

**MON PREMIER
MARATHON
DES SABLES**
232 KM / 6 JOURS
CHRISTOPHE THOMAS
TENTE 50



**MON PREMIER
MARATHON
DES SABLES**
232 KM / 6 JOURS



2



PRÉPA RATION

Ma préparation MdS proprement dite succède à celle - plutôt intense ! - du marathon de Séville (le 24 février). Je décide de suivre les conseils de Vincent Delabarre. Ce dernier me recommande d'embrayer, après quelques jours de repos, sur des sorties d'endurance assez techniques. En programmant si possible une à deux sorties par semaine avec «le» sac. Je leste celui-ci progressivement... Lors de mes premières sorties, il pèse 5,5 kg. Je monte peu à peu, jusqu' à 7,5 kg. Les séances les plus longues tournent autour de 33 km.

Lors du derniers mois de prépa, je parcours un peu plus de 60 km lors des week-ends. J'arrive à un total de 750 km, répartis sur les trois derniers mois.

Pas énorme donc, ce qui me permet d'arriver au MdS relativement frais.

Mon anxiété porte en fait plus sur la préparation du sac que sur ce qui m'attend dans le désert. Je considère en effet qu'aller au MdS est un choix personnel et délibéré. Une fois inscrit, reste à attendre patiemment le jour j, en veillant à tout mettre en place pour vivre au mieux cette expérience! Les semaines avant la course, les soirées de prépa s'enchaînent donc. Avec leur lot de comptage, couture, pesage... Le tout sous l'œil attentif de ma plus fervente supportrice : mon épouse !!!

JEUDI 4 AVRIL **DÉPART DE BRUXELLES**

Après des au revoir émouvants à mes trois amours sur le quai de la gare du midi, je rejoins l'hôtel Ibis d'Orly Sud à l'aide du Thalys.

M'y attend Éric, un compatriote Belge avec qui j'ai fait quelques-unes de mes longues sorties. Nous étions à chaque fois équipés de nos futurs compagnons de route (nos sacs).

Après avoir vidé quelques verres de Malto au bar nous rejoignons notre chambre, lui pour une nuit très courte (il est dans le premier vol MdS), moi dans un mode plus cool, avec mon avion planifié à 11h le lendemain.

VENDREDI 5 AVRIL **VOYAGE VERS LE MAROC**

Arrivé à l'aéroport, j'enregistre directement ma petite valise. On voyage en effet avec toutes nos affaires de course - hors briquet et couteau, interdit en cabine. S'amorce ensuite mon premier grand plongeon. En 15 minutes je rencontre un par un la plupart des membres de nos deux Équipes WAA. A ce moment précis, je prends conscience de la semaine incroyable que je m'appête à traverser. La découverte du MdS sera certes la scène principale des jours suivants. Mais en toile de fond, cet entourage haut en couleurs va me faire vivre l'une des plus belles pages sportives et humaines de ma vie.

Les présentations commencent avec un visage connu, celui de Vincent Delebarre, venu chez TraKKs en 2012 pour une conférence sur le Trail et l'Ultra Trail ainsi que deux clinics ciblés sur la même discipline.



Vue au réveil, on a déjà vu pire! ☺

Vincent me présente ensuite Christophe Leseaux, avec qui le courant passe directement (à la fin de la semaine on nous surnommait même «les Christophe au carré»). Tapés dans Google, ces deux premiers noms vous garantissent déjà quelques belles heures de lecture et vidéos d'exploits autour du trail running.

Dans la foulée, débarque Michel Poletti (Directeur de l'UTMB), un homme que j'ai senti plongé dans la réflexion Trail, tant au niveau européen que mondial, et avec qui j'aurai de riches échanges. A ses côtés, Philippe Verdier, ami des trois premiers. Trailer de longue date, avec de très belles perfs à son actif, il est l'organisateur de la No Finish Line de Monaco. L'homme est une véritable bible vivante sur tout ce qui touche au Trail (in et hors hexagone). Le temps passé en sa compagnie ne sera pas triste non plus !

Après quelques heures de vol, nous atterrissons à Er Rachidi. Coup de chance, c'est le bon vol, les deux autres, pourtant partis plus tôt, amènent les coureurs à Ouarzazate, qui est beaucoup plus loin du premier bivouac ☺.

Un bus et un camion militaire plus tard, nous voilà donc au premier bivouac face à... Amine. Comment vous parler d' 'Amine?

Amine est le coureur local de notre équipe. Après 48h je l'aurai déjà rebaptisé «papa». Architecte très talentueux qui en est à son 11ème MdS, il fait partie de cette espèce d'homme que l'on croise rarement de nos jours. Toujours attentif au bien être de chacun, c'est un homme de partage et de Cœur. Avec en plus, cette faculté à être toujours parfaitement ponctuel (toujours 45 minutes à l'avance sur la ligne de départ!).

Bref Amine, c'est, pour moi du moins, une belle leçon de vie.

Merci Amine, merci Papa ☺.

Et il commence fort. Il nous accueille chaleureusement à la tente 50, qui est tout simplement l'une des mieux situées du bivouac, car juste à l'entrée de cet énorme triple cercle devenu mythique et constitué par les tentes.

Cela paraît ridicule mais lorsque vous rentrez de votre étape de 72 km, chaque mètre à parcourir est un mètre de trop! ☺ De plus notre place permet de voir tous les concurrents arriver, ce qui est un vrai bonheur.

Francis a également déjà rejoint la tente. Non marathonien de la bande, Francis montera néanmoins en puissance tout au long de la semaine... de jour comme de nuit. Il s'avère en effet être un ronfleur hors pair. Une belle rencontre de plus sous la tente 50!

La nuit tombe aux alentours de 19h00 et nous entamons notre première queue MdS, en quête de notre dîner.

Nous nous rassemblons ensuite sous une grande tente, afin de profiter de ce repas.

Vers 21h30 nous plongeons dans nos sacs de couchage.

Pour moi, cette première nuit est un test. A son terme, je déciderai si j'embarque mon matelas ou non pour la course.



SAMEDI 6 AVRIL **JOURNÉE DE CONTRÔLE**

Même entrecoupée de quelques périodes de réveil, la nuit est bonne. Lourd d'à peine 300 g, mon duvet remplit son rôle à la perfection.

Vent et sable viennent certes brouiller nos rêves mais ils seront au menu toute la semaine ... Autant se faire directement à leur présence!

Une fois le petit déjeuner passé - non sans une nouvelle queue - je compte sur mon équipe de tueurs pour m'aider à «affuter» mon sac. Et mes compères répondent présent : en 20 petites minutes, je passe de 8,5 kg à 7 kg! Quand on sait que nos amis asiatiques montent jusqu'à 17 kg ...

Mon matelas passe à la trappe. C'est le cas aussi de mes vêtements destinés à l'après course, de médicaments de toute façon présents dans la tente médicale, etc.

Vers 10h30, le stress monte d'un coup. Me voilà en direction du «fameux» check de nos sacs de course. Tout est passé en revue par le staff: les aspects administratifs, médicaux, nutrition, sécurité, etc. Je reçois ensuite des pastilles de sels (2 à 4 par bouteilles d'eau durant la course), une fusée de détresse et un transpondeur (Posy).

Au bout du compte, tout passe impec! Sac : nickel! C'est un véritable soulagement tant ce sac, et le casse tête qu'il engendre pour compter les calories et tout le reste, me stressaient depuis le début.

A noté qu'au moment du contrôle du sac, je dois me séparer de ma valise. Ne me reste donc plus que mes affaires de courses... Sensation étrange de légèreté.

Le reste de la journée passe à toute allure. Elle est faite de repos pieds en l'air, de files pour accéder à



UNDI 8 AVRIL

ETAPE 2 : 30 KM EN 4H40'

l'eau, du déjeuner servi par le MdS, de discussions passionnées sur la journée du lendemain, etc.

Je profite de ce calme passager pour faire écrire au henné le prénom de mes enfants sur ma main droite.

En fin de journée le vent thermique se met à souffler. A nouveau, nous nous retrouvons dans la file pour notre dernier repas. Accompagné d'une bière dont... je garde encore le goût en bouche. Un délice.

La soirée passe. J'attends le lendemain avec impatience, pressé d'enfin en découdre avec le désert.

DIMANCHE 7 AVRIL

ETAPE 1: 37,2 KM EN 4H45'

Après une nuit relativement bonne (à partir de cette deuxième nuit, je ne saurai plus dire avec exactitude si je dors bien ou mal), je me lève, hyper excité. Le stress s'est envolé. Pour moi, petit bleu sur cette épreuve, la première étape a une allure de test. Elle sera l'indicateur n°1 pour la suite.

C'est aussi ce matin que commence la réelle autonomie. Désormais, chaque repas fera baisser le poids du sac. Depuis mon arrivée, j'ai pu réaliser à quel point l'organisation du MdS est une machine bien rodée. «A nous de jouer maintenant» me dis-je, «à nous d'être à la hauteur lors de cette première étape».

Justement, j'entends des habitués se «plaindre» de cette mise en jambe. C'est en effet la plus longue première étape depuis le début de l'histoire du MdS. Ouille, j'en déduis que derrière, ça va déguster.

Réveil à 6H00 comme tous les matins. Les tentes sont démontées une à une pendant que nous nous préparons. Par chance la nôtre est une des dernières à l'être.

Lors de son briefing, Patrick Bauer dédie cette étape montagnaise à «notre» Michel (NDLR Poletti) en lui donnant le surnom de «petit UTMB».

Elle s'avère assez difficile pour moi. Le dénivelé est conséquent, ce qui n'est pas évident à gérer dans une course à étapes. Malgré mes tentatives constantes de relance, je souffre. Je parviens néanmoins à m'accrocher - plus ou moins - au même groupe que la veille. Coureur plutôt roulant, je conclus qu'il faudra que je travaille ma musculature pour mes prochains objectifs. Je décide également de lever le pied, en vue de la double étape du surlendemain.

L'après course prend la même allure que la veille, avec un passage par la tente email et téléphone.

Vers 20h30 tout le monde ronfle, enfin.... surtout Francis ☺



MON PREMIER
MARATHON
DES SABLES
232 KM / 6 JOURS





MARDI 9 AVRIL

ETAPE 3 : 38 KM EN 5H04'

A 8h30, nous nous élançons pour notre 3ème étape. Beaucoup moins dénivelée que celle de la vieille, elle reste toutefois plus escarpée que la première. Mes pensées sont déjà tournées vers la très longue étape qui nous attend le lendemain. Je la joue donc prudent, je n'en rajoute pas. J'ai un peu de mal à prendre le rythme avant le CP1 mais ensuite je constate avec plaisir que je «déroule» mieux. Je laisse aller de CP en CP.

Le hic c'est qu'il fait chaud, très chaud. Pas franchement habitué à m'enfiler autant d'eau plate d'un seul coup, je sens qu'une lassitude commence à s'installer à son contact.

A l'arrivée, comme les deux jours précédents, on nous propose un thé. Ce petit cadeau est le seul écart toléré à notre autonomie alimentaire. Mais attention, une précision s'impose : un seul thé est toléré. Boire deux théés vous inflige 30 minutes de pénalité. Ça ne rigole pas au Mds ☺!

Nous arrivons ensuite à la tente dans un ordre qui sera presque quotidiennement identique. Comme toujours, après 15 à 20 minutes de récup et de retour au calme, j'ingurgite mon taboulé. Ce dernier sert un

peu de repas de midi, malgré qu'il soit chaque fois entre 14h et 15h. La menthe du taboulé donne à ce met un sentiment très agréable de fraîcheur. Cela en fait mon repas préféré de la journée.

D'heure en heure, la lassitude de l'eau chaude continue à progresser. Je peste de ne pas avoir emmené de bouillon transformant le goût de l'eau. Ils étaient prêts en plus... Au dernier moment j'ai choisi de les retirer de mes sachets nutrition. En 2014, c'est sûr, ils seront de la partie!

Après-midi repos donc, entrecoupée par la rédaction d'un email vers la Belgique.

A nouveau, je file au lit à 20h15. Avec une sacrée bonne raison cette fois: demain c'est le jour J !



MERCREDI 10 AVRIL

ETAPE 4 : 76 KM EN 13H40'

La nuit se déroule normalement, le corps s'adapte finalement très bien à ces conditions un peu spartiates. Le réveil est fixé à 6h, comme d'hab'. Et... La voilà... La voilà cette terrible, cette flinguante étape tant redoutée par tous. Réputée comme l'une des plus difficiles du monde, il s'agit de LA longue étape du MdS («La Longue» dans le jargon).

Comme chaque matin, je prends mon sportdej... Et je dois reconnaître que je n'en peux déjà plus. Il faut dire que, malin, j'ai pris le même goût pour tous les matins. Alors que j'en raffole à Bruxelles avant mes entraînements, ici je sature complètement. Une belle erreur quand on sait que ce type de petit déjeuner est très important vu l'heure du départ.

Après m'être forcé à en ingurgiter tout de même 4 ou 5 cuillères, je grignote quelques fruits secs et une barre, restes de la veille. Une fois toutes les affaires rangées, je me dirige vers la ligne de départ. Des frissons me traversent...

Les 50 premiers hommes et 5 premières femmes du classement général (ce n'est pas mon cas ☺) partiront à 11h30 soit 3h après nous.

Nous démarrons normalement, à 8h30.

Mes premiers kms défilent et je me sens plutôt bien. Le terrain est varié et donc à mon goût. Le CP1 passe nickel, le CP2 également. Au CP3, mon sourire rétrécit mais je garde le moral. Sur la route vers le CP4, il fait chaud, très chaud. Les gels rentrent de plus en plus difficilement. Je switche donc vers les barres énergétiques. Juste avant d'atteindre le CP4, je me fais dépasser par deux concurrents du top, partis 3h après nous...

Au CP 4, je ne suis plus qu'un zombie. Une force me pousse néanmoins à reprendre la route sans trop de mal, après une petite pause de cinq minutes.

Entre le CP4 et le CP5 la majorité des 50 premiers concurrents me dépasse. Christophe arrive assez rapidement. En revanche je ne vois passer ni Vincent, ni Laurence (NDLR : Laurence Klein, triple vainqueur du MdS). J'en déduis qu'ils ont suivi une autre trace.

Personnellement je n'en peux plus ! Les dunes de sable mou s'enchaînent les unes après les autres. Je marche encore et encore. Beaucoup trop d'ailleurs, ce qui m'oblige à rallonger mon temps passé sous le soleil. Pour la toute première fois depuis le départ dimanche, je sors mon i-Pod de ma poche ventrale. Je le garderai jusqu'à la ligne d'arrivée.

Au CP5, la contrôleuse m'interpelle.

Elle : «Comment vas-tu ?»

Moi : «Et bien, cette fois pas terrible»

Elle : «Veux-tu voir un DOC?» (NDLR ils sont 50 de l'organisation DocTrotters sur le MdS)

Moi : «Et bien écoute pourquoi pas...»

Pendant les minutes qui suivent, mon état se dégrade. Je suis semble-t-il, complètement déshydraté. Les DOCS me gardent au CP5 pendant une heure. Je vois passer Philippe et Michel. François m'avait lui dépassé 30 minutes avant le CP, quand j'étais complètement à la ramasse.

Je ne parviens pas à manger mon taboulé comme je le souhaite, et surtout je n'ai pas soif. Cela constitue apparemment LE signe de déshydratation. Je négocie afin d'éviter une transfusion, qui me coûterait une heure de pénalité. Je refuse également l'assistance hydrique (30 minutes de pénalité par bouteille d'eau), car j'ai encore mes deux bouteilles d'eau reçues au CP5.



JEUDI 11 AVRIL JOURNÉE DE REPOS

Je reste couché et recommence petit à petit à boire de l'eau, avec une poudre de réhydratation. La DOC me demande de vider la bouteille avant de repartir mais j'en suis physiquement incapable. Je négocie avec elle, je promets de la finir avant le CP6 (et de fait elle sera vide à ce moment-là). Me voilà reparti vaillamment. En direction du CP6, je reprends du poil de la bête. Mon énergie remonte crescendo, jusqu'à la fin de l'étape. Cela me permet de reprendre une trentaine de coureurs et de passer la ligne, enfin, vers 22h10.

Lorsque je rejoins mes quartiers, toutes mes pensées vont vers la journée de repos qui nous attend demain. Sous la tente, je constate que tout le monde est là, à l'exception d'Amine (qui arrivera un peu plus tard)... et Vincent!? C'est une surprise totale. J'apprendrai ensuite que Vincent a souffert de déshydratation dès le CP2. Laurence aussi apparemment, ce qui l'a malheureusement contrainte à abandonner au CP 3. Vincent s'est lui accroché pour en finir juste avant que l'on s'endorme. Chapeau bas.

Après avoir échangé quelques vanes entre équipiers, je file au dodo.

Une journée de repos juste après «la longue» du MdS, je peux vous dire que ça passe à une vitesse folle! ☺ La journée est d'abord quelque peu rognée par un réveil légèrement plus tardif. Pour notre défense, il faut dire qu'on s'était couché à une heure complètement déraisonnable : 23h! ☺ Ensuite, on déjeune plus à notre aise que d'habitude et on décortique ensemble notre solide aventure de la veille.

Nous passons une bonne partie de la journée couchés les pieds en l'air. Une récup' ponctuée par 2-3 allers retours à la tente email, histoire d'envoyer un peu plus d'infos que d'habitude.

Au fil des heures, mes pensées vagabondent. Alors qu'hier, entre le CP 4 et le CP5, je n'aurais pas pu entendre parler ne fut-ce qu'un instant d'une seconde participation au MdS, je réalise maintenant que je veux revenir l'an prochain. Cela se dessine de plus en plus nettement dans mon esprit : l'Il be back!

Je lutte pour boire un peu plus que d'habitude, mais je sature définitivement de cette eau plate et tiède. Heureusement, on nous annonce qu'une cannette de Coke nous sera distribuée en même temps que notre dossard tout neuf pour l'étape marathon du lendemain (et oui, les sponsors veulent être beaux et visibles sur nos maillots pour l'arrivée!). Pour une fois, Christophe et moi sommes dans la tête de la queue, et la cannette qu'on nous sert est plus ou moins fraîche : le BONHEUR!

La suite de la journée file à toute allure, dans la bonne humeur.

Mes pensées continuent à tourner. J'analyse ma course attentivement. Je prends conscience que j'en ai gardé beaucoup trop sous le pied. La preuve : je me serais senti capable d'enchaîner directement avec l'étape marathon, sans passer par la case day off.

Comparé aux autres coureurs, je me trouve étonnamment frais. Conséquence, avec ma longue marche d'hier, je pointe à la 208ème place du classement. J'aurais dû relancer beaucoup plus. Mon souci d'hydratation m'a également fait perdre plus d'une heure. Je me promets d'éviter ces erreurs stratégiques l'an prochain. Décidément, le MdS est une course qui nécessite de l'expérience!

Toutes ces réflexions m'encouragent à tout donner le lendemain. C'est décidé, cette étape marathon sera la mienne. Je vais me lâcher, pour prendre du plaisir et surtout pour m'installer confortablement dans le top 200.

La bonne surprise du jour est ma place de 3ème belge, qui n'a pas bougé. Les deux premiers étant largement inaccessibles (dans le top 50), j'en suis super content.

A 20h30, dodo!

VENDREDI 12 AVRIL **ETAPE 5 : 42,2 KM EN 5H31'**

C'est donc bien décidé à batailler ferme et à donner tout ce qui me reste dans les jambes que je me présente sur la ligne de départ ce matin. Top 200, me voilà!

Je ne suis apparemment pas le seul à avoir été traversé par cette «stupid idea» car ça démarre très vite. Tant pis, le marathon des sables touche à sa fin, autant y aller franco. Je m'élançe à un rythme très soutenu que je parviens à garder, grâce aux quelques conseils de mes coéquipiers «élite».

Je décide même de tenter une nouvelle technique en gardant une bouteille d'eau supplémentaire entre les CP. Elle me permet de m'arroser lentement et régulièrement. J'avais jusqu'ici pour habitude de la vider d'un coup avant de quitter le CP.

Et tout fonctionne bien, les kms défilent et la sensation de vitesse me procure énormément de plaisir tout au long de l'étape !

L'arrivée sur les dunes de Merzouga est incroyable. Bien que la vue se découvre sur les fameux boudins blancs d'arrivée (légende du MdS), rendant les 4 kms avant la ligne d'arrivée finale cruellement longs, les sensations sont extraordinaires. Ces derniers kilomètres vous font réaliser que, ça y est, vous êtes sur le point d'être finisher du mythique MdS. L'émotion est intense.

Durant ce «sprint» final, j'ai assez de force pour dépasser une dizaine de coureurs. C'est ma seule façon de combattre et de digérer mon impression de ne pas avoir tout donné les jours précédents.

Sur la ligne, je tombe dans les bras de Patrick Bauer et l'embrasse lorsqu'il me passe la médaille autour du cou. Je le remercie pour une chose, une seule : la chance qu'il nous a offert de changer notre vision de la vie lors de cette semaine à ses côtés.

Cette incroyable dernière étape, je l'ai parcourue de la plus belle manière en pensant à VOUS. Je vous la dédie!

Vous, qui m'avez soutenu et, vous qui avez soutenu MCE!

Vous qui m'avez écrit, encouragé.

Vous qui avez cru en moi!

SAMEDI 13 AVRIL

ETAPE 6 > CHARITY UNICEF : 7,7 KM

L'organisation de cette étape «charity» suscite chez moi quelques réserves... Je ne les étalerai pas ici, par respect pour le travail incroyable fourni par Patrick Bauer et son équipe pour le Maroc.

Lors des quatre premiers kilomètres, je me mets dans un mode de réflexion et d'analyse.

Je ne cesse de m'étonner de l'incroyable capacité du corps humain à s'adapter face à un milieu aussi hostile. Je m'émeus également en repensant à des personnalités telles que celle de Laurence Klein, contrainte d'abandonner trois jours plus tôt.

Lors des derniers kilomètres, je retrouve Eric, mon compagnon belge d'entraînement. Ambiance décontractée et sympathique...

Néanmoins, pointe doucement l'idée que tout cela se termine. Je viens de vivre une expérience unique, une découverte d'un monde aux antipodes de ce que j'avais pu connaître jusqu'ici de l'univers du running. De ce genre de challenge ressortent une émotion et une force indescriptibles.

Une fois la ligne d'arrivée (définitive) passée, Eric, Christophe et moi-même embarquons à bord d'un taxi. L'attente dans les bus nous paraît en effet bien trop longue.

Et de fait, nous arrivons à Ouarzazate trois heures avant les autres. Cela nous permet de leur laisser la chambre libre dès leur arrivée, pour qu'ils puissent eux aussi profiter de ce confort amplement mérité. Quand je passe sous la douche, je constate avec surprise que trois lavages sont nécessaires pour me sentir propre.

A ce moment précis, je dois avoir perdu 2-3 kg. Je les reprendrai avant même d'arriver à Paris trois jours plus tard, au fil des restaurants visités à Ouarzazate.

Nous commençons le soir même par un resto avec l'équipe WAA au grand complet!

Je file ensuite au dodo. Même si l'absence de cailloux sous le matelas suscite indéniablement un petit manque, je trouve le sommeil.



DIMANCHE 14 AVRIL **JOURNÉE À OUARZAZATE**

Dès le réveil nous prenons la direction de la boutique MdS – WAA. Chouette de constater qu'en temps que membres du Team nous avons un accès privilégié ☺

Nous nous retrouvons ensuite pour le petit déjeuner entre amis autour de la piscine. Nous sommes assis à table ... quel luxe, ça change. Nous enchaînons avec la visite d'une école financée par le MdS, un très beau projet.

L'occasion pour moi d'évoquer ici le coût d'inscription du MdS. Ce coût – il est vrai très élevé – est critiqué par de nombreuses personnes. Il convient de préciser que l'organisation du MdS est une machine de guerre. Des minis accros existent, certes, mais force est de constater qu'il s'agit d'une vraie petite ville de 1500 personnes (1000 coureurs et 500 membres du staff) qui se déplace dans le désert sans laisser de trace! Ce qui est incroyable!

Patrick Bauer ne regarde pas à la dépense pour soigner ses coureurs et il reverse beaucoup, beaucoup, beaucoup d'argent à la fondation du MdS. Il s'agit d'un grand Monsieur avec qui j'ai eu la chance d'échanger quelques minutes et que j'ai remercié d'avoir su, en moins d'une semaine, changer ma vie et ma vision de l'autre et du monde.

Une fois la visite terminée, nous retournons à l'hôtel pour profiter de l'eau délicieusement glacée de la piscine. Une petite cure de cryothérapie que nous sommes loin de dédaigner.

Nous visitons également Ouarzazate, qui ne manque pas d'intérêt mais dont je suis plutôt déçu... La journée se termine avec 1h30 de massage et hammam, organisé par mes soins. Un grand moment de fou-rires et de relaxation.

Alors que se clôture ce journal, je tiens à revenir sur toutes ces choses qui rendent cette course totalement unique :

- Au MdS, un coureur avec qui vous partagez ne fut-ce qu'une minute de route devient immédiatement un «frère d'arme». Damien, Didier, Eric, Jean-Marc... Autant de personnes croisées au détour des dunes et que j'espère ne jamais oublier.

- Cette course suscite une foule d'émotions humaines. Comme celle qui a secoué cet homme, un coureur que je n'avais encore jamais vu et qui m'est tombé en larmes dans les bras alors que je le félicitais simplement pour son arrivée au bivouac.

- Le MdS est aussi l'occasion de croiser des femmes et des hommes valides et moins valides, aveugles, dont la force et la volonté hors du commun pour finir chacune des étapes force le respect.

Autant de moments d'une puissance rare qui ne cessent de vous plonger dans une intense réflexion sur vous-même et votre rapport aux autres. Autant de moments qui rendent également le retour à la réalité extrêmement rude. Il me faudra des semaines pour apaiser quelque peu cet intense bouillonnement et cette prise de conscience qu'aura fait naître en moi ce MdS.

Pour toutes ces raisons, c'est décidé, en 2014, j'y retourne!

Christophe Thomas
Managing partner TraKks
christophe@trakks.be

MON EQUIPEMENT 2013 (EN BREF) :

- Sac WAA, of course !
- Fuji Elite ASICS + velcros cousus et collés par un SUPER cordonnier !
- Top Désert Raidlight (blanc)
- Tight Court Exo Sensi Fit Salomon (blanc)
- 2 paires de chaussettes Falke RU6
- Casquette Saharienne Salomon (blanche)
- Guêtre WAA orange
- Collant de récup' R400 Skins pour les nuits
- Salopette en Tyvek Dupont pour le bivouac
- Down Jacket Extra Light Patagonia (pour le bivouac et la nuit) > 110 g
- Sac de couchage Yeti Passion M > 300 g... ne cherchez pas c'est le plus léger !
- Lampe frontale Petzl Tikka2 Plus
- Montre GPS Fenix de chez Garmin > il me restait 45% d'autonomie après la course.
- Lunette de Soleil Julbo, intense avec un bon retour sur le visage.
- Tour de cou TraKKs, percé pour les yeux en cas de tempête de sable.
- iPod (juste utilisé quelques heures durant la longue étape), chargeur solaire, iPhone.
- Couteaux, briquets, boussole, aspi-venins, seringue, lingettes désinfectantes, etc.

MON ALIMENTATION (EN BREF) :

- Petit déjeuner : SportDej d'Overstim
- En course par jour : 1 ou 2 Gels Antioxydant, une barre (un mix de marques et de goûts) des gommages gels Power Bar, Dextro Energy à croquer (super)
- Midi et soir : Lyophilizes principalement de la marque MX Sport, taboulés froids pour le midi et chauds + dessert pour le soir.
- Et puis quelques petits plus : petits saucissons, raisins et fruits secs, hydrixir Overstim.
- En gros 550 à 600g/jour pour +/- 2400 Calories/jour
- En autonomie du samedi soir au vendredi matin.

SULTAN MARATHON
DES SABLES

**MON PREMIER
MARATHON
DES SABLES
DU 5 AU 15 AVRIL
2013**



running | trail | outdoor
trakks
www.trakks.be