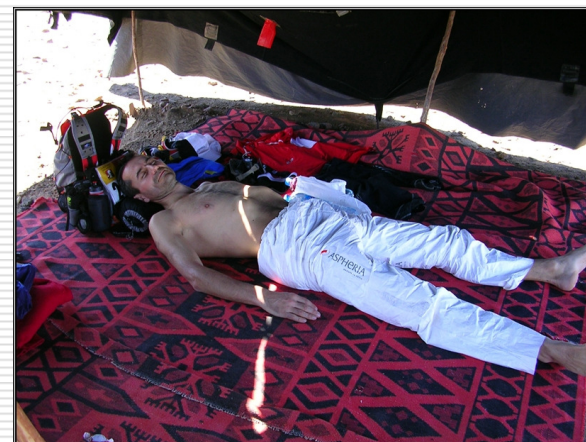


Souvenez vous ...



C'était le Marathon des sables en mars 2008

Après le Marathon des Sables en 2008,
nouveau défi en 2009 avec ...



23-24 & 25 octobre 2009
17^e édition
10^e édition semi-raid

La Diagonale des Fous

GRAND RAID 2009
ILE DE LA REUNION
150km - 9000m de D+

SFR
CA
City Sport

www.grandraid-reunion.com/

le Grand Raid 2009
la diagonale des fous

17^e édition 23-24-25 octobre 2009
le Semi Raid - 10^e édition 24 et 25 octobre 2008

La Diagonale des Fous 2009

17^e édition
23-24 et 25 octobre 2009

Le Grand Raid de la Réunion

- ❑ La Diagonale des Fous est une course à pieds qui traverse l'île de la Réunion sur une distance de 150 kilomètres. Elle est aussi appelée « Le Grand Raid ». Le 23 octobre 2009 sera donné le départ de la 17^{ème} édition d'un des ultra-marathons les plus connus dans le monde.
- ❑ C'est une épreuve alternant les terrains, mais qui se déroule principalement en montagne.
- ❑ Les conditions climatiques changent entre les sommets et les vallées... il fait 2°C au passage du Volcan à 7h puis 30°C dans le fond de Cilaos.
- ❑ Il faut donc prévoir un équipement polyvalent pour se prémunir du froid, notamment la nuit où le rythme de marche est moins élevé. La météo classique de la Réunion donne du soleil le matin, puis des nuages recouvrent les massifs montagneux vers midi, avec quelques petites averses et de la brume, et cela se dégage à nouveau en soirée ou dans la nuit.



La diagonale des fous...

Un non stop de 150 km...

- Le Grand Raid de La Réunion... à cette simple évocation, les sourires se dessinent inéluctablement sur les visages de certains... Parce qu'ils savent... Ils savent que cette épreuve sportive est l'une des plus difficiles au monde. Une mission impossible pour les uns, quelque chose d'inconcevable pour d'autres... longue de 150 km... et comportant plus de 9000 mètres de dénivélés. C'est tout simplement une performance

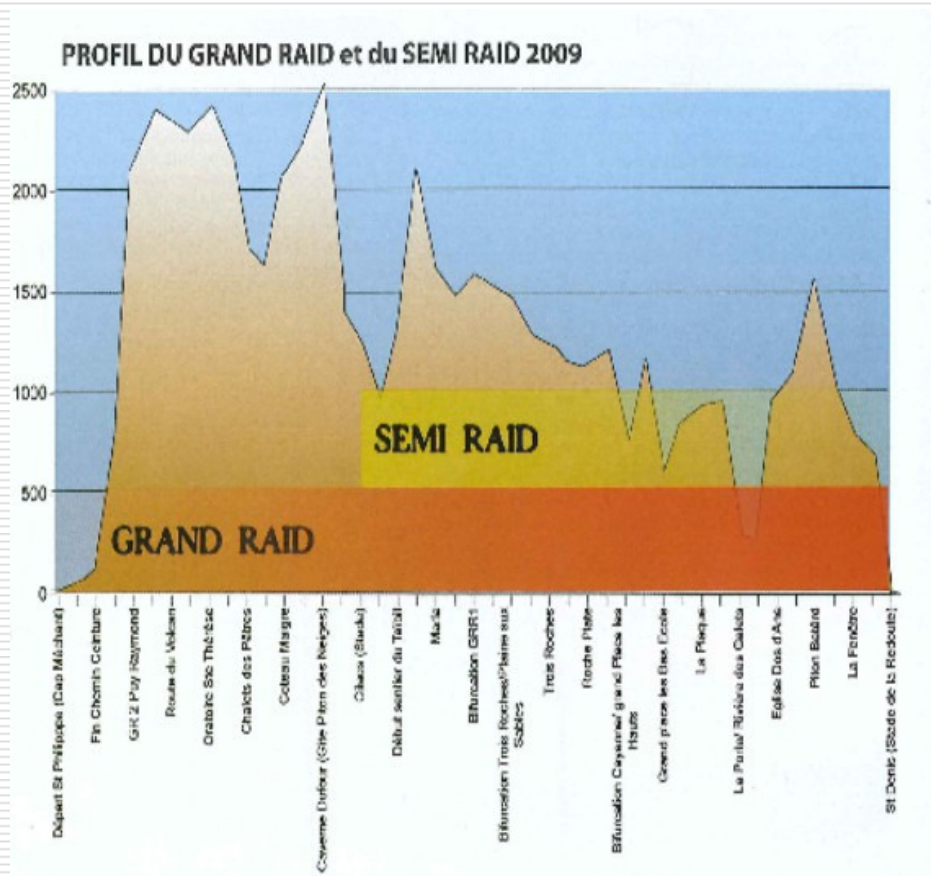


Marathon des Sables (mars 2008)

✓ Cette année, j'ai décidé de participer à un second ultra-marathon après avoir couru le **Marathon des Sables** en mars 2008 (une course par étapes de 245 kilomètres en autosuffisance dans le Sahara sud marocain). Ce qui est sûr, c'est qu'il faut une condition physique exceptionnelle pour espérer terminer cette course à pied comparable au franchissement de l'Everest.

Courir la **Diagonale des Fous** est en soi un véritable challenge à la fois humain et sportif basé sur le dépassement de soi.

Une épreuve totalement hors normes !



- Un véritable défi physique pour les coureurs qui enchaînent quatre marathons classiques. Des défis alimentaires, mentaux, climatiques...
- Une épreuve que les compétiteurs mettent **entre 20 heures et 60 heures (temps limite)** à parcourir
- Plus de **9.000 mètres** de dénivelé positif soit l'équivalent de **25 Tours Eiffel** !

Un parcours... « de Fous » !

- ❑ Départ de St-Philippe, au sud de l'île, vendredi 23 octobre en cours de nuit, au bord de la mer
- ❑ Passage de **cinq crêtes avoisinant les 2.000 mètres** d'altitude, en passant par le volcan, Cilaos, Marla, Roche Plate, puis, Grand Place, Ilet à Bourse. Ensuite, direction Deux Bras et l'ascension vers Dos d'Ane et le Colorado.
- ❑ Arrivée au stade de la Redoute, à Saint Denis, pour des retrouvailles avec l'océan indien
- ❑ Un décor époustouflant, des sites grandioses dans une diversité de paysages à nulle part autre pareille



Au programme :

- ✓ Jongler avec le feu du Piton de la Fournaise
- ✓ Frôler le ciel en empruntant les sentiers de crête des cirques de Cilaos et Mafate
- ✓ Patauger dans la boue du côté des forêts de Kerveguen

Une organisation à la hauteur du défi

- Le nombre de postes de ravitaillement :
21 postes à desservir dont cinq par hélicoptère.
- Le transport : **24 véhicules**, 3 camions frigo, 20 rotations d'hélicoptère pour approvisionner et débarrasser les postes inaccessibles par la route.



- Le service médical : **250 personnes** au total dont des médecins, des kinésithérapeutes, 70 à 80 élèves infirmières, des podologues, le SAMU, Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne,...
- Les quantités de vivres : **22.000 litres d'eau**, **8.500 litres de boissons gazeuses**, **2 tonnes de poulet**,... Au total, près de **50 tonnes** de denrées alimentaires !

Un entraînement spécifique

- Inutile de vous dire que sans entraînement ce n'est même pas la peine d'y penser !
 - ✓ Le relief, cassant, les conditions climatiques, les rythmes de course, la durée, l'intensité d'une telle épreuve met l'organisme à très rude épreuve. Tout dans cette course est fait pour détruire le corps. Petit à petit, et parfois de façon brutale avec certains accidents.
 - ✓ Comment la « tête » réagit face à l'effort :

La force mentale, c'est le poumon des coureurs du Grand Raid. 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 la course.
 - ✓ Courir le Grand Raid demande une préparation et des aptitudes hors du commun. Le corps se transforme en une véritable machine de guerre lorsque le coureur s'élance pour parcourir les 150 km du tracé.

Les courses de ma préparation

- ❑ 15/02/2009 → Semi Marathon de Bullion (21 kms)
- ❑ 08/03/2009 → Semi Marathon de Rambouillet (21 kms)
- ❑ 14/03/2009 → Ecotrail de Paris (80 kms)
- ❑ 05/04/2009 → Trail de Jouy en Josas (30 kms)
- ❑ 10/05/2009 → La Forestière (13 kms)
- ❑ 14/06/2009 → Trail des Lavois (65 kms)
- ❑ 21/06/2009 → Marathon du Vignoble d'Alsace (42 kms)
- ❑ 05/07/2009 → La Drouette (15 kms)
- ❑ 25/07/2009 → La 6000D (60 kms)
- ❑ 05/09/2009 → Nightrail d'Auvers sur Oise (20 kms)
- ❑ 12/09/2009 → Marathon du Medoc (42 kms)
- ❑ 27/09/2009 → Paris-Versailles (16 kms)

1917 kms en
entraînement
dont 425 Kms en
compétition

Un suivi en direct de la course

- La course sera retransmise en temps réel sur le canal 99 de Canal Satellite dès le jeudi 22 octobre, avec des images de l'édition 2008. Il sera également possible de suivre la course en direct en envoyant par Texto mon numéro de dossard (104) au **7243** soit **RAID**, vous recevrez mon temps au dernier passage et mon classement.

Rendez vous les 23, 24 et 25 octobre...