

CÉLESTE

LE MAG N°13 - Juillet - Août 2014

LA ZATONIENNE | HRAVTSKA Republika

ON MANGE | A table

100 MILES | Bienvenu sous les tropiques

LIÈGE-ROME-LIÈGE | Edition 1

PRÉSENTATIDN

JE NE SAIS PAS PDURQUDI MAIS À CHAQUE FDIS QUE JE DDIS FAIRE MA PRÉSENTATIDN, J'AI CHAQUE FDIS ENVIE DE PARLER DE LA MÊME CHDSE ... LA MDNTAGNE !!!

J'AI L'IMPRESSIDN DE ME RÉPÉTER MAIS ÉTÉ CDMME HIVER DU LE CDNTRAIRE, C'EST SELDN, JE NE SAIS PLUS M'EN PASSER !!!

ET CE N'EST PAS TDUT CE QUI S'ANNDNCE (LES CÉLESTES À ANDDRRE, À LA 6000D, À L'UT4M, LE GRP, L'ÉCHAPÉE BELLE, LA PTL, LE TDR ... BREF, IL Y EN AURA DES LIVES À SUIVRE ☺) QUI CHANGERA MES PENSÉES !!!

MAIS BDN, CDMME DIRAIT QUELQU'UN QUE JE CDNNAIS, IL N'Y A PAS QUE ÇA DANS LA VIE !

D'ACC MAIS NE DIT-DN PAS QUE NDTRE PASSIDN EST NDTRE MDTEUR !!!

SUR CE, BDNNE VACANCES À TDUS ET BDN CRAPAHUTAGE ☺

DERNIÈRE CHDSE ... LE MAG SDUFFLE SA 2ÈME BDUGIE ☺

CHAPI

SDMMAIRE

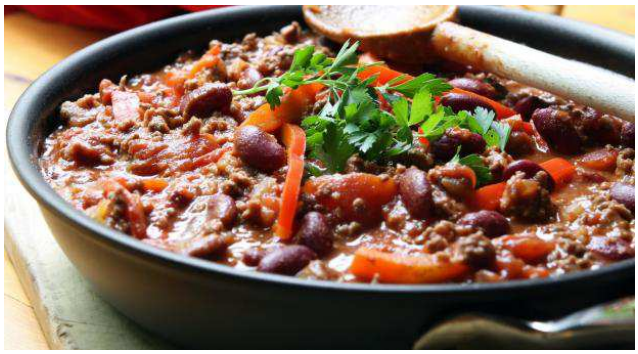
NUMÉRD 13 JUILLET - ADÛT 2014

L'ÉDITD DE P'TILDU 04

LA ZATONIENNE 05



ON MANGE 07



LE BILLET D'HUMEUR DE PDM 09

100 MILES 10



LA MINUTE PHILIDT'SDPHE 14

LIEGE-ROME-LIEGE 15



LES RÊVASSERIES DU HDGDN 17

ÉRIC BRDSSARD :
UNE CÉLESTE DÉCDUVERTE 18

L'ÉDITD DE P'TILDU



Ah... les vacances...

J'ai enfin le temps de revoir vos bouilles… de belles photos d'un peu tout le monde lors de la GRC.
Les anecdotes qui reviennent à l'esprit… :
Après une info à tous concernant les ravitos et la réaction de nos sponsors, j'ai reçu un email d'un barjot…céleste depuis… pfff… longtemps… « si j'abandonne ma caution… aurons-nous des bananes au ravito… et il verse des euros supplémentaires… »
L'autre qui verse une caution égale au dénivelé… avec des centimes…on voit bien que c'est pas lui qui fait les comptes…
Ce p'ti gars sympa qui abandonne sa caution… et qui n'est pas rancunier…cela fait 10 ans que je lui promets de courir son trail au mois d'août, alors que je n'irai jamais…, quoique…

Le lendemain… en fait le jour même (lundi), l'éternelle question mais pourquoi…
Pourquoi… ramener 4 trailers puants…qui ont manqué de ressources ce jour là, pour être finishers !!
Pourquoi ce stress qui nous mine, les gocc et nos supers bénévoles
Pourquoi… ces bénévoles qui passent 12 heures… 14 heures… 16… 18… 36… pour…
Pourquoi Tian débarque-t-il de sa Normandie pour passer le week end en Célestie malgré un bobo qui l'empêche de courir…
Pourquoi Amé, Béa, Carine et l'équipe passent-elles tant de temps dans les cuisines…
Pourquoi… ce sentiment de bonheur…
Ces photos de vos sourires à tout moment, que ce soit à la pasta, au départ, en pleine galère… à l'arrivée… sont peut être l'explication et elles m'arrachent une larme de bonheur…
Je pense à vous… je vous embrasse… merci merci merci merci

*Ah oui, ce mag 13... cet édito 13... je le dédie à un ami… numéro **13** !!!*

LA ZATONIENNE

by Jean-Ro

HRAVTSKA Republika (Croatie)
Avril 2014
Là ou tous les noms se raclent dans la gorge: Krkr, Rab, Pag , Skandrin, Skra ...
Un trail qui fut bien touristique. Certes du dénivelé, mais d'abord une rencontre conviviale, presque familiale.

Amelia, Pdm, GlaCé et moi-même, puis Anneke, P'ti Lou, Gada, Gott, en deux voitures, avalons 1500 kms en 15 heures pour descendre dans le sud de l'Istrie, par la Bavière, l'Autriche, la Slovénie. La voiture barloque un peu, une roue se dévisse, aucun matériel de secours. GlaCé -très futé- essaie de reboulonner avec un canif, cela marche durant deux cents mètres puis il faut recommencer.
Bref, nous atterrissons dans une belle petite villa au dessus de la route, du rail de sécurité, de la petite falaise, de la mer et en face, les iles. C'est splendide et nous fêtons l'évènement avec enthousiasme et force bières, vins...
Deux jours s'écoulent à visiter les iles de Rab et de Pag, prendre le ferry, déambuler dans des pierriers arides, parsemés d'herbes rares broutées par de courageuses brebis faméliques. De belles petites villes historiques encore désertées en ce mois d'avril. Nous dégustons de gigantesques plats de poissons, ou d'agneaux entiers coupés n'importe comment, à la hache. Donc du bon temps !



Et puis petit à petit , les autres copains arrivent plic-ploc, en voiture, en avion, après avoir vécu une nuit blanche pour certain. Nous ferons connaissance, les anciens, les petits nouveaux, les Français, autour de très mauvaises bières à 5,5 degrés, par demi-litre, c'est dégueu mais il n'y a rien d'autre. Il fait chaud aujourd'hui. Le lendemain sera vraiment pluvieux, nous nous rendrons dans le fameux Parc National de Plivitce, aux multiples lacs et cascades dégoulinant l'un sur l'autre. Pour ce faire, nous avons traversé la petite cordillère dalmate, puis les confins du pays en bordure de la Bosnie. Les façades des maisons portent encore les traces de la guerre, pas de champs, rien que des prairies ou trainent quelques très petits troupeaux de moutons, gardiennés par de vieilles personnes abritées sous leur parapluie. Dans les petits bourgs, les élégantes descendent de vieilles Mercédes 220, huchées sur des hauts talons très kitsch et vêtues de training Adidas à trois bandes.
Le Parc est splendide, brumeux, mystérieux et bourré d'Asiatiques. Nous randonnons gaiement sous la drache durant 18 kms, puis le soir, rejoignons le refuge-sanctuaire de Sveti -Marije, près de Krasno et en altitude. Nous sommes les seuls dans cet hôtel, décidons de rester sobres et n'y arrivons pas !

1ère étape : 55 kms

Depuis Krasno jusqu'aux environs de Karlobag. Une



entrée en matière d'envergure. Il fait gris, brumeux, pas chaud et tout de suite de la neige. On se regarde, tout paf, espérant la Méditerranée pour se retrouver en Suède. Immédiatement, Nico (à vélo) nous largue et nous ne le verrons plus. Comment a-t-il fait ? Nous nous le demanderons jusqu'au bout car pour nous, rien ne fut simple : racines, dalles, rochers, neige en dévers mais surtout l'impression de rentrer dans un monde mystérieux, peuplé de trolls, de lynx, de loups et de 400 ours. Pour ma part, j'observerai un lièvre et quelques serpents. Et l'instant magique, où un troupeau d'une quarantaine de chevaux, munis de clochettes, galopent en file pour nous rejoindre. Ils ne seront qu'une dizaine finalement à venir nous observer comme si nous étions des ours en cage. Nous sommes séparés en deux groupes et j'ai la grande chance de voir qu'une dizaine de mes

compagnons m'attendent gentiment dans les descentes un peu hard. Tout se passe bien à flanc de montagnes, sur des sommets herbeux et arrondis, la mer toute proche mais invisible; le vent nous balaie à très belle vitesse, au sommet d'un petit col, je me sens soulevé, prend peur pour la Grosse mais heureusement elle court toujours à ras du sol.
Gada, P'ti Lou, Gott et le Hogon nous ravitaillerons au bout du monde et nous terminerons cet apéro de 55 kms en 9h30' !!!

2ème jour : 25 kms

Jonction en voiture, vers le sud, pour un très beau Parc National.
Nous remontons le lit d'une rivière à sec, pénétrons dans un beau canyon se resserrant parfois très fortement. Il nous faut courir dans les galets, sur les



pierres arrondies, puis se trouver confrontés à quelques beaux rochers, escalades, grands écarts ; la température s'élève très vite et certains tombent le T-shirt. La caillasse s'humidifie quelque peu, de l'eau suinte, apparait un petit ruisseau, bientôt une rivière. Du jamais vu : plus on remonte vers la source, plus le dédit augmente. Très difficile de courir mais le paysage est splendide. Après une heure de ce régime, nous entamons un col, 1000 m d+, à son aise avant de repiquer sur une vallée par un somptueux sentier dans une forêt de feuillus majestueux. Le pied ! Mais il fait chaud, faut remplir les pochettes, avant d'enfourner une nouvelle côte, une nouvelle forêt où, par magie, nous parvenons à sortir de la trace de 90 degrés, malgré le GPS. La fatigue, peut-être, car le terrain est compliqué et le cagnard, à la fête !!
Bientôt, nous arriverons sur un plateau aux minuscules fermes en ruine, d'anciens prés, des murs en pierres, colossaux en taille et en largeur (que de travail), deux ou trois chevaux nous bloquent le passage et il nous faut escalader les murets.
Puis un interminable et infernal pierrier pour redescendre dans la vallée. Pdm essaie de nous contacter afin que nous évitions cet écueil, mais pas de réseau et je déguste. Arrivée en courant, pas fâchés, 25 kms en 09h ... Prêts pour les canettes ☺

3ème autour de Krin Dins, près de Split : 45 kms

De nouveau, temps très brumeux et fine pluie.
Départ en montée dans un alpage à l'herbe rare, car très caillouteux et bourré d'épines
De là, 12 kms de crêtes et on se dit "Cool, ce sera du plat!" Ouais, plus ou moins, mais les pierriers succèdent aux grandes dalles plates, aux roches sur tranche et aux multiples petites crevasses. La galère dès le début et nous sommes certains que même les premiers ne seront pas à la fête. Les dalles très humides et couvertes de lichens, glissent à mourir, c'est de l'équilibre à chaque pas, jusqu'au moment où, prenant un infime élan pour franchir une très mince crevasse, je glisse, bascule en avant et percute un rocher vertical. Le choc, l'étourdissement, les étoiles !!!! Suis-je toujours en vie ? Je crois. Fracture du crane ? Pas l'impression, mais j'ai le visage recouvert de sang. Dix secondes au tapis, GlaCé s'inquiète de mon sort et nous repartons !!!
De l'arrière, Mercator arrivé au 5ème, nous annonce qu'il arrête, coupe au court et emmène ses nanas directement au ravito.
Nous continuons 15 minutes, pas de nouvelle de PDM, en pleine forme mais face à l'inutilité, nous décidons de faire marche arrière et reprenons la trace de Merca. Peu après, PDM et sa bande débarquent en voiture, arrêt au 11ème km, ce qui nous réconforte : même Tarzan est un homme. Nous aurons tous parcouru environ 20 kms en 09h. Costaud, mais pas très intéressant sous la pluie !!!

4ème jour

L'état d'esprit a changé, oublié le trail et nous allons trottiner quelques heures dans le Parc National de Skra et ses magnifiques cascades. Ensuite, visite de villes, soleil, terrasses, bières et retours échelonnés pour la Belgique !! Une belle aventure, aux aspects multiples, un peu tronquée quant à la course, mais des découvertes et de l'ambiance ...



ON MANGE …

Il est important pour un céleste de bien s'alimenter. Pour ce faire, deux ravissantes célestes ont décidé de nous faire partager leur passion pour la cuisine. Ne vous inquiétez pas, y'en aura pour tous les goûts. Des plats sportifs en passant par des plats de … récupération ☺

Bianca et Anneke ont allié leurs forces et tout leur savoir faire pour nous offrir de bons petits plats simples à préparer mais surtout très bon à … savourer soit à table après un long effort ou alors en plein effort ! Allert, c'est par ici que ça se passe.

***La recette des grands sportifs vue par Anneke** :*

CAKE SALE (longue distance)

INGREDIENTS :
** 200g de farine semi complète bio (type 110)*
** 200g de farine de lupin (Difficile à trouver elle peut être remplacée par la farine de châtaigne)*
** 4 oeufs*
** ¼ de litre de lait de châtaigne maison*
** 1dl d'huile de colza (ou mieux de noix mais avec un goût plus prononcée)*
** 2 sachets de levure •sans phosphate "type PRURAL" c'est mieux !!*
** une cuillère à café de sel*
** 100g de noisettes ou amandes ou noix (ou un mélange) concassées*
** 100g de dés de jambon blanc*

la recette du lait de châtaigne :
** 3 cuillères à soupe de farine de châtaigne à délayer progressivement dans 1 litre d'eau froide.*
(Pour bien mélanger j'utilise le mixer pour la soupe).
** Porter à ébullition en remuant souvent. Le lait va épaissir.*
** Ce lait se conserve sans problème une semaine au frigidaire !*

LA PREPARATION :
** Extrêmement simple!*
** Recette express : voila on mélange le tout, on verse dans un moule à cake (ou à genoise)*
** Pour un gâteau plus "souple " : monter les blancs des œufs en neige faire cuire à 170°C (thermostat 5 environ, pendant 50 minutes si moule à cake , un peu moins si moule « plat »*

LA CONSERVATION :
Ce gâteau refroidi, peut se congeler sans problème
Frais, il se conserve une semaine.



La recette après l'effort vue par Bianca :

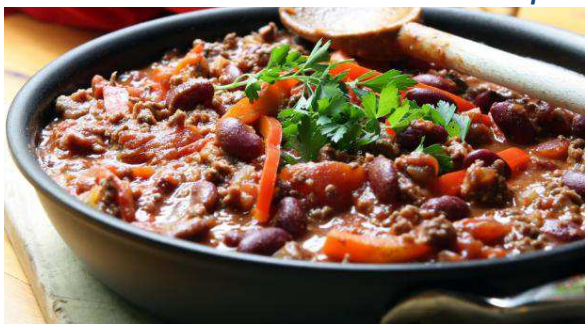
***CHILI CON CARNE** (de Manu)*
Pour 4 à 6 pers. Je vous conseille d'accompagner le chili avec du Guacamole dont vous trouverez la recette ci-après ☺

***Ingrédients** :*
** 1kg de hachis porc et bœuf (ou bœuf seul mais risque d'être un peu plus sec)*
** 400g de haricots rouges (en boite)*
** 200g de maïs (en boite)*
** 1 càs d'huile d'olive*

** 1 gros oignon*
** 2 gousses d'ail*
** 2 càc de paprika doux*
** 1 càc de piment en poudre (si vous aimez piquant)*
** 1 càc de cumin en poudre (à défaut en grain)*
** 400gr de tomates concassées*
** 250ml de bouillon de bœuf (1 cube dans 250 ml eau)*
** 1 càc origan séché*
** 2 càc de sucre*
** 2 càc de concentré de tomate*
** (250 ml de Passata de tomate pour allonger selon le goût)*

***Recette** :*
** Hacher les oignons et rissoler dans l'huile d'olive puis ajouter le hachis et continuer de rissoler à petit feu.*
** Ajouter l'ail écrasé, le cumin, le paprika doux, le piment et l'origan.*
** Laisser les épices s'imprégner dans la viande (5 à 10 min).*
** Ajouter les tomates concassées, le concentré avec 30 ml d'eau ainsi que le bouillon et le sucre.*
** Laisser mijoter 30 min.*
** Rincer les haricots et le maïs à l'eau et les ajouter à la sauce. (si vous trouvez que c'est trop concentré allongez avec un peu de passata de tomate).*
** Vérifier l'assaisonnement : sel, poivre, et si nécessaire rajouter un peu de cumin (attention trop de cumin peu gâcher votre plat donc le faire petit à petit).*
** Laisser encore mijoter minimum une heure.*
** Servir avec des Doritos nature , de la baguette ou des galettes à Durum tiède ou encore avec du riz blanc.*
** Si vous aimez saupoudrez de coriandre fraiche hachée.*

Bon apétit



Recette de l'accompagnement

Guacamole

Ingrédients :
* ½ oignon rouge
* 1 tomate ferme
* 2 avocats
* 2 citrons verts
* 1 gousse d'ail
* Tabasco
* Coriandre

Recette :
* Émincez l'oignon rouge.
* Pelez la tomate, épépinez-la et hachez-la (facultatif).
* Coupez la chair des avocats en petits morceaux, arrosez de 4 c. à café de jus de citron et écrasez à la fourchette avec un éclat d'ail pressé ou pour plus d'onctuosité passez au mixer.
* Ajoutez l'oignon et la tomate.
* Salez, poivrez, ajoutez du tabasco et écrasez le tout.
* Aromatisez éventuellement de coriandre fraîche.
* Servir dans une verrine avec des crevettes grises et décorer d'une feuille de coriandre ou de menthe.



LE BILLET D'HUMEUR ... DE PDM



La peur de la montagne

Souvent, avant de participer à une course ou à une aventure, je la visualise, j'en rêve ou parfois j'en cauchemarde... quand elle a lieu en Belgique... mais quand elle a lieu en montagne, cette visualisation s'amplifie et peut prendre des allures de peur... Je n'ai pourtant pas vécu d'expérience très négative en la matière, certes, j'ai déjà vécu des moments difficiles, j'ai parfois appréhendé des dangers, j'ai parfois fait semblant de ne pas les craindre... Est-ce l'âge docteur ? Ou tout simplement la somme des acquis qu'on appelle l'expérience... Quelle vanité !

Et pourtant, quand on arrive sur le terrain, ces craintes se dissipent ou en tout cas ne réapparaissent que si la situation le nécessite. Je peux d'ailleurs parfois être fort désagréable car je déteste que l'on fasse ressentir ses craintes en public car l'angoisse est communicative et peut entraver la bonne marche d'un groupe...

Marsu, soit rassuré je ne te montrerai rien mais sache que j'ai mes appréhensions pour l'instant, je vis et revis ces cols à 3000 m sous la tempête de neige, dans le brouillard et le froid avec un GPS qui tourne en rond, une carte détrempée et nous trouvant hors zone de couverture GSM... Mais je sais, qu'une fois le départ pris, les doutes se dissiperont et on se contentera d'essayer d'anticiper, de prendre un max de plaisir car cet univers est magique...

On sera bien...



LES 100 MILES CÉLESTE

Ca faisait 7 ans qu'on l'attendait … et le moins que l'on puisse dire, c'est que les GOCC n'auront pas loupé leur coup. Le dernier 100 miles remontait à 2007 et cette fameuse édition « pluvieuse » et « fraîche » des Tourbières. Pour 2014, pas de pluie mais une chaleur « insupportable » pour certains. Les plus « forts » et « endurants » ne regretteront pas le déplacement sur ce parcours tracé sur le mythique GR5 entre Diekirch et Soiron. Récit de quelques finishers :



Guy Berton – 1er en 22h15

C'était ma 3ème participation (après Les Sentes des Légendes et Le Tour du Chalet). La partie luxembourgeoise a été une très belle découverte avec de superbes endroits et un parcours assez engagé. Ensuite roulant jusqu'à Vielsalm et pour terminer, un parcours type OSO. Il y en avait donc pour tous les goûts.

J'ai fait l'élastique avec Cédric (Dac) pendant les 30 premiers km. Ensuite nous avons couru ensemble jusqu'au 80ème ce qui a fait passer agréablement et rapidement cette partie. J'ai commencé à avoir quelques problèmes pour m'alimenter je me suis donc arrêté 45 minutes un peu avant Vielsalm. J'ai rejoint Cédric et Séverine au 4ème ravito. Me sentant ma foi assez frais et pensant avoir retrouvé une nouvelle paire de cannes, je me suis hâté doucement à rejoindre Soiron pour l'apéro. Ensuite cela a été un petit train de sénateur en profitant des ravitos.

Je serai certainement des vôtres en 2015 si je n'ai pas de communions ou dei mariages ☺.

Mes projets futurs ? L'AMT et le Tor en préparation à la Chapinoise ☺



Severine Vandermeulen (La Grosse) – 2ème en 22h26

C'est ma 3ème participation (2009 – 2013 -2014).

Le profil de cette randonnée ne correspondait pas à mes attentes (trop roulant sur la 1ère moitié) mais l'amitié et les émotions célestes l'ont emporté sur le goût du parcours. A chaque ravito, je retrouvais des amis qui m'encourageaient et étaient heureux de me voir aller jusqu'au bout.

Le non-balisage me convient bien en fait…je retrouve un peu mes sensations d'orienteuse où il faut sans cesse être vigilante, le nez sur le gps ou la carte pour éviter de « jardiner »-)

Mes sensations ont été « à l'inverse » des autres ultras …J'ai très mal débuté. Je souffrais de la chaleur au milieu des champs…Au km 10, j'avais déjà envie d'arrêter, terminer les 160 kms dans ces conditions me semblait impossible. Puis, à partir du km 17, mon corps se réveille ainsi que ma motivation car le parcours devient plus varié et sillonne dans les bois. Je remonte petit à petit le peloton et me retrouve dans le trio de tête ! Après, l'effet dossard (… !), le souffle céleste et l'accompagnement des Célestinnettes sur les 60 derniers kms me poussent de plus en plus « facilement » vers l'arrivée.

Le WE entier reste un superbe souvenir : de la Pasta Party au chili-fromage du lundi en passant par la douche de Banneux ☺ Sinon, quelques souvenirs marquants ou gag:
Mabia m'attendant à Vielsam avec 2 autres coureurs : Tu attends qui ? laGrosse… Une fille ? Tu as encore le temps alors…et voilà que je débarque-)
Pdm en fan de la tête de course, présent à chaque ravito, au milieu des bois à Becco et sur la ligne d'arrivée.
Le matelas d'arrivée remplace mon banc d'arrivée… et je gère mieux la Céleste que la Lupulus !!
Prête à repartir en 2015… mais de grâce Godonisez nous le parcours !!!

Olivier Van Heusden (Pinpon) – 3ème en 23h10
C'est ma 4ème participation. De supers paysages, le château, tout ces petits chemins boisés évidemment quelques passages asphaltés qui étaient moins agréable mais à mon avis pas évitable. Que de montées ! Surtout dans la première partie. Au niveau du balisage, j'étais content d'avoir mon gps car à certains endroit le GR n'était pas super visible par contre les points bleus, c'était nickel. Niveau ravitos, c'était super. D'ailleurs, j'ai un peu du mal à accéder à votre forum mais j'aimerais vraiment remercier tous ceux qui étaient présent aux ravitos. J'avais l'impression d'être un petit prince, quel soutient ! je me réjouissais d'arriver aux ravitos. Supers équipes ! Et la soupe quel délice !
Je garderai un bon souvenir car c'était mon premier 160 km et que je l'ai bien terminé. Suis partant pour 2015. Mais en attendant, je suis inscrit à la Ptl avec Yves Schwaiger (Spip) et Xavier Romain (X Men). Nous avons décidé de soutenir une association. Si le cœur vous en dit, je vous invite à rejoindre notre site internet pour plus d'infos : http://lamycosetoujours.e-monsite.com/pages/content/141-heures-de-notre-vie-pour-2-petits-bouts.html
Sinon pour le reste, je me dis qu'un jour, battre La Grosse sur une course Céleste ne me déplairait pas, un jour je l'aurais !!! Elle est incroyable !!! Respect !!!



Nicolas Wansart – 4ème en 23h31
C'est ma 3ème participation consécutive et 3x finischer. Le GD Luxembourg, c'était magnifique, la région de spa c'est la plus belle c'est la mienne lol... Pour moi, je à tout point vue... y avait de tout sur ce parcours... Et je trouvais qu'il n y avait aucune partie monotone contrairement à la première moitié de parcours l'an passé...
Ravito : l'accueil et l'attention portée c'est génial, saurait pas faire mieux... par contre, niveau des boissons du ravito ... au premier ravito surtout, après 2h de car et 30km sous cette chaleur une boisson sucrée type coca aurait fait un grand bien... par contre la pastèque youhououuouuuuuuuu, j'aurais bien mangé une entière.
Pour ma part, depuis 6 mois, j'avais dit que je ferais ma course sans trop me préoccuper des autres... Ok, c'est pas très sympa mais je voulais essayer une fois... et le parcours convenait à merveille au marcheur adeps lol... Je suis donc parti sans trop traîner dans le but d'avoir un esprit positif, conquérant car vu la difficulté du début de parcours et la chaleur, l'esprit peut vite tourner au défaitisme... au 2ème ravito je savais que je serais à l'arrivée, j'ai jamais douté.
Surement sauf si c'est tout plat... j'aime pas courir trop longtemps lol
Prochain objectif : UTMB dans 2 mois



Bruno Toamain – 6ème en 25h09
5ème participation. Parfait aussi bien l'organisation que l'état d'esprit, ne changez rien!
La chaleur, le balisage rouge et blanc, les paysages du GR5 (GR mythique), les encouragements aux ravitos, la joie de franchir la ligne d'arrivée et la grêle sous la tente … week-end formidable ☺



Erwin Cuypers (Rwin) – 13ème en 26h41
2ème participation. Heureux que ces deux grands moments de course se soient déroulées en Célestie. L'ambiance est sans pareil. Les plus beaux endroits sont ceux que j'ai passé de nuit. La température était agréable, le sol moelleux, les étoiles brillaient et les compagnons de route de toute beauté. J'ai bu beaucoup pendant toute la GRC. Ma période la plus difficile fut ... la première partie. Les 35 premiers km furent difficiles à digérer. J'ai même failli arrêter mais

trouve le parcours bien varié
je savais que Lapin et Volegaz m'attendraient au ravito 2, sans parler de Ti Punch qui m'aurait foutu un coup de pied au cul pour me voir repartir ☺. Par contre, quand j'ai su qu'il y avait autant d'abandon je me suis dit "si tu dois en terminer un, c'est celui-ci" Un défit supplémentaire. De très belles rencontres (Bouriquet et Florian entre autre), de beaux échanges, une meilleure connaissance de moi-même sur une course longue distance. Sinon, si il fallait souligner LE souvenir : l'arrivée ! Une standing ovation pour chaque finisher. Frissons et larme à l'œil garantis. En juillet 2014, j'ai prévu de faire l'Icetrail Tarentaise avec une belle brochette de Célestes. A court terme j'aimerais faire mon premier raid. Les histoires entendues les mercredis par ceux qui en ont bavé le week-end d'avant me font saliver de plus en plus. A long terme, prendre part à des aventures célestes. Pourquoi pas partir au pays Dogon et pouvoir donner un coup de main.
Et pourquoi pas en Haïti avec Ti Punch comme elle me l'a suggéré depuis janvier...

Jean François Delvenne (Jeff) – 17ème en 28h04
C'est ma 4ème participation. J'ai aime le tracé dans son ensemble. Vianden et ses environs, les fagnes, Olne... Balisage léger, mais dans l'ensemble ça passe. J'ai bien gèré le bazar, pas de coups durs et des jambes jusqu'au bout. Je n'ai pas songé a abandonner. J'avais fixé des limites à mon état de fatigue que je n'ai pas atteint. Les souvenirs sont encore et toujours cette organisation célestes avec les bénévoles. Le voyage à travers les forêts, les rencontres avec les autres. Mes prochains rdv : Le grand raid des Pyrénées, le tor des géants.



Etienne Huens (EtienneH) – 19ème en 28h37
9ème participation. Une mauvaise configuration a déchargé mon GPS à la mi-course. J'ai terminé avec le balisage et pas mal jardiné. Avec la fatigue, j'ai manqué de concentration. J'ai vraiment apprécié l'accueil aux ravitos. Sans cela, je ne serais pas arrivé au bout. A La Reid, j'ai eu un gros coup de mou. Au téléphone GlaCé m'a remotivé et je suis reparti. Je n'oublierai pas les regards, les encouragements, l'aide, les soins (merci Malou) et l'amitié reçus des ravitailleurs, des suiveurs et autres aux ravitaillements, pendant la course et à l'arrivée.



Dominique Vallet (Dodo) – 22ème en 28h56
L'an dernier je n'ai pas pu aller jusqu'au bout contrairement à cette année. J'ai apprécié le parcours, très touristique (sympa pour un petit français). Il fallait en garder sous la semelle pour finir vu la difficulté supplémentaire due à la chaleur. Merci aux célestes pour le réconfort aux ravitos et surtout merci à mon nouvel ami le GPS sans lui j'y serais encore (pas évident 1ère course sans balisage). Au 100èmekm dans un moment plus difficile, j'échange quelques mots avec Gada et Riquet et ils me redonnent l'envie de finir, un grand merci à eux Une saveur particulière sur la ligne d'arrivée, une vrai chaleur, un réel partage que c'est bon Je suis partant pour 2015 … Maintenant, place à de la rando à gogo, puis l'utmb cet été puis après, j'sais pas.

Xavier Kurz (Astro) – 23ème en 29h13
Je pense que c'est ma cinquième participation. J'ai adoré les postes de ravitaillement, l'accueil et l'assistance que j'y ai reçu … et ce fut parfois dur de devoir les quitter. Gérer la chaleur du samedi ne fut pas facile, mais je m'y étais préparé et avais pris de bonnes résolutions au niveau de l'hydratation (généralement mon point faible). Je pense que cela m'a permis de tenir le coup, surtout en fin de journée. Je n'ai pas eu de coups durs, mais à la suite de problèmes au genou gauche les semaines précédentes, mon entraînement avait été léger et je ne voulais pas prendre de risques; j'ai donc couru « pépère ». J'écris « courir », mais j'ai marché les 40 derniers kilomètres. Le lever du jour le dimanche matin dans la forêt de Comanster, avec le chant des oiseaux et les premiers rayons du soleil. Ce fut un moment magique qui justifia tous les efforts ! Place à l'Ultra trail Mitic à Andorre (112 kms) du 11-13 juillet. Puis l'UT4M (160 kms) 22-24 août.



Christianne Decoeur (Tchanne) – 24ème en 29h18
Si je compte bien, c'est ma dixième participation dont 6 finisher (euse). Cette édition a été marquée par l'utilisation de la trace GPS qui a occupé pas mal

l'esprit avant et pendant la course. C'était une première pour moi et finalement ce n'est pas si terrible que ça si on a un bon GPS et qu'on sait l'utiliser. Prendre le car pour rejoindre le départ, c'est sympa. Ca l'aurait été plus si le car avait eu l'air co … J'ai eu des coups de pompes terribles et j'ai même pensé m'arrêter au ravito des 100km. Je savais que si je repartais c'était pour aller jusqu'au bout. Mais 60km c'est encore long ! Et grâce au réconfort du ravito, je suis repartie. La présence de mes enfants à l'arrivée (merci la fête des pères). Je suis inscrite à Liège-Rome-Liège mais vu le peu de temps de récup, on verra…..



Rudy Robert – 30ème en 30h27

C'est ma 6ème participation. J'ai apprécié le parcours surtout la partie luxembourgeoise. Avec mon coéquipier de la Ptl (Patrick Buffet), nous avions décidé de faire la randonnée à deux. Malheureusement, il a connu des problèmes physiques. Il a su les surmonter et nous avons terminé ensemble. Quel souvenir et j'en suis fier. De bon augure pour la fin août. En tout cas, ce ne fut pas facile comme tout les 160 et surtout vu les conditions ! Je suis partant pour 2015.



Didier Regnier (Ditch) – 36ème en 32h37

C'est ma 1ère participation. J'ai aimé le passage autour du château de Vianden, c'était superbe. Les ravitos étaient bien espacés et en suffisance. J'ai voulu abandonner au ravito à Spa, mais grâce aux personnes extraordinaires du ravitaillement (de Spa et Banneux) je suis reparti en marchant jusqu'à la fin. C'est un de mes meilleurs souvenirs de course à pied. J'ai apprécié les encouragements à chaque ravitaillement, on était encouragé comme les premiers. L'arrivée fut aussi un grand moment rempli d'émotion en voyant des personnes qui me sont chères, restées jusque tard le soir.

Voilà, et je voudrai encore remercier toute l'équipe des célestes pour tous leurs encouragements du premier au dernier kilomètre. Et peut-être (j'espère avec moins de cloches) à l'année prochaine.



Luc Renson (Luka) – 37ème en 32h57

J'en suis à ma ???, j'sais plus en fait mais ma première était La Ronde des Nutons…1er 100miles, en 2006. Nous avons formé un trio de course d'enfer avec Domi-Merca-Luka tiré par la Casta et les fans!

Que dire de la douche du ravito de l'équipe de la Chapinoise … géant ! Ah oui ! Isa et Alone sortis en pleine nuit pour nous saluer et nous proposer un ravito pirate sur le parcours... c'est pas génial tout ça ! Et Gladiateur qui nous attendait et nous accompagne quelque peu sur le parcours...

Le pire... finalement... c'est la ligne d'arrivée malgré un triomphe d'enfer à 1h du matin (incroyable !), qui matérialise la fin de la course...! Ne dit-on pas que c'est le chemin et non la destination qui compte ?!

- La pluie + grêlons d'enfers auxquels j'ai échappé grâce au timing de Merca et de Domi.

- Mieux encore, la nuit d'enfer qui suit une telle course est toujours magique avec tous les instants de la course qui redéfilent ….et ce goût de trop peu, la sensation d'être prêt à repartir !!!!

- A chaque fois le même sentiment...celui de vouloir recommencer avec ceux qui n'ont pas pu aller au bout, comme pour retenter avec eux une seconde chance... (clin d'œil à tous !). Bises je vous aime et je suis bien!!!!



Michel Dawirs (Mercator) – 39ème en 32h57

11ème participation. 2004-2014. J'aime bien les courses en ligne. Très beaux paysagers. Super ambiance aux ravitos, surtout les deux derniers. Les plus beaux endroits ? Vianden, la montée après Stavelot, Ruy, la nuit au Luxembourg le long de l'Our. Que du bonheur ! On était bien. Mais 100 miles, c'est long ☺)

Nicolas Amant (Sanglochon) – 40ème en 36h00

6ème participation. Petit point négatif : plus personne lors de mon arrivée donc pas su récupérer mes sacs. Là, je n'ai pas reconnu l'ambiance céleste. Du coup, je n'ai pas su apprécier à sa juste valeur ce que j'ai accompli mais avec le recul ...

Mais bon, dans 2 semaines, je participerai à mon premier triathlon complet (Francfort).

LA MINUTE PHILIDT'SDPHE

Où est-il, cet euro ?

Viva Brasil.

Ce soir il y a match. Des centaines de milliers, des millions de spectateurs partout dans le monde, les yeux rivés sur leur écran géant. Dans la rue, les foules vibrant à l'unisson, scènes de liesse populaire, ou au contraire mines défaites, abattues, des larmes mêmes, de la frustration et de la colère parfois. Chez nous, les rétroviseurs ont enfilé leurs chaussettes, les cafetiers font leur beurre et le logo Jupiler est devenu drapeau national.

Au JT, il n'y en a plus que pour les Diables, leur entraînement, leur repos, leur diététique, leurs déplacements et même leurs états d'âme. Wilmots, génie national, est plus souvent interviewé que Bart et Charles réunis – ce qui au fond n'est pas plus mal… –, le pays soudain devenu une nation a trouvé ses effigies dont les noms se lisent partout, des journaux aux canettes de Coca. « On a gagné », « on a marqué », l'identification fait de chacun un héros en puissance.

Là-bas, en direct du Brésil, on a droit aux clichés des supporters qui représentent la Belgique, en maillot tricolore et le visage peinturluré, sirotant une caipirinha dans une demi-noix de coco tout en reluquant les jolies autochtones en bikini. Belges et fiers de l'être, fiers de « nos » Diables, c'est ce qu'ils crient devant la caméra, un peu éméchés. Je ne peux m'empêcher de songer à ces paroles de Renaud (le chanteur), « en Espagne, en Grèce ou en France, ils vont polluer toutes les plages, et par leur unique présence, abîmer tous les paysages… »

Soit. Après tout, c'est de bonne guerre, « ça ressoude le pays » nous dit-on. Dans cette vague d'hystérie collective les Francophones en retrouvent leur flamand et les Flamands, à défaut d'en perdre leur latin, oublient un instant de feindre l'incompréhension quand les joueurs parlent en français. Bref, du pain et des jeux, la bonne vieille recette, rien de très neuf sous le soleil...

Oui, mais… et le pain ? Certes, en Belgique, nous sommes servis, avec le houblon. Mais au Brésil ? Avant qu'elles ne soient totalement éclipsées par les matches, quelques images s'étaient glissées sur nos écrans montrant des émeutes populaires et manifestations du ras-le-bol des plus bafoués. On nous a parlé d'un pays à deux vitesses… Mais où sont-ils, ces favellas que cachent les stades flambant neufs, construits avec les deniers locaux ? Et que devient-elle, cette colère, se laissera-t-elle étouffer sous les hurlements des fans et amadouer par les succès d'une poignée d'hommes courant derrière un ballon ?

Et si, pour chaque goal marqué, il y avait eu un chèque versé au profit du développement du sport pour les enfants démunis ?
Et si, pour chaque spectateur, il y avait eu un ballon offert à un gamin des rues ?
Et si on avait pu les voir, ces gamins, assister aux matches, venir serrer la main des joueurs ?

Où est-il, cet euro que chaque supporter, que chacun de nous aurait pu donner ?

Loin des bruyantes démonstrations de communions qui ne durent qu'un soir, il y aurait eu une chance, peut-être, pour une vraie solidarité.

LIEGE – RDME – LIEGE

Après une édition 0 réussie, le 1er trail vert LRL s 'est déroulé ces 28 et 29 juin derniers.



Alors que le balisage s'est effectué sous un soleil de plomb, c'est la pluie qui s'est invitée tout au long du week-end. Suite au trajet les emmenant en bus du Sart Tilman à la place Saint Lambert, la vingtaine de coureurs présents s 'élance du Palais des Princes Evêques à 9H. Dès le Sart Tilman (KM 11), Marsu fait déjà déjà cavalier seul, alors que Lahcen AHANSAL (10 X vainqueur du marathon des Sables), l'invité-surprise, s'égare quelque peu et pointe en avant-dernière position. Au 1er ravito, Marsu compte une vingtaine de minutes d'avance sur… AHANSAL, qui remonte en boulet de canon. La Grosse, malgré le 100 miles qu'elle a encore dans les jambes, fait bonne impression également.

Petit à petit, des groupes se forment sous la pluie battante et tous s'encouragent, atteignant enfin le 2e ravito (Petit Houmart). La traversée de Durbuy est rendue un peu difficile par la cohabitation avec une course d'obstacles de style « Spartacus » organisée par GOLAZZO. Puis vient l'ascension finale vers Rome, avant de plonger vers la piscine de Durbuy, lieu de notre arrivée. C'est Marsu qui se présente le 1er sur la ligne d'arrivée, suivi de L. AHANSAL à 38' et de Glad, déjà sur le podium de l'édition « 0 » puis de la Grosse. Le Grand Parrain, plus vert que jamais, pointe en 5e position. Le Hogon sera le dernier à franchir la ligne, bien aidé par ses bâtons.

Un seul cycliste aura fait un effort comparable à celui des trailers. Thierry BALBOURG a en effet roulé 194 km à travers les Ardennes. Côté VTT, Antonio FAORLIN a accompagné son frère Fabi et son inséparable chien SAM sur les 55 km du trail.



Après la douche vient le temps de l'apéro et des pâtes à l'italienne, préparées de main de maître par Lillo. Les organismes étant très éprouvés par la pluie, la soirée ne s'éternisera pas jusqu'aux petites heures… Heureusement, les participants n'ont pas dû planter leur tente car le responsable de la piscine les a invités à dormir dans une salle à l'intérieur.

Au réveil, la pluie semble s'être calmée. Après un petit-déjeuner complet, 13 courageux s'élancent pour le retour vers Liège, et Réré décide d'accompagner TH. Balbourg à vélo.

Le classement final étant établi, MARSU et Lahcen courent ensemble jusqu'au 1er ravito, le marocain devant nous quitter à cet endroit pour aller enregistrer une émission de Fort Boyard). Marsu repart ensuite en compagnie de Glad et de la Grosse. Fabi se lâche et les suit à distance. Les autres sont répartis en 2 groupes et affrontent les grosses averses courageusement. Arrive enfin le 2e ravito, où Lillo propose à nouveau des spécialités italiennes, accompagnées de vin ou de bière. Juste ce qu'il faut pour rebooster la machine jusqu'à l'arrivée au Sart Tilman. Lorsque Lulu et Dodo sont enfin arrivés, tous se retrouvent autour d'un verre, non d'une cruche de bière, rapidement suivie par de nombreuses autres…

Malgré le bon déroulement de l'épreuve, les organisateurs avaient un grand regret : les nombreux désistements des coureurs et cyclistes à l'approche du jour J. Une deuxième édition verra peut-être le jour en 2016… Affaire à suivre.

Madness

40ème kilomètre de la première étape de Liège-Rome-Liège. Au loin, deux frêles silhouettes. Un instant l'envie de rejoindre deux compagnons de route. Même si on se sent bien dans sa peau dans le rôle de lanterne rouge.

Que nenni ! Voici deux affables dames bravant les rafales et la pluie incessante pour le grand plaisir de s'ébouriffer les cheveux au vent du Condroz.
Bonjour Mesdames, bonjour Monsieur ! Mais où courrez vous donc ainsi ? A Rome, pardi. Rome ? Mais ce n'est pas possible…
L'envie, un court instant, de jouer les fanfarons et de laisser croire que le but de la course est la ville lumière. Mais non. Juste Rome, à côté de Durbuy. Et de prendre cinq minutes (qu'importe le temps quand seule compte la lenteur) pour expliquer « l'affaire ».
Liège-Rome-Li ège, historiquement parlant, c'est la fameuse course automobile créée en 1931 par le Royal Motor Union.
Elle s'est déroulée chaque année, jusqu'en 1961, avec une interruption de 1939 à 1950.
Liégeois bon teint, pas avare de facéties, notre ami Jacques Fontaine (« Fonfon » pour les Célestes) a décliné le concept en forme de course à pied. Un joli clin d'œil et une première édition en 2012, en alternance avec l'Ultra Tour de Liège. Les deux épreuves étant l'œuvre du même groupe d'organisateurs dans lesquels ont retrouve notamment les omniprésents Jacques Fontaine (« Fonfon »), Eric Naisse (« Madness »), Jean-Marc-Delhasse(« Le Crollé ») , Michel Orban (« Mike ») ou l'éternel Roger Archambeau.
2014 a donc consacré une deuxième édition, tout aussi charmante que la première, même si nous n'étions qu'une vingtaine au rendez-vous. Dont une majorité de coureurs célestes et un certain Alanzal, le multiple vainqueur du Marathon des Sables. Un vainqueur en puissance, le classement s'effectuant sur la première étape (54 kilomètres)…à condition de participer à la deuxième (48 kilomètres), en groupe, le lendemain.



Le prince des sables devra pourtant laisser la victoire à Alain Steemans (« Marsu »). Il faut dire que notre Céleste carbure à la super en ce début d'été. En pleine préparation pour la Petite Trotte à Léon (en compagnie de notre prince du Mali Bernard Godon), Marsu est quasi en entraînement permanent. Avec, notamment, des séances de quatre heures non-stop dans des talus ! Derrière lui, Alanzal, évidemment peu habitué à courir dans la flotte, ratait quelques aiguillages…malgré la qualité du fléchage. Mais qu'importe. Dans ce Liège-Rome-Liège, le classement est bien ce qu'il y a de plus négligeable. Sous la houlette de l'équipe organisatrice la plus souriante de la planète, chaque pas est une approche du plaisir.
Plaisir d'une nature en éveil aux portes de la Cité, chaleur des efforts partagés, bonheur des embrassades d'arrivée et dernières défaillances héroïques quand la bière se transforme en or.



Et, pourtant, nous n'étions qu'une vingtaine. Fiers comme des baroudeurs au départ devant le Palais des Princes Evêques. Heureux comme des gamins dans les sentiers gorgés d'eau. Libérés comme des derviches tourneurs au pied de la pompe à bière de la tonnelle d'arrivée.
Dieu que tout cela était bon. Serait-ce justement parce que nous n'étions qu'une vingtaine ? Peut-être… mais il est certain que Liège-Rome-Liège mérite un peloton plus étoffé. Car c'est bien plus qu'une course. Des croissants du départ aux chopes de trois litres à l'arrivée.
Mais, dans un monde de plus en plus formaté et auquel la course à pied n'échappe pas, Liège-Rome-Liège est peut-être un peu trop pour tous ceux qui programment leur vie de A à Z, au rythme des challenges de tout poil ou des épreuves hautement médiatisées qui donnent sans doute à la plupart d'entre nous un sentiment plus fort de reconnaissance.
Tant pis. A chacun sa vie. Pour notre part, nous voudrions que tous les week-ends, à l'image de Liège-Rome-Liège, soient ce cocktail apaisant pour un corps qui bouge au rythme de la nature, un cœur qui bat aux tendresses des autres et une âme qui s'envole au souffle des vents nouveaux.

Le Hogon

LES RÊVASSERIES DU HDGDN



FERNAND MARÉCHAL ALIAS « LE HDGDN » EST NDTRE JEAN-LUC FDNCK À NDUS. BIEN QU'IL SDIT À « LA TÊTE » DE L'ASBL SDLIDARITÉ DDGDN, CELA NE L'EMPÊCHE PAS DE RÊVASSER À UN MDNDE MEILLEUR ET DE SDRTIR SA PLUS BELLE PLUME PDUR L'EXPRIMER. UN VRAI PHÉNDMÈNE !

Dans un monde qui ne cesse de pousser sur le champignon, il existe encore des temps morts qui sont source de vie. La vraie.

Celle qui ne nous oblige pas à boxer le collègue pour gagner du gallon.
Celle qui prend le temps de flâner pour réapprendre la lenteur et le plaisir de l'instant.
Celle qui n'oublie pas l'âme sœur et la mère nature.
Celle qui, au-delà de tous les calculs, vous tend les bras de l'amitié et de l'amour.
Temps mort dans le grand match de la consommation.
Les petits caporaux de l'industrie ne se sont pas levés à l'aube d'un samedi tranquille pour nous parler de réussite et de bonheur. A l'heure d'enfiler son bleu de travail, pas besoin de supporter les couplets moralisateurs d'un RH de pacotille.
Aujourd'hui, il n'y a pas de chef, pas de sous-chef, pas d'employé, pas d'ouvrier, pas de stagiaire, pas d'exploiteur, pas d'exploité,…
Le bleu de travail est de toutes les couleurs de la joie, Femmes et hommes ne sont plus que sourires.
Seuls un croissant et un café brûlant nous relient à une société qui n'est plus qu'un lointain souvenir.
Nous voici moines en Nike ou Adidas pour le seul plaisir de marteler le sol tels des amants impétueux.
De vieux amants, si j'en juge aux têtes si familières qui m'entourent. Quelques jeunes et jeunettes aussi qui, bien plus tôt que nous, ont compris d'où venait le vent dont le souffle guérit.
Les gens d'ailleurs,…et peut-être même certains de nos faux-frères, diront que ce n'était qu'une course au long cours. Et qu'un temps de chien ne méritait pas qu'on aille tremper ses baskets dans la gadoue des forêts.
Il est vrai qu'il ne s'agissait que d'une journée à gambader entre Liège et Rome. Pas la ville éternelle mais juste un hameau de nos Ardennes.
Il est vrai que nous n'étions qu'une vingtaine à redécouvrir la senteur des chênes, la musique des ruisseaux et le vol des oiseaux.
Il est vrai qu'il m'a fallu bien longtemps, en comptant sur les bâtons, pour accéder aux sourires de toutes celles et ceux qui m'avaient précédé sous l'arche d'arrivée.
Mais il est aussi vrai qu'on ne nous apprend plus à être heureux de tous ces riens. De tous ces riens qui sont tant de choses. De la musique des lourdes gouttes de pluie sur les feuilles de maïs. De la courbe des rivières au creux des vallons. Du jeu des nuages sur l'épaule de la colline.
Mais il est vrai qu'on ne nous apprend plus à être heureux d'un regard prolongé, d'un sourire innocent, d'une main qui caresse ou d'un front qui se pose.
Tout était là, enfin ; à portée de main. Au coin du bois, la bonté de Madness. Au coin du feu, le rire de Fonfon. Du matin au soir, la bonne humeur du Crollé. Omniprésente, la tendresse de Mike. Et tous les autres tout autant.
Et cette chance de goûter à nouveau au sel des larmes qui perlent. Et cette chance des étreintes sans que la pudeur s'en mêle. Loin des challenges, des performances, des plans de circonstances, des temps de référence, des gels en tous genres, des magazines remplis de compétences,…
Et finir tous ensemble comme dans vrai bistrot !

UNE CÉLESTE DÉCDUVERTE

LDRS DE CHAQUE NUMÉRD, NDUS NDUS INTÉRESSERDNS DE PRÈS À UN(E) CDUREUR(SE) CÉLESTE.

20 QUESTIDNS PDUR TDUT SAVDIR.

PLACE À : **PAPY BROSSARD**



1. TDN IDENTITÉ ?

Brossard Eric, je suis né le 4 avril 1970. J'ai deux enfants Gaelan et Eilean. Je suis laveur de vitre indépendant de profession.

2. CDMMENT ES-TU ARRIVÉE À LA CDURSE À PIED ?

J'ai débuté en faisant … de la moto. En vitesse pure 600cc et du super motard durant 5 ans. Puis j'ai d'abord fait des courses sur 10 et 20km puis un marathon, un 100 bornes sur route et une révélation en trail sur la Bouillonnante !!

3. TDN MEILLEUR MDMENT « CÉLESTE » ?

Mes trois victoires sur 100 bornes en Célestie. Le partage de retrouver les Célestes pour leur sympathie et leur Esprit. Et enfin, d'avoir vécu une semaine difficile pour moi en 2013 sur la PTL avec mon pote Fabrice Etienne qui m'a amené au bout.

4. QUE FAIS-TU LDRSQUE TU NE CDURS PAS ?

Du vtt et du crossfit … sans oublier mon boulot qui est déjà du sport en soi ☺

5. TDN ÉQUIPEMENT PRÉFÉRÉ ?

Niveau chaussures : Salomon et Adidas. Je suis plutôt poche à eau. En course, je me contente de gels, de barres et de bonbons.

6. LA CÉLESTE ATTITUDE, C'EST QUDI ?

Le vrai Esprit du Trail, simplicité, efficacité, camaraderie !!

7. DES PROJETS ?

Après une grosse blessure, j'ai préféré faire l'impasse sur des longues distances cette année et voir l'évolution pour mieux repartir l'an prochain.

8. TA SEMAINE, ELLE RESSEMBLE À QUOI ?

Dans les bonnes périodes c'est 6 sorties semaine : intervalle et endurance. Je suis toujours dans l'action et j'ai un gros souci avec le sommeil je dors peu !!

9. TA COURSE DE RÊVE ?

Pour défendre une bonne cause une course par étape de 5 à 600 bornes, ou enchainer 2 à 3 Ultra en montagne.

10. TU PENSES À QUOI QUAND TU ES EN PLEINE SOUFFRANCE ?

Déjà à aller au bout !! Et si je me dis que j'ai mal c'est que je peux encore aller au-delà !

11. TU VIENS D'OÙ ?

Je viens de la région de Bruxelles, d'Uccle plus exactement. Mais j'habite Grand-Leez.

12. TU MANGES QUOI ?

J'ai des périodes où je fais la fête et d'autres où je suis un plan alimentaire.

13. TES HOBBYS PRÉFÉRÉS ?

Mon boulot ☺.

14. TU VOUDRAIS VIVRE OÙ ?

Dans un pays chaud. Le sud de l'Italie me bote bien ☺.

15. PLUTÔT MONTAGE OU MER ?

Les deux, pour le sport et le farniente …

16. UNE DEVISE OU CITATION PRÉFÉRÉE ?

Ne jamais subir !

17. 5 TRUCS QUE TU AIMES ?

- les petits restos
- la glace du dimanche
- le café du matin
- le petit verre d'après course
- et surtout l'amitié

18. 5 TRUCS QUE TU N'AIMES PAS ?

Les gens hautains, à part ça je ne suis pas trop difficile ☺

19. UN DISQUE, UN LIVRE, UN FILM ?

Je suis ouvert à tous types de musique. Je ne suis pas trop bouquin mais je suis plus télé, sport mécanique et film à suspense.

20. UN TRUC QUE TU VOUDRAIS DIRE ?

Heureusement que nous avons les Célestes pour tjrs nous sortir de superbes parcours, mais qu'ils ne changent rien à leur motivation et leur Esprit !!!! .



PROCHAIN NUMÉRO

SEPTEMBRE 2014

Editeurs responsables : P'tilou et Chapi