM : Quel avenir envisagez-vous côté organisation ?

François : Pour l'année prochaine, nous avons décidé de consacrer notre énergie à la vie de l'association, de souder et fédérer encore plus notre groupe qui attire de nouveaux arrivants chaque année. Mais nous ne manquons pas d'idées pour nos prochains événements, je ne peux pas en dire plus © ...

Fred : Effectivement, le Défi Vert fera une pause en 2015 pour réfléchir à un format plus adapté aux contraintes locales. Néanmoins nous profiterons de ces quelques lignes pour lancer un appel à toute collectivité qui souhaiterait accueillir un événement multisports de ce type.

EM : Côté compétition, quelles échéances et quels objectifs à venir ?

François : Avec le team, on va se concentrer sur le challenge national car nous avons la chance d'avoir la finale 2015 dans la région, merci Les Tyrannosaures. Bien sûr, il y a également le challenge régional et des envies pas encore fixées comme le raid EDHEC, le Rally Raid de St Just, Les Chemins du Soleil ...

Fred : Nous avons la chance cette année de pouvoir proposer 4 binômes/trinômes assez homogènes pour s'aligner sur les manches du challenge national. Nous voulons donc prendre un maximum de plaisir à batailler au sein de l'asso toute la saison. Ensuite nous fixerons l'objectif pour la finale ! Pour le reste du calendrier, il faudra nous suivre sur Madeinraid.fr !

MERCI à eux et longue vie à « Made in Raid » !

Plus d'infos sur : <http://madeinraid.com/>



SUP

Stand Up Paddle



Le phénomène du stand up paddle n'est plus très nouveau, depuis 2 ans maintenant, il s'est démocratisé et même devenu un sport « people ».

Cette pratique arrive maintenant à maturité, avec presque autant de pratiques différentes que dans le milieu de VTT. Nous commençons à voir le « paddle » apparaître sur les raids, notamment côté espagnol, phénomène engendré sous l'impulsion d'Antonio de la Rosa, waterman et organisateur expérimenté.

J'ai été victime du dicton « l'essayer c'est l'adopter » concernant le stand up paddle. Pauvrement loti pour ce qui est de l'équilibre, je me suis fait réellement plaisir dès la première sortie en eau calme pour rapidement goûter à la mer.

Ce sport est très abordable physiquement et procure rapidement des sensations de glisse, mais il est tout de même conseillé de pratiquer la première sortie en étant encadré par un spécialiste, sous une météo clémente, sans vent. Vous pourrez ainsi effectuer un bon travail musculaire, complet, ainsi qu'un travail d'équilibre. Votre cerveau aura aussi sa part de boulot pour apprendre à « détacher » effort, qualité du geste technique et sensations. L'aisance s'acquiert rapidement et vous progresserez ensuite sur des eaux et conditions différentes pour devenir un waterman ou waterwoman tout-terrain.

La majorité du marché est aujourd'hui tristé par les planches gonflables, qui présentent de nombreux avantages. Vous pourrez vous lancer ensuite, pourquoi pas, dans une race de SUP, qui peut-être une course d'endurance, nécessitant toutes les qualités requises du raider et combler ainsi votre calendrier, moins chargé en raid nature en période estivale.



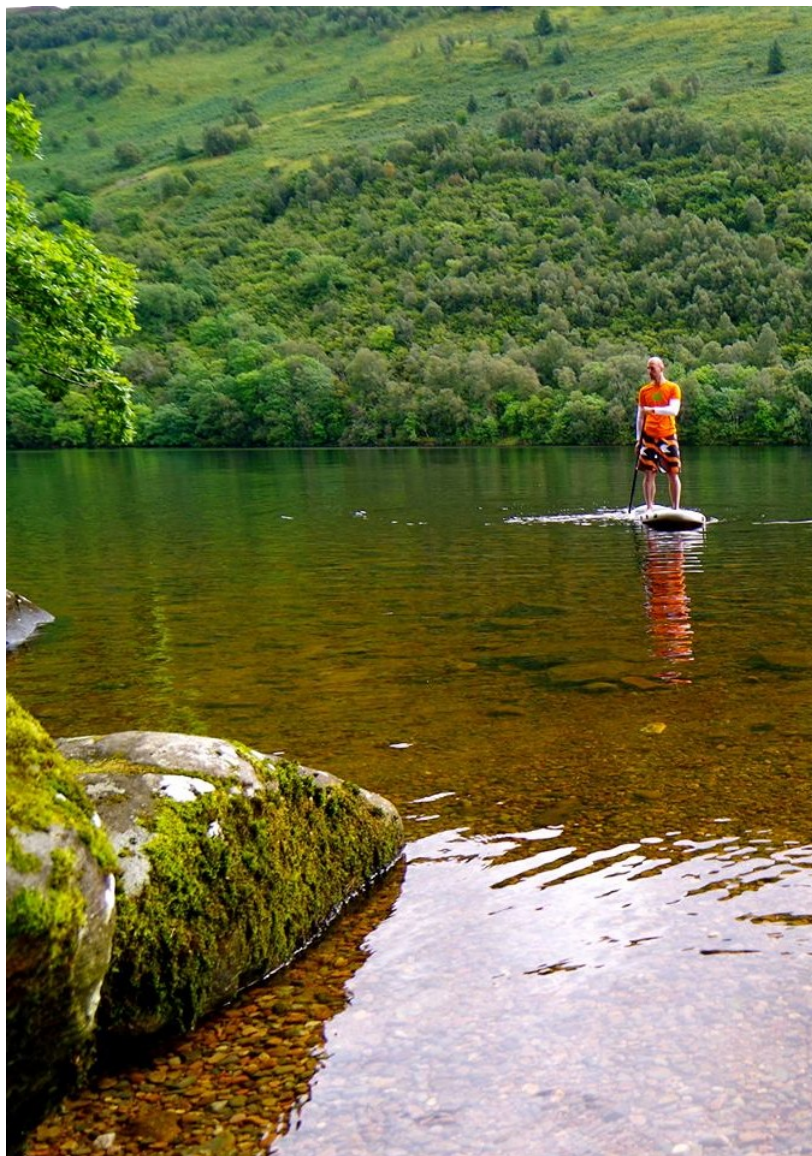
Une bonne occasion également d'aller flâner avec madame sur notre beau littoral ou encore à Copenhague ou même Venise ! Hé oui ! Car madame aime le SUP, la gente féminine accroche sur ce type de sport et le SUP est un sport outdoor très tendance et très pratiqué par les dames et demoiselles grâce à son image sympathique d'effort doux, sculptant, affinant, de découverte, de fun et de progression technique rapide. Votre moitié vous taraude avec Venise, no problémo, proposez lui Venise en SUP ! (lol)

L'offre est désormais très étendue et les magazines spécialisés vous aideront à vous orienter sur vos choix (planches, pagaies, équipement sécurité, réglementation...) mais également sur les clubs et bons spots pour la pratique. Certains clubs de canoë-kayak proposent désormais cette activité, même si j'ai découvert, que comme dans le vélo à guidons tordus (les casques à boudins) lol, les vrais kayakistes sont assez « réac » et ont une certaine distance avec cette jeune pratique. C'est vrai quoi pratiquer le « kayak debout », y'a pas idée !!

Dans tous les cas, si l'occasion se présente, foncez, et allez y en famille, entre amis ou teamers et passez un bon moment sur l'eau, vous ne perdrez pas votre temps, bonne humeur et entraînement qualitatif garantis !

Comme vous le devinez, ces planches sont facilement « stockables » et transportables, pour pratiquer vraiment partout. Vous pourrez ainsi, en tant que sportif nature, pratiquer sur tous types de plans d'eau, lac, canal, fleuve, rivière, mer, estuaire et vous faire plaisir rapidement, en ayant **une réelle activité fitness et de renforcement musculaire.**

Pour le raider, c'est une formidable activité complémentaire qui peut se pratiquer facilement, l'encombrement d'une planche gonflable est moindre que celle d'un kayak et la sensation de glisse est tout autre !



Le seul hic reste l'investissement, parfois plus élevé que pour un kayak gonflable.

Ce que nos cousins québécois appellent le "kayak debout" connaît un réel succès et une croissance à 2 chiffres qui est enviée par beaucoup d'autres secteurs sportifs.

Cette activité nature pourrait prochainement, comme en Espagne, s'immiscer dans les raids nature, avec une certaine légitimité, bien plus grande que le roller par exemple, parfois décrié par certains à cause de son affinité avec monsieur bitume.

Les styles de pratique sont nombreux, un peu comme à VTT avec des tendances free ride qui surfent les vagues, des airs de marathon avec les races, ces races comprenant elles mêmes différentes variétés.

De nouvelles épreuves et challenges naissent tous les ans, parfait pour goûter à cette discipline et découvrir de nouveaux spots. Des courses très accessibles où se côtoient watermen de différentes origines (surfer, kite-surfer, kayakistes...), des amateurs et débutants.

Dans tous les cas, si vous aimez les sports aquatiques et nature, que vous êtes curieux et amateur de nouvelles sensations, je vous conseille vivement d'essayer le SUP, apprécier sa glisse, apprécier le paysage autrement, ressentir les mouvements de l'eau, les bruits, les odeurs... du haut de votre planche.



La Team **ENDURACE**, née en cette année et en cours de construction, s'alignera en 2014 et en 2015 sur des courses particulières et sur des raids longs.

De belles destinations au programme, comme la Laponie, le Portugal, l'Italie, l'Espagne, les Pays-Bas... ces 2 dernières destinations d'ailleurs permettront au Team **ENDURACE** de vous faire découvrir le SUP et quelques unes de ses belles épreuves d'endurance.

Vous retrouverez les comptes-rendus, photos, sur la page facebook dédiée au team et sans doute des articles à venir sur endorphinmag.fr.

Patrick LAMARRE, membre du team **ENDURACE** s'alignera sur ces races avec une planche 14 pieds carbone de REDWOODPADDLE pour la saison.

Philippe Defrance, boss de RWP, a été séduit par le projet de Patrick, partir « à zéro » en SUP et de s'aligner, 9 mois plus tard, sur une épreuve de 24 heures.

Merci à REDWOODPADDLE pour ce contrat coureur qui tient de l'audace et pour le bel esprit de cette entreprise. (d'autres partenaires, dont SELECT PADDLE, Aqua Design, soutiennent le team **ENDURACE** pour la partie « aquatique »).

Stay tuned !!

ENDORPHIN



#TEST



Kalenji Kapteren RACE # ENDORPHINMAG.FR by Nicolas Verdes



Après un début de saison relativement physique : Ecotrail de Paris - 80km, Bretagne Ultra Trail - 65km, Trail de la Vallée des Lacs Gérardmer- 55km, sans oublier deux raids et quelques « petites » courses... le tout chaussé par une paire de Kalenji Kapteren XT4, j'ai eu l'occasion de tester pour vous, chères lectrices et chers lecteurs, ce modèle Kalenji Kapteren RACE... J'avoue avoir toujours été adepte des « marques phares », d'autant plus pendant les courses longues et physiques. Mais la XT4 a changé ma vision sur la marque Kalenji et la fiabilité des produits Décathlon. C'est d'ailleurs d'autant plus facile de critiquer un produit quand on se dit par avance qu'il ne va pas convenir parce que trop « cheap » ou trop « bas de gamme »...

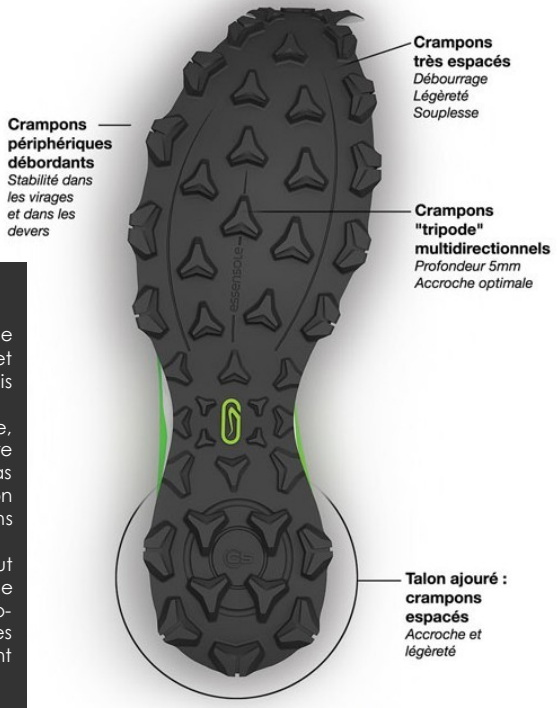
Mon test XT4 m'avait laissé sur le c..., tellement j'ai été surpris de la qualité du produit pour un tarif quasi inférieur de moitié à celui de ses concurrentes. Est-il utile d'ajouter qu'avec un chef de produit comme l'est M. Thierry BREUIL, on ne peut s'attendre désormais qu'à du top niveau ? L'avantage de voir qu'un athlète de cette envergure puisse apporter son ressenti, ses impressions, ses désirs, proposer ses attentes en vue d'élaborer un produit qui lui permettra de tutoyer les cimes des classements et les dénivelés les plus fous, est un gage d'extrême qualité.

Les athlètes ont besoin d'un produit adapté à leur pratique sportive, donc un produit créé par des athlètes qui connaissent les avantages et les inconvénients de tel ou tel point de détail. Il est fini le temps où des designers scotchés 10 heures par jour devant leur PC ou leur MAC créaient sans aucune connaissance des équipements ou des accessoires pour des sportifs...

RACE... quatre lettres pour un produit tiré à « 4 étoiles » !

Dès sa prise en main, la Kapteren RACE surprend par sa légèreté (*inférieure à 300 grammes*). Ses couleurs un peu flashy, rouge et vert fluo, sont l'union idéale de deux teintes qui ne peuvent qu'attirer l'œil et donc s'interroger sur sa provenance, mais très vite le logo à tête de « gazelle » et les inscriptions du talon ne laissent plus planer aucun doute ! En faisant un p'tit tour du « propriétaire », on note que les crampons ont été, comme pour la XT4, très bien étudiés. Leur espacement permet à nouveau d'empêcher la terre de rester collée. Les crampons dits « périphériques débordants », sont désormais indispensables en trail, puisqu'ils aident à conserver une certaine stabilité du pied, que ce soit dans les virages ou les descents. Et sous la plante, qui est aussi la surface de pose du pied la plus sollicitée, Kalenji n'a pas oublié les crampons « tripode », d'une profondeur de 5mm qui, avec ceux des talons, conduisent à une accroche optimale, pour un meilleur rendement. A noter que Kalenji a ajouté le concept CS, matérialisé via un anneau « EVA », visant à favoriser l'absorption des chocs. La Kalenji RACE ressemble à un vrai « nid » douillet pour les pieds, elle est plus proche, plus nerveuse avec un confort exceptionnel.

Kapteren RACE ACCROCHE ET LÉGÈRETÉ



Une fois sur les chemins...

« Profitant de vivre sur la côte bretonne, je n'ai pu m'empêcher d'emmener cette belle paire de Kalenji RACE, sur le GR34, entre Cancale et St-Malo. Ce terrain accidenté, alternant rocaille, terre, bruyère et herbe humide et glissante est un lieu idéal pour habituer le palpitant aux changements de rythme, mais aussi travailler sa foulée et la pose de ses appuis.

Après quelques centaines de mètres d'échauffement sur le bitume encore frais de ce début de matinée, j'entame la première montée qui m'invite à dominer la baie cancalaise où je distingue, au loin, le célèbre Mont St-Michel. Quelques flaques ornent encore le sentier large et bien tassé... Les RACE ne disant rien, pas un grincement de « dent », pas une retenue, elles progressent en silence, maintenant par la même occasion ma foulée droite et assurée. Si le chausson diffère légèrement de la XT4, celui-ci est tout aussi agréable, sans contraintes, irritations ou échauffements anormaux.

Je progresse, en direction de la pointe du Grouin, paysage splendide et enchanteur, vide de tout promeneur... La monotrace est grande ouverte pour honorer comme il se doit cette balade intime. Comme déjà habituées à mon pied, les RACE n'affichent aucune rigidité et m'engagent progressivement à les honorer de ma confiance. Au fur et à mesure que les kilomètres défilent, j'engage le dialogue en forçant mes partenaires à se laisser aller, se dévoiler. Je les provoque entre deux roches, puis sur ce récif glissant, avant de les plonger dans cette mare rafraichissante.

Je les sens rire, comme si pour elles mes efforts n'étaient qu'un jeu...

Le soleil commence sérieusement à réchauffer mes muscles et à les faire transpirer... La longue descente vers cette enclave de sable brûle les quadriceps. L'assurance de mes appuis est sans égal, pas un pied plus loin que l'autre, pas de glissade momentanée au risque de me fouler quelque articulation que ce soit. Je ne prends aucun moment de répit pour embrayeur dans le mur qui m'attend. Je lève les genoux pour accélérer l'allure et faire chauffer les Kapteren. J'amplifie la cadence de mes appuis, souvent incertains, mais rien n'y fait. Les gouttes perlent mais les RACE ne laissent pas entrevoir de faiblesse. Je leur évite le repos une fois là-haut en remettant des watts dans le fourneau ! J'allonge la foulée, je persiste entre la bruyère et la rocaille, sous les yeux hagards des goélands argentés qui s'adonnent aux chants de leur parade amoureuse. Mes amies RACE sont aux anges, elles se défoulent comme des gamines dans la cour de l'école, j'ai trouvé leur force !



Prix : 79.95 €

J'en veux encore !

Plus j'accélère, plus j'accidente mes foulées, et les RACE s'éclatent. Elles ne m'offrent aucun échauffement disgracieux, aucune punition d'erreur d'approximation, elles aiment se faire chahuter... alors j'accentue encore, et encore, à m'en faire sauter le cardio, alors elles éclatent de rire.

Je m'accorde un moment de récup après mon demi-tour... le soleil continue de taper, les gouttes me coulent le long des joues. Les RACE sont au top, pas une défaillance, pas de faiblesse. La pose d'appui des foulées est toujours aussi bien calibrée, aussi bien tenue grâce aux crampons périphériques. Pas de fausse note, ni d'entorse en vue, mes RACE prennent soin de moi, même dans la difficulté.

Le retour se fait calmement, mais toujours prudemment en raison du revêtement accidenté, même si, dans mes « chausses » j'ai l'impression de devenir invincible ! De la XT4 à la RACE, il n'y a plus d'hésitation à avoir... Kalenji a frappé fort, Kalenji a mis la barre très haut, ses rivaux ont des soucis à se faire !

Je profite d'un passage assez gras et légèrement vaseux pour aller titiller mes RACE... même pas peur, même pas mal ! L'espacement des crampons empêche les éléments collants de se stationner sur la semelle, et je n'ai pas cette impression de traîner des kilos inutiles... Trop bon ça ! J'en profite pour envoyer du lourd dans la bosse qui suit pour slalomer entre les racines et les pics rocaillieux qui effleurent le sol. L'adhérence est optimale, pas de ripage, je m'éclate pour le plus grand bonheur de mes nouvelles amies ! Si certains glissements très légers sur des branches et feuilles humides se font parfois ressentir, ils ne sont pas réellement perceptibles, là où, avec des semelles concurrentes j'aurais perdu de l'amplitude et un peu d'équilibre. Mes tendons d'Achille d'habitude si douloureux se sont tus en raison de l'amorti que les RACE propose. Une impression de « danser » sur un coussin d'air ! Les descentes sont tout aussi agréables (sauf pour les quadris...). En plantant le talon dans la pente, automatiquement la jambe actionne le frein moteur et les crampons accentuent l'accroche.

J'ai trouvé leur point faible !

Dans ce passage de ronciers, la boucle du lacet est agrippée fortement par les piques de la plante vivace, au point de tenter de me déstabiliser l'appui. Les ronces veulent me défaire les boucles pour essayer de me faire chuter. Je ne leur laisse pas cette joie. Je m'arrête quelques secondes pour renouer la boucle et venir la protéger en l'insérant sous les passants. La XT4 avait cet avantage d'avoir une petite poche pour venir ranger les lacets et leur boucle... dommage d'avoir « oublié » ce détail ! Les RACE s'en veulent, à la limite vexées de cette bévue, mais leur légèreté, leur dynamisme, leur accroche et leur amorti me le font vite oublier, à l'instar d'un drop affiché à 6mm vraiment avantageux...

Je termine en empruntant les quelques hectos de bitume qui me ramènent à ma voiture... je suis ravi. Je profite de déposer mon sac dans le coffre pour me poser et admirer mes « chausses ». Ils ont été éclaboussés de terre, de boue, ont aspiré la poussière, évacué la transpiration... mais ne semblent pas fatigués. Ils ont brillé dans les chemins de terre, les descentes accidentées, les bosses empierreées, même sur les portions de sable, de vase, dans les ronciers, la bruyère... je les ai salis, mais ils restent fiers et forts ! Respect my RACE !

Mesdames, désormais je parlerai de vous à tous mes amis, je leur ferai votre éloge, comme j'ai déjà pu le faire à propos de vos sœurs, mesdemoiselles XT4... et avec votre prix plus qu'attractif personne n'y résistera. Désormais, dans tous les Décathlons, votre rayon ne sera plus pour moi un passage occasionnel, mais un arrêt obligatoire, dans l'attente de voir de nouveaux coloris fleurir votre belle robe ! Vous êtes une grande parmi toutes, vous êtes rassurantes, sécurisantes, dynamiques, sûres, fiables pour les trails pouvant aller jusqu'à 80 kilomètres, mon terrain de jeu favori ! Merci.

ENDORPHIN



Points positifs

- Légèreté, dynamisme, confort
- Stabilité, accroche et bon maintien sur les terrains accidentés, même en devers
- Evacuation de la boue/terre immédiatement en raison de l'espacement important des crampons et de leur épaisseur
- Design flashy
- Prix très abordable et largement inférieur à ses concurrentes
- Semelle épaisse, amorti confortable, pas de douleurs lors d'impacts sur des rocaillies blessantes
- Relance
- Pointures disponibles du 37 au 47

Points à améliorer

- Poche de dissimulation/rangement des lacets dans la languette
- Proposer plusieurs coloris

La Kalenji Kapteren RACE est désormais une référence dans le monde du trail et de la course nature.

DONNÉES FABRICANT :

Conçue pour le coureur ou la coureuse en compétition pour des trails courts ou longs jusqu'à 80 km. Sa légèreté, son dynamisme et son accroche en font la chaussure de compétition idéale. Proche du pied, nerveuse, mais dotée d'un bon confort, elle sera l'alliée de vos performances.

- ° **Drop** : Le différentiel de hauteur de semelle entre l'arrière et l'avant est de 6mm
- ° **Légèreté** : Parmi les modèles les plus légers de sa catégorie (295g pour une pointure de 43)
- ° **Dynamisme** : Faible Drop (6mm), souplesse, légèreté, pour favoriser la relance
- ° **Accroche** : Crampons multidirectionnels, espacés pour éviter le bourrage
- ° **Amorti** : Nouveau concept d'amorti CS® au talon
- ° **Maintien** : Berceau ceinturant le pied et réseau de bandes thermocollées à l'avant pied
- ° **Visibilité** : Marquage réfléchissant avant et arrière

COMPOSITION : Tige en maille aérée synthétique, semelle intermédiaire en mousse EVA, semelle extérieure en caoutchouc carbone.

RESTRICTION D'USAGE : Ne convient pas aux coureurs hyper pronateurs ou supinateurs.

CONSEIL DE STOCKAGE : Utiliser du papier journal pour absorber l'humidité qui subsiste entre 2 séances

CONSEILS D'ENTRETIEN : Le lavage en machine et le séchage en sèche-linge sont fortement déconseillés. Nettoyer avec une brosse souple à l'eau légèrement savonneuse et laisser sécher à l'air libre. La semelle de propreté est amovible pour faciliter le séchage.



icebreaker[®] MERINO

Le tissu est 100% fabriqué à partir de **laine** de Mérinos



Testé à l'occasion du raid Rostaing Mongolian Trophy...



Icebreaker Body Fit 200 ML

Ce tee-shirt a un **grammage de 200g** de laine par mètre carré de **tissu**.

J'ai, tout d'abord, apprécié la thermorégulation et la légèreté du produit. Après 5 jours d'épreuves à 1600m d'altitude avec des vents tournants en plaine et puissants aux passages des cols, je peux témoigner que ce textile m'a restitué la chaleur du corps dans les moments les plus froids et inversement sur des pentes montagneuses avant d'attaquer des descentes parfois très raides...



Icebreaker GT Ultralite 150 MC

Ce tee-shirt a un **grammage de 150g** de laine par mètre carré de **tissu**.

Comme le tee-shirt manches longues, j'ai apprécié la douceur de la laine et surtout aucune envie de se gratter comme parfois avec cette matière... et malgré la transpiration !

Entre le 150 et le 200gr/m², il y a une vraie différence, il faut bien calculer ses besoins... on peut vite avoir chaud... Aussi, le fait de pouvoir jongler entre un textile manches courtes et un manches longues, offre un choix qui, chaque jour, aura permis d'adapter ma tenue aux besoins de ma pratique sportive !

ENDORPHIN

Points positifs

- Pas d'odeur de transpiration (traitement anti-odeurs naturel de la laine)
- Séchage rapide
- Régulation thermique
- Coupe près du corps (stretch)
- Tissu doux, laine qui ne gratte pas

Point à améliorer

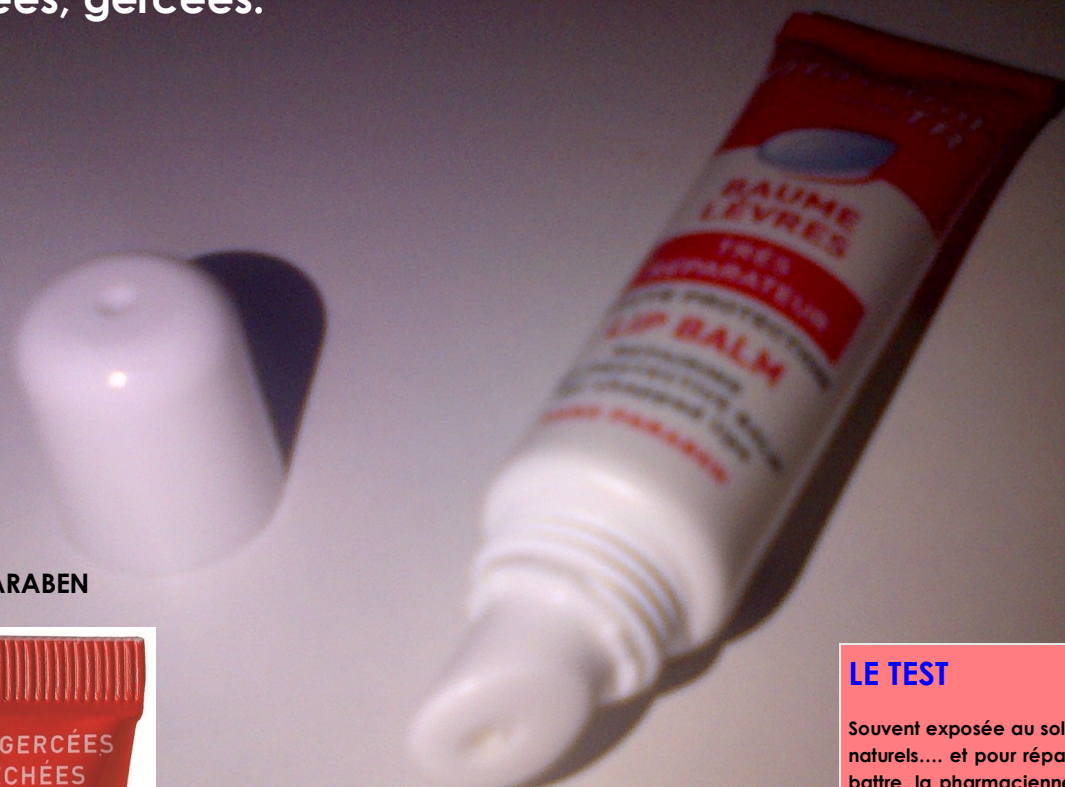
- Plus de fantaisie pour les modèles testés (la prochaine collection amorce déjà une tendance dans ce sens)

INFOS SUR <http://fr.icebreaker.com/fr/>

Prix : A partir de 75€

Sans vêtements de rechange lors de ce raid (mon sac de voyage n'est jamais arrivé en Mongolie et se promène toujours en Asie, semble-t-il...), je n'ai pas eu beaucoup de vêtements à me mettre... je n'ai pas lavé ces 2 tee-shirts Icebreaker de tout le séjour... résultats : aucune odeur et pourtant pas mal de transpiration !

Soin et protection des lèvres desséchées, abîmées, gercées.



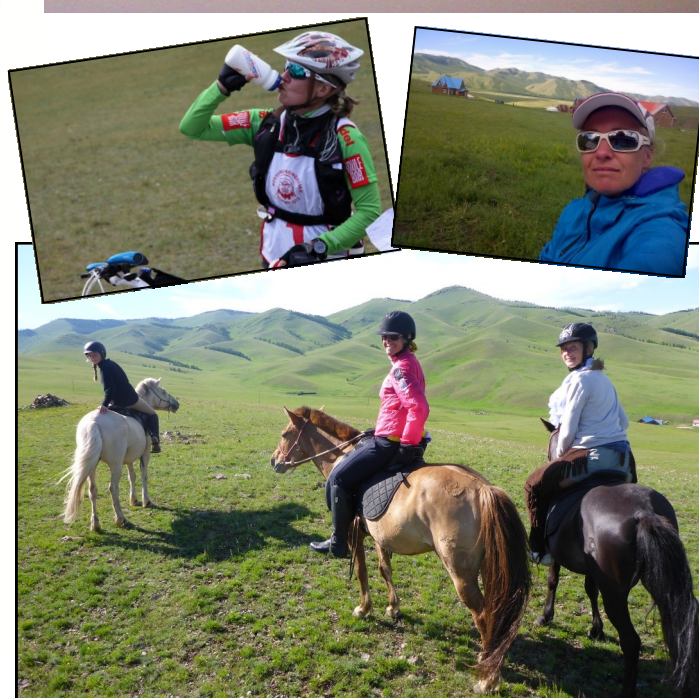
SANS PARABEN



À partir de 5 euros

Formule :

[Paraffinum Liquidum](#) (Mineral oil). Cera Microcrystalline Wax. Paraffin. [Butyrospermum Parkii](#) (Shea) Butter. Hélianthus Annuus (Sunflower) Seed Oil. Hydrogenated Styrene/Isoprene Copolymer. [Cera Alba \(Beeswax\)](#) Cameline Sativa Seed Oil. Caprylyl Glycol. 1.2 Hexanediol. [Glycine Soja](#) (Soybean) Oil. [Tocopherol](#). Hippophae Rhamnoides Oil.



LE TEST

Souvent exposée au soleil, vent, mer et autres éléments naturels... et pour réparer une gerçure difficile à combattre, la pharmacienne m'a conseillé ce baume spécial dessèchement sévère et intense des lèvres.

Packaging : Tube de 15 ml et 10 cm de haut, autant vous dire qu'il est resté dans ma poche 24/24 tant que ma gerçure n'était pas soignée !

Application : Le diffuseur conique laisse passer un mince filet de produit, très pratique quand il ne faut qu'une petite dose à appliquer immédiatement et fréquemment sur la zone douloureuse... vous pouvez renouveler autant de fois que vous le souhaitez, dixit la pharmacienne,... et c'est vrai !

Action : Appliqué une dizaine de fois le 1er jour, j'ai vite espacé les soins car en moins de 3 jours, les lèvres étaient réparées ! Ce produit est étonnant car bien plus performant que les baumes à lèvres classiques (même ceux qui possèdent la formule du « Grand Nord »).

Côté plus, je souligne : la facilité de l'application, la rapidité de la réparation de ma gerçure et autres dessèchement... un petit stick pratique et facile à transporter !

Conclusion : Comme le tube d'écran solaire total Tingerlaat (voir test dans ce mag), il me suit partout, surtout en voyage et lors d'épreuves sportives outdoor !

ENDORPHIN

Les plus :

- Réparation efficace
- Diffuseur conique
- Format poche

Tingerlaat Sunlimited SPF50

ENDORPHINMAG.FR
By Béatrice Glinche



La qualité Made in France

Nous sommes des hauts savoyards basés à 2 pas de la vallée de Chamonix, nos produits ont été développés et fabriqués par des fournisseurs de la région Rhône Alpes principalement ou de la région Centre.

Pour être cohérents avec notre engagement, nous avons supprimé les étuis en carton et tous nos emballages sont recyclables : un geste simple, n'oubliez pas de mettre le tube vide dans la poubelle destinée aux déchets en plastique.



La très haute protection solaire Sunlimited SPF50+ a été conçue pour les professionnels et les sportifs qui s'exposent au soleil et au froid dans des conditions extrêmes : les sports en pleine mer, sports de haute montagne et sports dans les zones désertiques sous un rythme intensif et une forte transpiration avec des agressions extérieures importantes (vent, sable, eau, frottements).

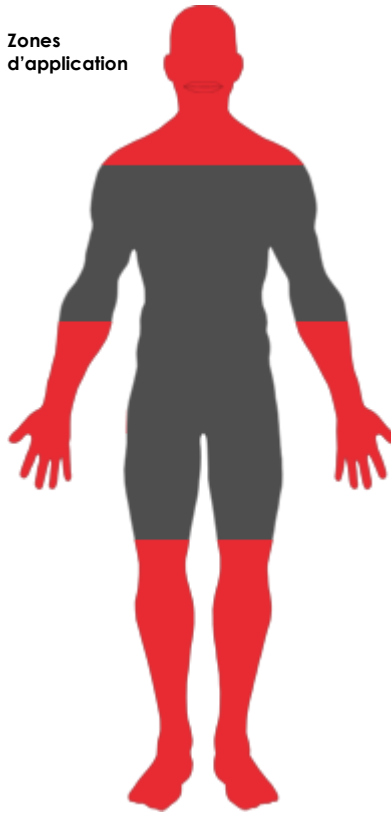


Son triple écran barrière anti UVA, anti UVB et anti déshydratation est extrêmement résistant à l'eau et à la transpiration en conditions extrêmes. Avec son effet coupe vent et anti froid, il apporte une ultime protection solaire et déshydratation tout en restant respirant.

COMPOSITION

À lire sur <http://www.tingerlaat.com/sunlimited-spf50.html>

Zones d'application



LE TEST

J'ai d'abord testé ce petit tube en Mongolie lors du 2ème raid Rostaing Mongolian Trophy... le vent, le soleil, les rivières et le sport puis en bord de mer pendant 6 semaines... bref, tous les ingrédients réunis pour un test grandeur nature !

Packaging : dynamique par ses couleurs et précis par les écritures qui détaillent le contenu, son action protectrice intense, les zones à protéger...

Petit, il reste calé dans la poche du bermuda pour faciliter l'application fréquente...

Application : la pointe silicone est vraiment pratique, elle ne délivre que la quantité nécessaire, important quand on ne prend que quelques grammes pour couvrir le nez, par exemple... pas de gaspillage ! L'application est rapide et propre : pas de trace du produit sur le doigt applicateur !

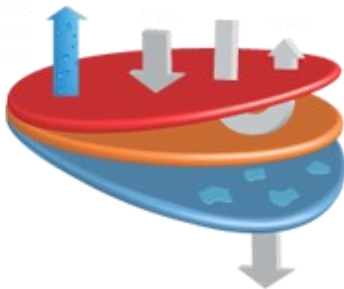
Action : idéalement, il faut renouveler le produit toutes les heures si l'on veut une action protectrice optimale... Plusieurs applications par jour m'ont permis de ne pas subir le soleil très présent cet été (si, si...)...

Côté plus, je souligne : la facilité de l'application, la petite taille plutôt pratique, facile à transporter, on l'emporte partout... toujours prêt !

Conclusion : efficace et pratique, il a terminé sa vie sous le soleil breton (+25% sur Saint-Malo depuis les 20 dernières années) lors de nombreux événementiels... enfin, une saison estivale sans brûlures sur le nez !

ENDORPHIN

Technologie Tingerlaat



Anti UVA/ anti UVB : 4 filtres de synthèse anti UV.

Anti déshydratation : 1 actif de pointe d'origine naturelle : Tréhalose.

SANS COLORANT
SANS PARFUM
SANS PARABEN

www.tingerlaat.com

14,50 euros pour 20ml

A.VOGEL Gel à l'arnica

ENDORPHINMAG.FR
by Virginie SENEJOUX



Nom officiel :
Arnica montana

Nom commun :
Arnica

Famille :
Compositacées

Nom familier :
Tabac des Vosges, Plantain des Alpes, Herbe aux chutes, Herbe aux pêcheurs, Bétoine des montagnes, Arnique, Panacée des chutes.

Points positifs

- Pénètre facilement
- Pas gras

Point négatif

- Odeur peu agréable.

Le Gel à l'arnica, A.VOGEL, à l'extrait de fleurs fraîches d'Arnica de culture biologique aide à se relaxer, à réduire les œdèmes et à favoriser le bien-être articulaire.

L'arnica, est également la fleur jaune qui **diminue les bleus et les douleurs articulaires**.

L'arnica Montana est, comme son nom le suggère, une plante des montagnes aux fleurs jaunes, qui se développe sur des terrains siliceux et pauvres en éléments nutritifs. Ses principes actifs (huiles essentielles, acides gras, thymol, flavonoïdes et glycosides) lui confèrent des propriétés anti-inflammatoires.

Ce gel peut être conseillé en cas de :
Tendinites, courbatures / rhumatismes / piqûres de moustiques, taons, aoutats / coups, bosses, bleus / entorses et foulures.

TEST : Il était de rigueur de tester ce produit sur ma tendinite récurrente au niveau du tendon d'Achille.

J'ai appliqué durant l'été, à raison de trois fois par jour, le gel à l'arnica A. VOGEL.

Il s'applique aisément et pénètre facilement dans la peau lors d'un court massage. Quand le corps absorbe vite le gel, il est bon de faire une seconde application. Il n'est pas gras et laisse la peau lisse. Le gel ne chauffe pas.

Conseils d'utilisation : appliquer sur la peau et masser doucement 2 à 4 fois par jour.

Tube de 100ml : 14€

Qui est A. VOGEL ? :

Alfred Vogel (1902 – 1996), pionnier de la naturopathie, créa plusieurs produits dont le gel à l'arnica.

L'ARNICA pourquoi :

En France, trois millions de personnes, souffrent de rhumatismes, dont 70% des 45 – 70 ans. Ces rhumatismes, considérés comme la première maladie chronique, touchent les articulations et provoquent un phénomène inflammatoire et une usure, voire une destruction, de ces zones. Les répercussions de ces troubles s'observent aussi au niveau des nerfs, des tendons, du cœur, des poumons, des yeux et de la peau avec, pour conséquence, une nette diminution de la souplesse et de la mobilité, et une atteinte à la qualité de vie.

Le saviez-vous ?

L'Arnica qui produit une fleur jaune, fait partie de la même famille que les marguerites, les compositacées ou astéracées. Les splendides fleurs jaunes d'Arnica utilisées pour la confection de ce gel sont cueillies à la main dans les champs d'une ferme d'agriculture biologique en Allemagne. Ces champs rigoureusement sélectionnés offrent un sol et des conditions de culture parfaits, qui permettent de respecter les valeurs du fondateur, Alfred Vogel.



ENDORPHIN



Syndrome de l'essuie-glace

ENDORPHINMAG.FR
By Patrice Manopoulos

Le syndrome de l'essuie-glace ou de la bandelette ilio-tibiale, bien que peu connu, est assez fréquent chez le coureur.

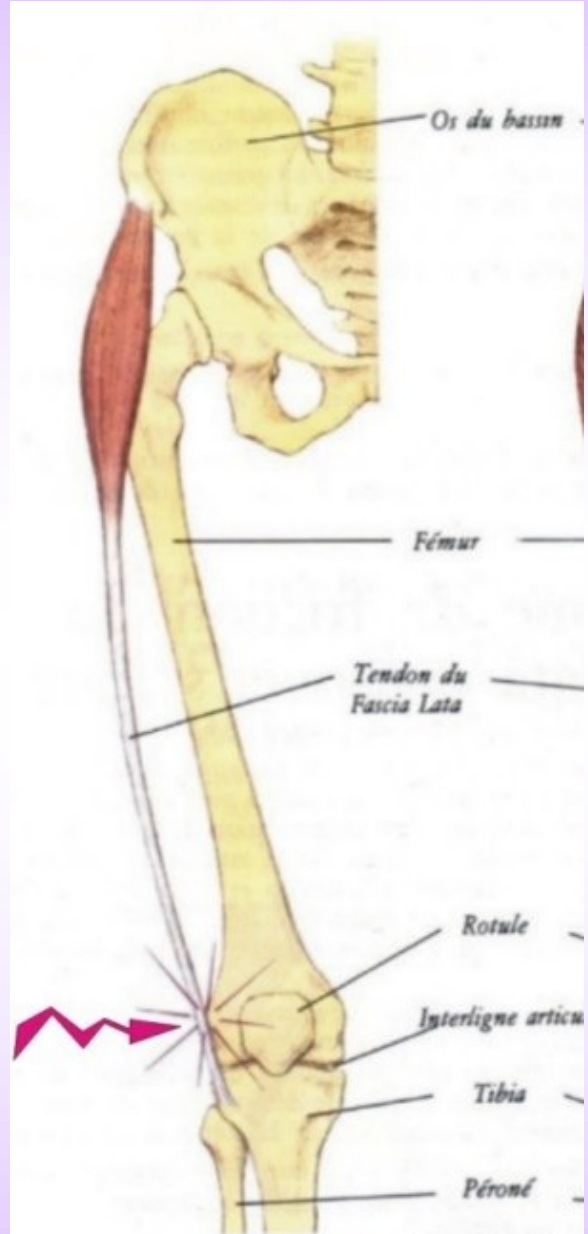
Le fascia lata est une bande fibreuse située sur la face externe de la cuisse qui relie un muscle de la fesse (le tenseur du fascia lata) à la face externe du tibia.

Il existe un point de frottement, au niveau du genou, entre le fascia lata et la partie externe du fémur. A ce niveau, le fascia lata balaie tel un essuie-glace le condyle externe fémoral.

Ceci peut entraîner une inflammation provoquant une tendinite localisée.

Ce problème se rencontre fréquemment chez le coureur à pied, mais aussi le cycliste, le footballeur voire le randonneur. La douleur est souvent absente au repos et se manifeste par d'importantes douleurs après un certain temps de course.

Le diagnostic est très facilement réalisé lorsque la pression de cette zone lors de flexions de genou est douloureuse. La radiographie est inutile mais l'échographie confirmera le mal.



Comme dans toutes les tendinites, il n'existe pas de traitement miracle !!!! Il paraît judicieux de débiter par des mesures simples : adaptation, diminution ou arrêt de l'entraînement, traitement anti inflammatoire et séances de rééducation associant étirements et soins pour lutter contre l'inflammation locale.

Dans le même temps, une étude podologique ainsi qu'une étude des chaussures de course doivent être réalisées. Un genu varum (jambes de Lucky Luke), un déroulé du pas sur le bord externe du pied peuvent favoriser la survenue de ce syndrome. De même l'usure, la qualité et la conception des chaussures sont importantes et ne doivent en aucun cas être négligées.

En cas de résistance, il existe encore de nombreuses solutions pour venir à bout de cette inflammation : mésothérapie (multiples micro infiltrations localisées), ondes de choc, infiltrations d'anti inflammatoire, attelle spécifique. Certains patients pourront répondre positivement à un traitement et pas à d'autres, il ne faut donc pas baisser les bras en cas d'échec.

En tout dernier lieu un traitement chirurgical peut-être envisager mais cela est peu fréquent.

ENDORPHIN

Un Grand Projet pour un Grand Raid



Trail et Science sur l'île de la Réunion, le haut lieu du Trail mondial, se lance dans un grand projet de recherche médical.

Le centre hospitalier de la Réunion et le SAMU du CHU de Saint-Denis, organise une grande étude. Elle va avoir lieu à l'occasion du Grand Raid « la diagonale des fous » en octobre prochain, visant à mettre en évidence des carences métaboliques et en oligo-éléments au cours d'un effort d'ultra-distance.

Comment améliorer à la fois la performance par l'adaptation de leur régime avant, pendant et après la course, et la récupération des coureurs.

Une centaine de volontaires parmi les coureurs du Grand Raid sera suivie par l'équipe médicale dès la veille du départ pour une période de 1 mois.

Ils bénéficieront de 4 prélèvements sanguins : la veille du départ, à l'arrivée, à J+7 et à J+28.

Un questionnaire leur sera également remis au départ, à Jour+7 et à Jour+ 28. Ils bénéficieront également d'une collation à chaque prélèvement.

Des cadeaux en nature leur seront offerts par les sponsors.

Enfin, ils pourront à tout moment contacter l'organisation après la course :

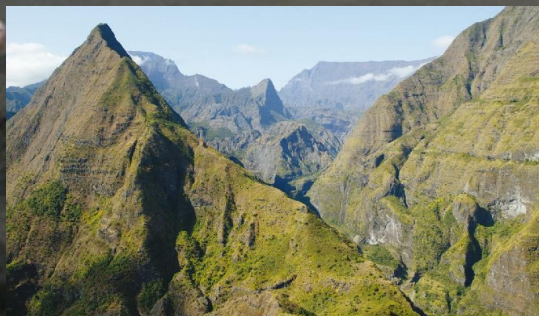
Mr Sudrial lsudrial.samu974@chu-reunion.fr Téléphone : 06 93 80 71 38

Les coureurs participants auront accès à la fois aux résultats de l'étude et à leurs résultats biologiques s'ils le désirent.

Un projet ouvrant la voie à des perspectives utopiques de sport sans dopage, ou tout au moins l'opportunité à chacun de trouver une solution saine pour performer sans tricher.

Dans un sport, où l'esprit sportif est réellement fondateur, nous ne pouvons que nous réjouir de l'intérêt de cette étude.

ENDORPHIN



Nationale d'Elevage du berger belge

ENDORPHINMAG.FR
by Nathalie Dietrich



Aubigny sur Nère, petite ville située dans le département du Cher en région Centre, accueillait les **23 - 24 Août la Nationale d'Elevage du Berger Belge**. Cette manifestation a rassemblé plus de mille Berger Belges (Malinois, Tervueren, Groenendal, Laekenois et Shipperkes). Différents concours de toutes les disciplines pouvant se pratiquer avec cette race de chien étaient proposés.

C'est dans le magnifique cadre du parc des Etangs que l'on a pu voir évoluer dans différents endroits ces Bergers Belges lors de concours de Cavage, Obéissance, Agility, Ring, R.C.I, Mondioring et bien évidemment en beauté.

Grâce à la ténacité et au travail de Bruno Verhaeghe un canicross et un canivtt sont organisés pour la deuxième année consécutive.

Le parcours proposé faisait évoluer les coureurs au milieu de ce parc tout en longeant étangs et le différents terrains de compétition des autres disciplines. Le départ et l'arrivée se situaient dans le stade et les coureurs devaient effectuer une boucle de 2 km deux fois pour parcourir au total 4,5 km, ravissant les spectateurs qui pouvaient suivre ainsi l'évolution de la course. Les enfants ont couru une seule fois la boucle pour faire 2,5 km.



En canicross après un départ en ligne et une domination féminine tout au long de la course c'est finalement l'Espagnole Roberto Salvado Tejedor qui s'impose avec son Groenendal Berta. Morena Ventolini avec sa Malinoise Eclipse s'octroie la victoire chez les féminines devant sa coéquipière Catherine Bayada et Cathia Champrenault. Chez les enfants notons la victoire de Emilie Cuvilliez grâce à une femelle Malinoise qui se prénomme Celtie et qui lui a été prêtée le matin de la course. Les deux ont formé un binôme d'exception.

En canivtt il fallait avoir un chien bien à l'écoute et très concentré car le parcours était relativement rapide mais rendu technique par la présence des spectateurs, il fallait également faire preuve de concentration quand les coureurs longeaient les terrains où se déroulaient les autres disciplines. C'est Nathalie Dietrich grâce à sa petite femelle Geisha qui remporte l'épreuve. Chez les hommes c'est Olivier Aribart avec Goodbey qui s'impose.

Rendez-vous est déjà pris pour l'année prochaine à Aubigny sur Nère, en attendant 2016 et le Championnat du Monde des Bergers Belges.



Résultats : VTT / Homme (5 km)

Pos	Dossard	Nom, prénom	Ville ou CHIEN	Cat.	Chrono	Tps/km	Km/h
1	34	ARIBART Olivier	Goodbey Tervueren	V1	00:11:34	02:18	25,94
2	35	LEBOIS Laurent	Furax Tervueren	V1	00:11:37	02:19	25,82
3	32	SALVADO TEJEDOR 1 Roberto	Jucar Groenendael	V1	00:11:49	02:21	25,39
4	39	ARIBART Alexis	Elo Malinois	ES	00:12:39	02:31	23,72
5	31	PRESLES Tony	Eloa Malinois	SE	00:12:47	02:33	23,47
6	37	ROBERT Jérôme	Hypervieuv Groenendael SE		00:13:15	02:39	22,64
7	36	CUVILLIEZ Stéphane	Ades Tervueren	V1	00:23:00	04:36	13,04
8	33	ROSE Nicolas	Chance Tervueren	V1	n.c.		

Résultats : VTT / Femme (5 km)

Pos	Dossard	Nom, prénom	Ville ou CHIEN	Cat.	Chrono	Tps/km	Km/h
1	38	DIETRICH Nathalie	Geisha Malinois	V1	00:11:20	02:16	26,47
2	40	FAVRE Marielle	Gaby Malinois	SE	00:13:37	02:43	22,03

Résultats : Cani-cr / Homme (5 km)

Pos	Dossard	Nom, prénom	Ville ou CHIEN	Cat.	Chrono	Tps/km	Km/h
1	2	SALVADO TEJEDOR Roberto	Berta Groenendael	V1 1	00:17:53	03:34	16,78
2	7	TIROLE Alain Herveline	Tervueren	V3 1	00:19:52	03:58	15,10
3	4	VERHAEGHE Bruno Effe Noir	Groenendael	V2 1	00:20:26	04:05	14,68
4	11	BETHONCOURT Stephane	Erton Malinois	SE1	00:20:38	04:07	14,54
5	15	LEROY Boris	Lanke Tervueren	SE 2	00:20:45	04:09	14,46
6	20	LEFEBVRE Cédric	Dixie Tervueren	V1 2	00:21:20	04:16	14,06
7	17	ARBOR Christian	Guinee Malinois	V2	n.c.		

Résultats : Cani-cr / Femme (5 Km)

Pos	Dossard	Nom, prénom	Ville ou CHIEN	Cat.	Chrono	Tps/km	Km/h
1	8	VENTOLINI Morena	Eclipse Malinois	SE 1	00:17:55	03:35	16,74
2	9	BAYADA Catherine	F-Chips Malinois	V2 1	00:17:57	03:35	16,71
3	16	CHAMPRENAULT Cathia	Horphee Tervueren	SE 2	00:18:05	03:37	16,59
4	1	REINKINGEN Nathalie	Maya Malinoi	V1 1	00:19:08	03:49	15,68
5	3	HASSLER Evelyne	G.I. Tervueren	V2 2	00:20:50	04:10	14,40
6	13	LE MEUNIER Cécile	Ginko Malinois	V1 2	00:21:05	04:13	14,23
7	6	DARCHY Eloïse	Gayco Malinois	SE 3	00:23:34	04:42	12,73
8	10	DEMESLAY Chloé	Izaki Tervueren	SE 4	00:23:39	04:43	12,68
9	12	CHESNEL Marie	Dark Groenendael	V2	n.c.		
10	5	CUETO BANOBRE Maria	Liam Groenendael	V1	n.c.		
11	19	DESPRIET Sévrine	Ermes Groenendael	SE	n.c.		
12	14	LIZOT Stéphanie	Gwelann Groenendael	SE	n.c.		
13	18	NIEPGERON Fanny	Happily Malinois	SE	n.c.		
14	12	CHESNEL Marie	Dark Groenendael	V2	n.c.		
15	5	CUETO BANOBRE Maria	Liam Groenendael	V1	n.c.		
16	19	DESPRIET Sévrine	Ermes Groenendael	SE	n.c.		
17	14	LIZOT Stéphanie	Gwelann Groenendael	SE	n.c.		

Résultats : ENFANTS / Homme (2 km)

Pos	Dossard	Nom, prénom	Ville ou CHIEN	Cat.	Chrono	Tps/km	Km/h
1	71	LIZOT Florentin	Helfi Groenendael	PO 1	00:16:37	08:18	7,22

Résultats : ENFANTS / Femme (2 km)

Pos	Dossard	Nom, prénom	Ville ou CHIEN	Cat.	Chrono	Tps/km	Km/h
1	70	CUVILLIEZ Emilie	Cellie Tervueren	BE	00:12:38	06:19	9,50





LE RENDEZ-VOUS DES TRAILERS

www.toutrail.com

SPECIAL ORGANISATEUR

NOUVEAU

Serviette microfibre
avec housse de rangement



Polaire fine
Modèle hommes - femmes
155 gr/m²

NOS PRODUITS PHARES A PRIX CANON !



T-shirt technique respirant
modèle hommes - femmes
150 gr/m²



Foulard multi usages
100% personnalisable
100% microfibre



demande de devis : contact@toutrail.com
découvrez notre catalogue sur www.TouTrail.com



1er CANICROSS DE SAINT JEAN DE BRAYE (45)

Parc de la Charbonnière
organisé par le Canicross Val de Loire
Samedi 6 septembre 2014

Par Antony Le Moigne

Course « test » de rentrée à St Jean de Braye. Un peu fatigué parce qu'en pleine préparation mais un parcours très sympa et une superbe organisation du CVL dans la bonne humeur... un super club avec un super état d'esprit !

Il fait très chaud et lourd ! Phoenix, super calme au départ. Je sens quand il sait ce qu'il va devoir faire et qu'il se concentre. C'est difficile de décrire ce que l'on ressent à ce moment précis. On se met tous les deux à la poursuite du même but et on rentre en connexion... Ce n'est pas une image !

Bref, départ très rapide (pointe à 32.6 km/h) et au bout de 500 m... la longe casse... No stress (on a déjà vécu ça quelques fois), Phoenix s'en rend compte, fait demi tour, revient à mes pieds alors que tous autres binômes nous doublent et continuent leur course... CE CHIEN EST MAGIQUE. Je vous jure !! On se comprend juste au travers de nos attitudes et déplacements.

Impossible de réparer mais mon ami et président de club, Michaël Frélicot s'arrête, défait sa longe et me la donne. Ce genre de geste, on ne les oublie pas !! C'est la classe et le champion du monde de l'amitié ! On repart donc dernier avec près de 50 secondes de retard.

Là, ça devient sport parce que l'on doit doubler tout le monde sur des « single track » et le numéro d'équilibriste commence. On revient sur la tête de la course au bout de 1500 m pour finalement gagner.

3H après, nouveau test avec un concept sympa... un relai canicross/canivttiste.

Second départ groupé et encore un Phoenix monstrueux où l'on va parcourir les 2,05 km à 24 km/h de moyenne.

Les jambes sont dures ce matin mais on a encore écrit quelques lignes de cette belle histoire avec Phoenix !

Où courir ?

Banneux (Belgique) : 13/14 septembre

Contact : robinleyon700@hotmail.com

Championnat FSLC : 20/21 septembre

Contact : canicrossbreizh@gmail.com

Saint Front : 4/5 octobre



Contact : www.ffst.info

Bisheim : 18/19 octobre



Contact : www.ffst.info

Darnétal : 19 octobre

Contact : vero.audejean@wanadoo.fr

Qualitatifs championnat d'Europe Dryland
1/2 novembre



Contact : www.ffst.info





Foulard aux couleurs

du Mag... en vente 7€ !

Envoyez votre demande à contact@endorphinmag.fr
Profit de la vente entièrement reversé à l'association EndorphinMag.fr



Prochain mag : en novembre !

d'ici là... on peut se croiser ?



Lecanicrosseur

Votre spécialiste alimentation
Et matériel canin ,animalerie
Matériel de sport,coaching

www.lecanicrosseur.fr



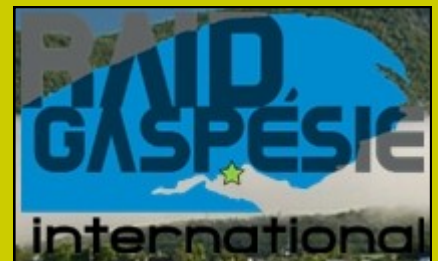
Le canicrosseur
pour le sportif
son chien

Votre passion
c'est aussi la notre



Une large
gamme de
produits
sains et
énergétiques

Raid international Gaspésie,
du 11 au 14 septembre 2014



Finale mondiale des raids
aventure en Equateur,
ARWC Huairasinchi,
du 7 au 19 novembre 2014

HUAIRASINCHI EXPLORER 2014 Adventure Racing World Championship Quito, Ecuador

