

# Premier défi ...NEW-YORK

## *La D.I. Asphériane croque la Big Apple !*

Parcourir 42,195 km à l'intérieur d'une pomme sans tomber sur un pépin ne fût pas chose facile...

Un peu plus de 32 500 « vermisses du bitume » venus de tous azimuts s'étaient donnés rendez-vous pour partager ensemble ce mets de choix !

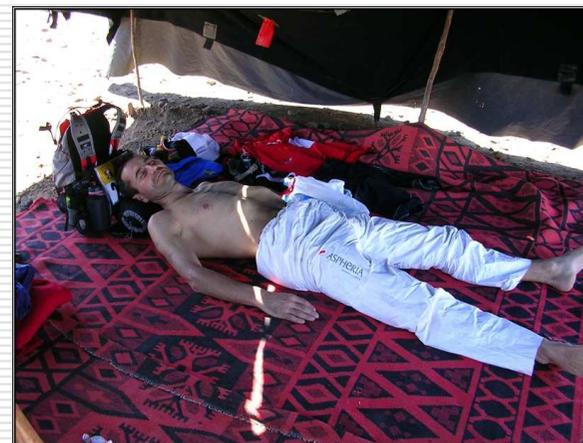
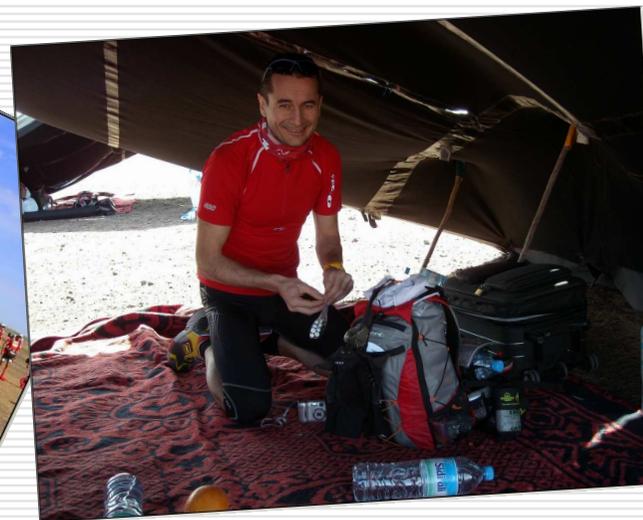
Notre envoyé spécial D.I. (Christian Bertincourt) nous a dignement représenté dans ce Marathon de New-York avec la manière, en plus, puisqu'il est arrivé en un temps record de 02h53'57" se classant **312ème** sur plus de 32 000 participants !

*Nota : Big Apple = grosse pomme = nom donné à la ville de NY*



C'était le Marathon de New York en 2002

Souvenez vous ...

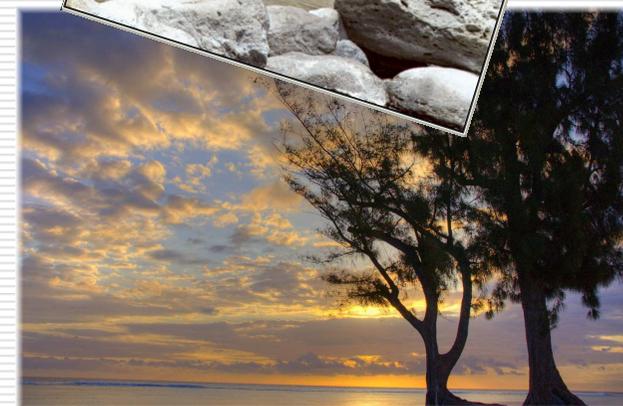
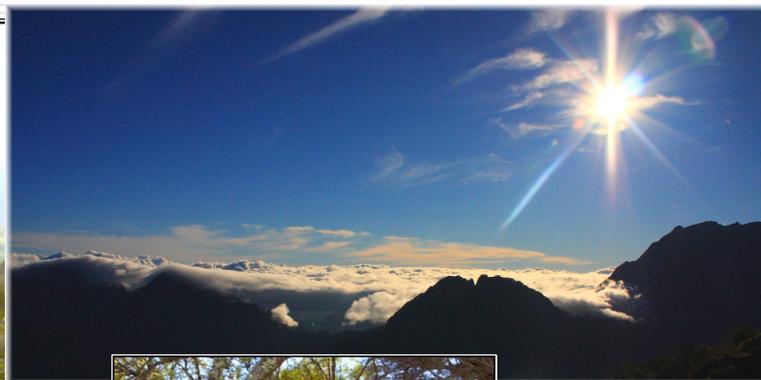


89<sup>ème</sup> en 31h56'47"

C'était le Marathon des Sables en mars 2008

# Souvenez vous ...

703<sup>ème</sup> en 44h48'13"



C'était la Diagonale des Fous en Octobre 2009

# L'ultra Trail du Mt Blanc... en 2010

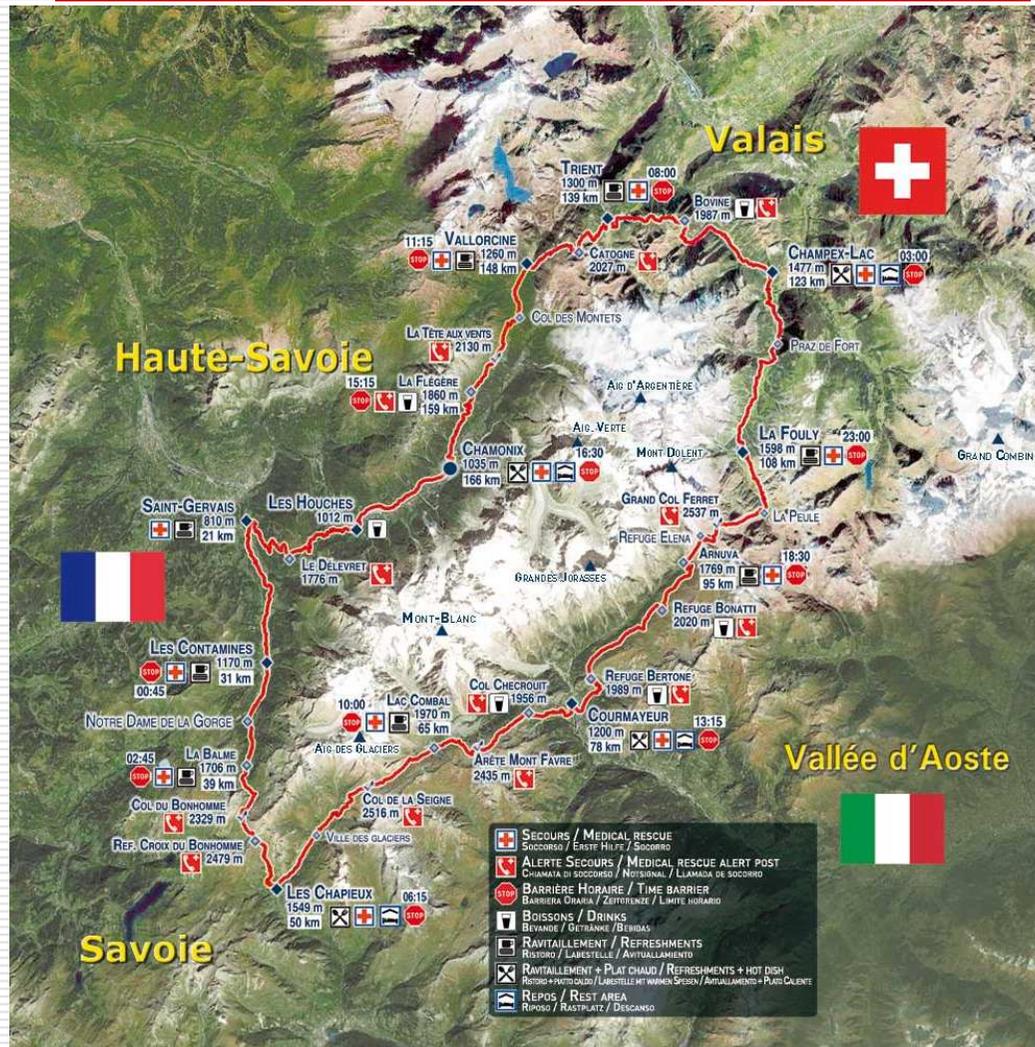
- ❑ Appelée la "course de tous les superlatifs".
- ❑ Un tour complet du massif du Mont-Blanc, celle que tout coureur d'ultra doit avoir finie une fois dans sa vie.  
166 km - 9 500 mètres de dénivelé positif en semi-autonomie, temps de course maximum : 46 heures - temps indicatif des 1ers : 20 heures
- ❑ Parcours de haute montagne : les conditions climatiques changent entre les cols et les vallées. Il faut donc prévoir un équipement polyvalent pour se prémunir du froid, notamment la nuit où le rythme de marche est moins élevé.



# Une épreuve totalement hors normes !



# Une formidable épopée dans un environnement magique



7 vallées, 71 glaciers, 400 sommets...  
le massif du Mont Blanc fascine.

Parcourir le tour du Mont Blanc, c'est découvrir un univers incomparable, celui de la haute montagne impressionnante et magique ; c'est partager le rêve éternel des pionniers, découvrir la géographie intime des sommets: l'arrondi du Mont Blanc, l'arête de Bionnassay, la Noire de Peuterey, la Dent du Géant, la paroi des Grandes-Jorasses, les pointes sud et nord de l'Aiguille du Tour, l'Aiguille Verte, la verticale des Drus.

# Un entraînement spécifique

---

- Inutile de vous dire que sans entraînement ce n'est même pas la peine d'y penser !
  - ✓ Epreuve de montagne, comportant de nombreux passages en altitude (>2500m), dans des conditions climatiques pouvant être très difficiles (nuit, vent, froid, pluie ou neige), nécessitant un très bon entraînement, un matériel adapté et une réelle capacité d'autonomie personnelle.
  - ✓ Comment la « tête » réagit face à l'effort :

La force mentale, c'est le poumon des coureurs d'ultra. Souvent, celle-ci ne répond plus, et elle ne permet plus à les faire avancer ne serait ce que d'un petit mètre. Les abandons, parfois en pleurs, sont légions lors de cette course.
  - ✓ Courir l'Ultra Trail du Mt Blanc demande une préparation et des aptitudes hors du commun. Le corps se transforme en une véritable machine de guerre lorsque le coureur s'élançe pour parcourir les 166 km du tracé.

# Les courses de ma préparation

---

- ❑ 04/04/2010 → Trail de la Vallée de Chevreuse (58 kms) Dénivelé : 2125m
- ❑ 01/05/2010 → Trail de l'Ardechois (57 kms) Dénivelé : 2450m
- ❑ 16/05/2010 → Trail des Cerfs (21 kms) Dénivelé : 400m
- ❑ 13/06/2010 → Trail des Lavoires (67 kms) Dénivelé : 1400m
- ❑ 03/07/2010 → La Restonica Trail (68 kms) Dénivelé : 5000m

Distance : 1738.80 km

Temps : 217:49:47 h:m:s

Vitesse moy. : 7.8 km/h

Vitesse max. : 33,030.1 km/h

Gain d'altitude : 34,097 m

# Un suivi en direct de la course

---

- <http://utmb.livetrail.net/coureurentete.php>
- - Vous pourrez consulter le tableau général des passages qui donne une vue globale de la course.
  - Ma fiche coureur (**dossard 3410**) vous donnera toutes les informations disponibles concernant mon périple.
  - Le suivi de la tête de course
  - Les Infos des points intermédiaires (Distance, altitude...)

Rendez vous les 27 & 28 Août 2010...

