



LA **LoCo** MOTIVE)

VOYAGE

DEUX OU TROIS CHOSES QUE J'AI APPRIS D'UN 100 MILES

Christophe Thomas a participé au Leadville Trail 100 Run, l'occasion pour lui de nous détailler les principales différences entre les ultra-trail européens et américains.

Fort de son succès, Christophe Thomas à l'origine du concept du magasin TraKKs ouvre un deuxième espace début décembre à Namur. Ultra-trailer, Christophe sait de quoi il parle quand il conseille un équipement. Après le Marathon des Sables en avril, il a profité de ses vacances familiales aux Etats-Unis pour participer au 100 Miles (160 kilomètres) de Leadville, située dans les Rocheuses du Colorado, à plus 3000 mètres d'altitude. On dit là-bas qu'il y a un seul jour dans l'année où les hôtels et les hôpitaux font le plein le même week-end. C'est le jour de la course!

LE POIDS

"Avant de prendre le départ, tous les coureurs sont pesés. Si à mi-parcours vous avez perdu 5% de votre poids de départ, vous êtes retenu jusqu'à ce que vous ayez assez mangé et bu. Si vous avez perdu 10% de votre poids, c'est l'exclusion! A Leadville, je pesais 63,5 kilos habillé puis 61,7 kilos à mi-course. J'ai pu repartir sans problème."



LES RAVITAILLEMENTS

"Du coup, les ravitos sont hyper-bien organisés avec un choix immense de boissons et de nourriture. Je comprends mieux pourquoi les meilleurs Américains se contentent souvent de courir avec leurs gourdes en mains."

LES PACERS

"Il faut dire qu'à partir d'un certain moment (à mi-course à Leadville), ils peuvent faire appel à un meneur d'allure qui est même autorisé à transporter son équipement ou ses boissons. Les coureurs peuvent d'ailleurs en changer aussi souvent qu'ils le souhaitent."

LE PARCOURS

"Pour des raisons évidentes de logistique, la plupart des 100 Miles américains se font en aller-retour. Cela permet aussi de densifier le public. Et c'est réussi! J'ai vu des spectateurs valeureux qui étaient toujours là 24 heures après notre départ donné à 4 heures du matin, emmitoufflés dans leur sac de couchage. Dingue!"

Vous pouvez lire l'intégralité du récit de Christophe Thomas sur le site de TraKKs: www.trakks.be. Rubrique "news".