

NÉ

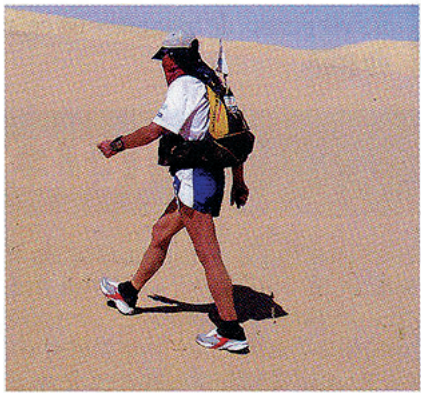
le suc-
Palaises
yés par
toile de
ouveau
souhai-
ortes de
if occa-
vialité.
te « de
courses
monde y
is aussi
ud' des
auté du
umulé.
ur che-
elances

cette 1'
. Ainsi,
ono de
Pessin
est tout
astti en
h00'34

TÉMOIGNAGE

LA 555 AU TÉNÉRÉ : GRANDIOSE MAIS TERRIFIANT !

Pat Gérard Cain



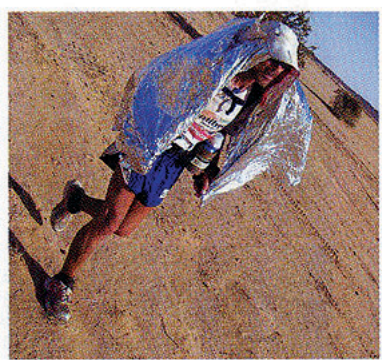
Ça y est, cette traversée du Ténéré est terminée. Une course « monumentale » allant de Bilma au puit de Benabo, lieux de départ et d'arrivée des caravanes de sel de l'Azalai, dans un lieu que mon esprit ne pouvait même pas imaginer. Du sable pendant 555km, dont environ 350 de bien « mou » ! Là où il est impossible de courir, mais quel décor !

Pour moi, tout a mal commencé : arrivé le samedi à Agadez, le départ de la course était le mercredi, donc 3 jours d'acclimatation... qui se sont convertis en véritable galère, vomissements, diarrhées pendant tout ce temps et aucune nourriture ingurgitée.

J'ai quand même pris le départ en ayant un seul objectif : aller au CP suivant et voir comment j'étais pour continuer. A chaque CP, je finissais épuisé car ce sable mou était très pénible et je faisais entre 4h45 et 5h par CP (environ 22km). Je suis arrivé à l'arbre du Ténéré (333° km) complètement épuisé. Pour la première fois, mon corps prenait le dessus sur ma volonté, je me suis écroulé et j'ai dormi 8h. Résultat : plus de 12h de retard sur les principaux poursuivants et au moins 20h sur Alicja Barahona, la première !

Pour moi, la course a commencé à ce moment-là (il était temps !). Après ce repos, mes problèmes intestinaux se sont atténués et j'ai pu faire ce pour quoi j'étais venu : courir. Après 2 CP de marche rapide pour remettre la "machine" en route, je me suis mis à courir et très vite je suis remonté au classement, pour passer 2° durant la dernière nuit. A 3 CP de l'arrivée (70km), je ne comptais plus que 7h de retard sur Alicja. Mais un gros coup de chaleur me stoppa net. Ma santé passait avant tout et je me suis reposé et rafraîchi pendant plus d'une heure pour faire descendre la température de mon corps, et adieu la victoire...

Je m'en sors quand même bien au vu des conditions de santé dans lesquelles j'ai réalisé cette course. Je tiens à tirer un grand coup de chapeau à tous les participants de cette course, car pour de l'extrême... c'en était !



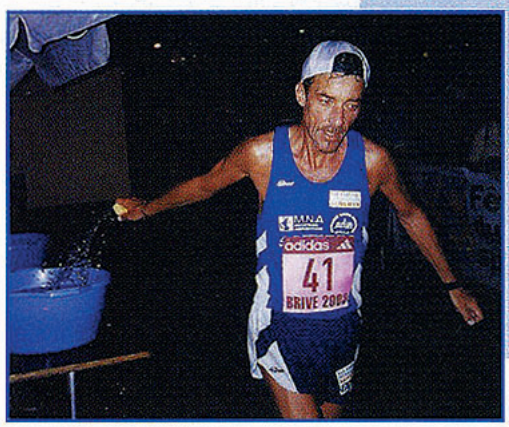
DITES 333 !

En direct du Rajasthan, désert du Thar, où se déroulait la " Trans 333 " (333 km en une seule étape). Gérard Cain a terminé à la deuxième place ex-aequo avec Francis Magoni en 54 h 50 mn, juste derrière Théo Schmitt, qui établit le record de l'épreuve en 48 h 23 mn.

Suite à une mousson très importante, le parcours initial n'a pu être emprunté et l'épreuve s'est déroulée sur route entre les villes de Bikaner et Jasalmer. Cet athlète " ancien gros ", comme il aime à rappeler, a déjà remporté " La Mauritanienne " l'an passé. Il axe d'ailleurs sa préparation sur deux ou trois rendez vous dans l'année, et trouve la motivation d'avaler des milliers de kilomètres à l'entraînement.

" Pour moi, cela ne s'est pas trop mal déroulé, s'écrie Gérard,

mais un petit regret quand même car ayant eu une gastro-entérite pendant toute l'épreuve, je n'ai pas pu défendre totalement mes chances. Dommage, mais c'est la course ! "



- 1° : Théo Schmitt : 48h23 qui établit ainsi le nouveau record de l'épreuve
- 2° ex aequo : Gérard Cain et Francis Magoni en 54h50
- 4° : Alain Prost-Dumont en 57h11
- 5° : Patrice Fayol en 58h41
- 6° ex aequo : Auguste Lespinas et Philippe Rosset en 65h03
- 8° : Alicja Barahona en 67h41 et première féminine
- 9° : Jacques Morel en 71h40

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 13
- 17
- 24

TELEX-TELEX-TELEX-TELEX

➤ 27 féminines sur 288 concurrents franchirent la ligne d'arrivée des 52 km / 1300 m+ du dernier « Trail de Guerledan » en Bretagne, avec en tête Nicole Volard-Gilet en 5h19'16". Chez les hommes, en l'absence du vainqueur 2003 Sébastien Sxay, c'est Pascal Redou qui s'imposa en 4h10'46" devant Johan Serazin et Patrick Lothodé.

➤ Malgré un temps exécrable, le trail découverte de « l'Elan Capianais » s'est déroulé dans la convivialité que les organisateurs avaient voulu lui donner. Faible participation, malgré la gratuité et le petit déjeuner offert, mais cette épreuve au milieu des vignes et des bois organisée dans le cadre des 1^{es} Côtes de Bordeaux, mérite d'être connue. Prochain rendez-vous le 21 août prochain pour la « Course de l'Elan ».

Contact : www.elancapianais.org ou 05 56 72 30 52

➤ Toujours partant pour les grandes aventures, l'Antibois Gérard Cain a terminé 2^e du raid Valence (Espagne) – Montpellier, 520 km en étapes. Une bonne préparation pour celui qui « s'échauffera » sur les 240 km de l'Intégrale de Riquet en juillet prochain, avant de terminer sur les 555 km dans le Ténéré au Niger, en novembre, d'une seule traite : une première mondiale !

➤ En 5 étapes, 23 amateurs de défi pédestre ont parcouru 70 km et monté ou descendu près de 12 000 marches sur la « Muraille de Chine ». Un véritable trail concocté par Michel Manda (Jogger) et Jean Pierre Baille (Contrastes Voyage), d'où Jean-Maurice Henry (5h25'52") et Dominique Collet (7h12'11") sont sortis vainqueurs.

➤ Belle victoire de Christophe Basson à l'occasion de la 1^e édition du « Trail des 3 Rocs » à St Antonin Noble val (82), dans la formule individuelle de 28 km et 800 m+.

Christophe Bassons 2h34'55" / Jean-Christophe Passe 2h37'08" / Josyan Bernard / 2h37'38". Dominique Mestre l'emporte chez les dames en 3h21'40", et le tandem Mougel-Navarro en 2h16'19" dans le relais.

TELEX-TELEX-TELEX-TELEX

Photo : Carlo Zaglia



RECETTE MINCEUR D'UN GROS TRAILER

Gérard CAIN, 14^{ème} à la dernière " Désert Cup " en Jordanie, nous raconte à sa façon la transformation qu'à opérée le trail dans sa vie et surtout dans sa morphologie : " Prenez un gros de 115 kg, faites le courir, agitez le, fractionnez le, faites le tourner autour d'une piste afin qu'il arrive à se traîner sur un cross. Puis ouvrez lui les portes du stade et envoyez le faire un peu de route afin qu'il y prenne goût ; après trois ans et une perte de 55 kg, lâchez le dans la nature jusqu'à ce qu'il adore les longues distances sur les chemins et les sentiers. Là, il est mûr pour le trail et fin prêt pour les raids, si bien qu'il ne pense plus qu'à ça... !!!! " Après un concluant 3h18' au Marathon de Rome et un 9h38' aux 100 km de Belvès, il s'engage sur la Désert Cup 2002 avec l'aide de quelques sponsors locaux et de son club F.E.R.A Antibes, et c'est le délice ! Cette année, il envisage de faire la Mauritanienne (200 km) et la 333 (333 km non stop),... vraiment un sacré appétit !

TRAIL DU CAMP ROMAIN

EXCLUSIVEMENT FÉMININ !

Un précédent s'était déjà déroulé en octobre dernier, en prélude aux " Templiers " mais sur une distance cour...

RUNNING ATTITUDE - N°22 AVRIL 2003