# CÉLESTE LE MAG

Numéro 32
Septembre - Octobre 2017



L'Euforia Andorra : belles cîmes
La Restonica : envoûtante Corse
Le Tour du Mont-Fallère : un off éprouvant
Tromso skyrace : une grande découverte

# PRÉSENTATION

BIENVENUE POUR CE NOUVEAU MAG !

APRÈS AVOIR ROULÉ SA BOSSE DANS LA MONTAGNE CET ÉTÉ, IL EST GRAND TEMPS DE SE TOURNER TOUT DOUCEMENT SUR LA FIN DE SAISON…

CERTAINS SONT PARTIS JOUER LES PROLONGATIONS DANS LE VALAIS (SWISS PEAK) ET DANS LE VAL D'AOSTE (TOR) EN CE DÉBUT SEPTEMBRE … LES IMPRESSIONS … CE SERA POUR LE PROCHAIN MAG ☺

EN ATTENDANT, D'AUTRES ORGANISATIONS POINTENT LE BOUT DE LEUR NEZ … SI LE TRAIL DU PAYS DE HERVE VIENT D'AVOIR LIEU, IL RESTE L'ULTRA TOUR DE LIÈGE LE DIMANCHE 15 OCTOBRE OÙ TOUTE L'ÉQUIPE CÉLESTE SERA BIEN ENTENDU PRÉSENTE ET RÉSERVERA UNE PETITE SURPRISE AUX PARTICIPANTS … SI ÇA PEUT DÉCIDER CERTAINS, VOUS ÊTES LES BIENVENUS DANS L'ANTRE DE MADNESS ☺

BONNE LECTURE ET ON SE VOIT AU PLUS TARD LE 15 OCTOBRE…

CHAPI

# SOMMAIRE

## NUMÉRO 32 SEPTEMBRE-OCTOBRE 2017


L'ÉDITO DE MADNESS 04

ULTRA TRAIL MERCANTOUR : 05





LES RÊVASSERIES DU HOGON 07

OFF : LE TOUR DU MONT-FALLÈRE 08






LA RESTONICA 10





GALOPINADES EN TOUT GENRE 12

L'EUFORIA ANDORRA 14





TROMSO SKYRACE 18





FRED LE CORSAIRE :
UNE CÉLESTE DÉCOUVERTE 24

CÉLESTE GAME 26

# L'ÉDITO DE MADNESS



*CORSAIRE. Voilà un pseudo bien bizarre. Pourquoi notre camarade Fred s'est-il affublé d'un tel surnom ?*

*Est-ce parce qu'à ses débuts sur les courses de longue distance, il arborait sur la crête (qu'il n'avait pas encore) un couvre-chef qui n'était pas sans rappeler les flibustiers et autres pirates ? Pourtant, que je sache, le seul truc qu'il pille, ce sont les bars qu'il écume de temps en temps en compagnie de son ami de trente ans.*

*Ou bien serait-ce parce qu'il aime dissimuler ses musculeux cuisseaux sous ce type de pantalons ¾ appelés eux-aussi « corsaires » ? Que nenni, Il n'enfile jamais que des cuissards courts mettant plus en valeur ses attributs masculins que ses cuisses…*

*Alors, c'est peut-être parce qu'il est amoureux de l'île de beauté ? Mais non hein valet, il n'a jamais mis les pieds en Corse.*

*Vous trouverez peut-être la réponse en lisant la page consacrée à la céleste découverte en fin de magazine…*

*Avant cela, vous aurez voyagé dans toute l'Europe.*

*En Corse tout d'abord, non pas avec Fred mais bien avec Joëlle, qui s'est lancée sur la Restonica.*

*En Andorre ensuite, avec Etienne et Jean-Louis, qui ont relevé le défi de terminer l'Euforia.*

*Avec Fred (tiens, encore lui !) et Chapi qui ont réalisé une retraite apéritivo-sportive dans le Val d'Aoste.*

*Ou encore avec la Grosse, qui a emmené sa petite famille découvrir le Mercantour, où elle a encore réalisé des prouesses.*

*Et enfin avec William et Thomas, qui sont partis à l'assaut des fjords et monts norvégiens sans oublier d'emporter avec eux leur bouteille de céleste.*

*Bref, une fin d'été bien remplie, en attendant les CR de balades automnales pour le prochain magazine.*

***Madness***




*Come Back sur le Mercantour et nos vacances une grosse semaine après notre retour…15 jours d'acclimatation à la montagne dans les Pyrénées. D'abord à Font Romeu pour une semaine de courses d'orientation, ensuite 5 jours de randonnées en Andorre. Cette principauté me surprend encore plus que lors de mon premier passage il y a 5 ans (Ronda del Cims). Les contraires sont à leurs apogées : d'un part, une vallée bondée de voitures et de tax free, entourée d'autre part par des montagnes arides, sauvages et raides…dommage que ce soit si loin de la Belgique !*

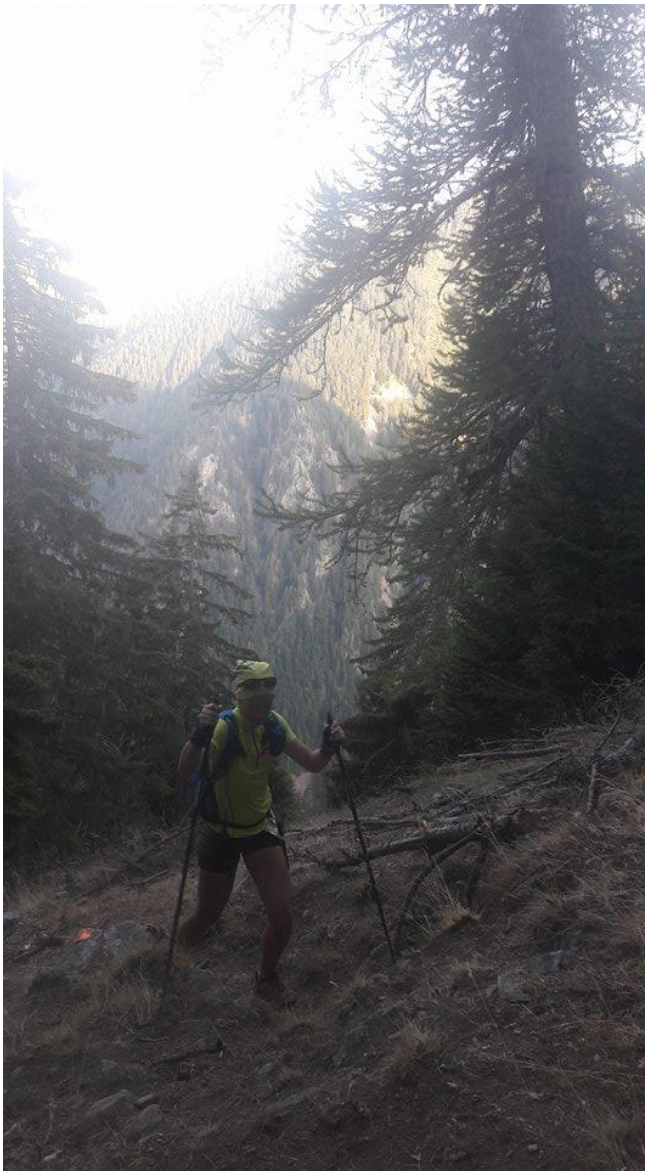


*Puis traversée du sud de la France d'ouest en est…après 2 jours de repos et d'accommodation à la chaleur, direction Nice et Saint Martin Vésubie. Je démarre du nord de Nice vendredi à 17h sous une trentaine de degrés. Le début est roulant et rapide. Je prends vite un bon rythme. Mais l'après midi passée à Nice, sous le soleil et sans trop manger, pour prendre mon dossard et attendre le départ me joue rapidement des mauvais tours. Sensation d'hypo et de fatigue dès le km 50…aie c'est trop tôt pour déjà faiblir ! Je ne panique pas…je sais que cela est déjà arrivé à d'autres…il faut prendre la peine de se reposer tout de suite même si on a l'impression de perdre du temps trop tôt dans la course…*
*Au ravito, j'engloutis 2 soupes bien salées et m'allonge pour tenter de dormir…la micro sieste ne vient pas, tant pis, je repars (en 7$^{e}$ position)….Je me sens directement beaucoup mieux ! Yes !*



*Toues les complications se trouvent en 2$^{e}$ partie du parcours…j'ai même l'impression qu'il ya une surenchère de difficultés de ravito en ravito…les montées raides et descentes techniques se succèdent (il faut bien arriver au 10.000m de D+ promis !). Les paysages me surprennent…et la technicité des sentiers aussi ! Au km 105, mon fan club m'attend et me rebooste ! La descente très raide m'a bien éprouvée…mes concurrentes aussi semblent éprouvées…Je redémarre (en 4$^{e}$ position) avec Erwin qui m'aidera à maintenir le rythme jusqu'à l'arrivée. La 2e nuit sans sommeil débute…aux talons de la 3$^{e}$ dame*

*que je garde en point de mire toute la montée vers le km 110. Elle capitule lors de la descente suivante (type Andorre, dans l'herbe, tout droit dans le pentu) et abandonne au ravito suivant. Je repars avec le podium en tête…ca me donne des ailes…heu Erwin n'en dira pas autant mais bon, j'ai l'impression de bien avancer et le principal est de continuer à avoir des pensées positives.*



*Au km 125, les bénévoles m'annoncent que la 2e dame me précède de 20 min et n'en mène pas très large…Erwin me motive pour tenter de la rejoindre. Je monte les derniers 1200m de D+ à bonne allure. Mais il reste des plateaux pierreux et 1500m de D- sur les 15 derniers km…ce n'est pas mon fort, mon moral commence à flancher et j'en ai tout bonnement ras le c… La présence de Nico au km 135 éclaire ma nuit étoilée et me redonne un peu d'énergie pour atteindre l'arrivée au lever du jour dimanche.*

*Merci aux #Ninglinspotes qui m'ont accompagnée sur cette course de près ou de loin !*

*La Grosse*






# LES RÊVASSERIES DU HOGON



**FERNAND MARÉCHAL ALIAS « LE HOGON » EST NOTRE JEAN-LUC FONCK À NOUS. BIEN QU'IL SOIT À « LA TÊTE » DE L'ASBL SOLIDARITÉ DOGON, CELA NE L'EMPÊCHE PAS DE RÊVASSER À UN MONDE MEILLEUR ET DE SORTIR SA PLUS BELLE PLUME POUR L'EXPRIMER. UN VRAI PHÉNOMÈNE !**

***« On ne va jamais aussi loin que lorsqu'on ne sait pas où va ».***

*Raphaël Hansenne m'a fait découvrir cette phrase attribuée à Christophe Colomb. Un gars qui devait en connaître un bout sur l'aventure et le voyage. Une phrase qui en dit long à l'heure où les hommes (…et les femmes, bien sûr, ne faisons pas de discrimination) ne supportent plus la moindre parcelle d'inconnu. Bizarre tout de même quand personne,…même pas le Pape ou le Dalai-Lama, ne sait quand il va quitter cette terre pour un monde qu'on dit toujours meilleur.*

*Il n'y a donc aucune raison de se tracasser. Le hasard a toujours plus de chance de gagner que la raison. Pourtant, plus que jamais, notre société ne pense qu'à programmer, légiférer, disséquer,...condition sine qua non pour trouver son compte de réussite et son aune de bonheur.*

*Moi, dans ce monde là, quitte à me faire taxer de naïf et ringard, je préfère endosser l'armure de Don Quichotte. Prenez le trail par exemple. Ce fut toujours un plaisir d'utiliser cette arme pour découvrir une région, se perdre un moment, retrouver la bonne route, râler puis sourire à nouveau, finir pas ne plus savoir dans quelle galère on s'est embarqué, pleurer un peu puis sourire à jamais,…*

*Et les meilleurs souvenirs correspondaient bien plus à un quelconque égarement qu'à une performance éphémère sur un tableau Excel. Certes, je n'ai jamais été que sur la dernière feuille d'un classement affiché au tableau de la reconnaissance. Mais même les meilleurs se voient refuser le droit d'un bonheur partagé. Ainsi, lors du dernier championnat national, Olivier Remacle et Nicolas Bucci se sont vus refuser le droit à une première place partagée, main dans la main. Premier Bucci. Deuxième Remacle. Commentaire de Roger Igo, responsable du trail à la fédération : « Un vrai sportif doit défendre ses chances jusqu'au bout ».*

*Non et non !!!! Pour les pontes de notre fédération, il est inconcevable de se respecter à ce point. Il est inconcevable de ne pas chercher à terrasser l'autre. A moins que ce ne soient les frais engagés dans une deuxième médaille d'or qui ne les effraie au plus haut point. Et le sieur Roger Igo d'en remettre une couche alors qu'il étale aussi ses compétences d'entraîneur dans les colonnes du magazine Zatopek réputé pour défendre le sport pour tous. Plus rien ne nous étonne…*

*A notre petit niveau d'organisateur de trail de village, en l'occurrence de Trail du Pays de Herve, on n'a pas les compétences pour donner la leçon. On peut juste murmurer qu'on a envie de faire découvrir des paysages, de donner du plaisir aux coureurs, de faire la fête après et d'engranger des sacrés souvenirs. Mais on n'est pas au point pour le site internet, le dénivelé au mètre près, l'attribution des points pour les grands trails de référence, les coupes et les médailles,…Et on a même une garderie pour les enfants…*

*On a juste quelques Célestes à partager, des fromages de Herve à faire flairer les doigts, des musiques de rebelles et des paroles à la Damien Saez, des folies de gamins, des retours en arrière,…*

*J'ai l'impression que demain, pour sauver notre monde, il faudra inventer le label « Trail à l'ancienne ». Pas une récupération à la manière de la fédération mais une vraie proposition de cœur. Y'a du boulot entre les papys de l'athlétisme qui trônent avec autant de galons que les grognards de 14-18 et les promoteurs des parcours du combattant moderne où plus tu payes, plus on t'enfonce la tête dans la merde !*

# LE TOUR DU MONT-FALLÈRE

*Pendant que certains ont envahi et crapahutent dans la massif de Belledonne et celui de Chamonix (PTL), deux irréductibles célestes, ami de 30 ans ! ont décidé de fuir la civilisation et de s'engager dans une expédition dont ils espèrent sortir vivants !*




*Leur destination, le Val d'Aoste ... et l'expédition prévue : Le Tour du Mont Fallère.*
*Trois jours à marcher, 2 nuits en refuge (quand même !), pour une distance totale de ... 35 kms ! à parcourir de jour ... au péril de leur vie !*
*Une expédition comme on n'en fait plus !*
*Flash back sur cette ballade entre amis :-)*
*Dans la vie, il y a le boulot, la famille et les amis ! A mettre dans l'ordre que vous voulez !*

*A force de lire les récits de Jean-Ro lors de ses Offs à l'étranger, je (Chapi) voulais moi aussi tenter cette expérience avec mon ami de 30 ans (33 exactement :-)), j'ai nommé ... Fred le Corsaire !*

*Après avoir reçu l'aval de nos épouses via un notaire, il ne restait plus qu'à trouver une destination. Le choix se résumait de toute façon à 2 destinations : Le Valais Suisse ou le Val d'Aoste Italien.*
*Vu que Sion annoncera bientôt sa candidature pour les JO d'hiver en 2026, on décide de prendre la direction du Val d'Aoste !*

*Un click sur le site de la région et hop hop hop ... le Tour du Mont Fallère apparaît. Trois jours, 2 nuits et surtout 35km à couvrir ! Un réel défit taillé sur mesure pour nos panses !!!!!*

*L'avantage dans ce genre de rando, c'est que l'apéro sera plus long que la rando :-)*

*Le premier jour (dimanche 27/8), arrivée à 15h30 à Etroubles (1.280m), joli petit village au pied du Grand St Bernard et bien connu pour sa boulangerie-pizzeria (je m'y étais arrêté à 2h00 du mat' en 2014 lors de la PTL pour déguster une bonne pizza). C'est sur le parking que démarre le tour du Mont Fallère. D'après un cr trouvé sur le net, il faut 3h35 pour aller au refuge de Chaligne (1.943m) et 4h05 d'après la plaque jaune indiquant la direction !*

*Finalement, il nous faudra 2h30 pour avaler les 10km et faire une très belle rencontre avec un berger ... on s'est même improvisé gardien de troupeau pendant 10min ... bien sympa !*
*Le gîte est superbe et bien situé, juste en face du Cervin.*
*En plus, nous serons les seuls à occuper les lieux !*
*On est choyé, on prend l'apéro (à 9€ le litre de vin, on ne va pas se gêner !) ...*

*Le gardien nous présente les lieux et les montagnes environnantes ... il est temps de manger (repas valdotain 6 services, on n'en peut plus !) ... de prendre le pousse café (genépi à 2,5€ on ne va pas se gêner !) et il est temps d'allé dormir !*

*Deuxième jour, levé à 7h30 (un vrai montagnard se lève tôt !), petit déjeuner copieux et c'est parti ... direction le refuge du Mont Fallère (2.385m) en passant par la pointe de Chaligne (2.608m) et le lac Fallère (2.424m). On s'y arrêtera d'ailleurs pendant 1h30 pour prendre l'apéro et manger un bout !*



*Il*

*est temps de partir et notre objectif de la journée, le Mont Fallère à 3.090m s'envole ... on n'a plus les jambes, on va dire qu'il y a du vent et qu'il pleut !*



*On décide donc de faire un tout droit vers le refuge où le patron est toujours le même dans tous les sens du terme (sympathique, souriant, ... tu parles !). Ca nous change du refuge précédent !*
*Bref, on est arrivé à 15h00 et il va falloir gérer le temps qui nous sépare du souper prévu à 19h30.*
*Nous sommes une quinzaine à passer la nuit au refuge.*
*Le souper, toujours aussi copieux, se passe bien mais perso, je « craque » à 20h30 ... victime d'une isolation :-) ah oui, le vin est toujours au même prix : 9€ le litre ... on ne s'est pas gêné :-)*
*Troisième jour, on quitte comme d'hab' à 9h00 tel un fonctionnaire, l'heure, c'est l'heure :-)*
*Direction le point culminant de la ballade, le Mont de Vertosan à 2.821m en passant par le col Fenêtre à 2.726m (j'ai l'impression qu'il y en a partout des cols Fenêtres) !*



*Arrivés au sommet du Mont, la vue est splendide et le soleil est très généreux avec nous ... on est bien !*
*La descente s'annonce (1.600m D-) et nous prendrons notre temps ... plusieurs arrêts pour apprécier le moment que nous vivons ... on est bien :-)*



*La descente fait quand même un peu mal aux genoux mais bon, on ne va pas se plaindre !*
*On est de retour sur le parking à 13h08 ... je cours à la boulangerie-pizzéria pour la dévaliser mais ... elle est fermée de 13h à 16h ! pas de chance ! et le resto voisin nous refuse sous prétexte que le pizzaïolo termine à 13h30 !*
*Bon ben direction Courmayeur (Hôtel Edelweiss) où nous passerons la soirée, la nuit ... et puis, ce sera retour à la casa !!!*




*Résumé : 3 supers jours, des rires en cascades, une belle histoire et surtout une rando « courte » mais qui en vaut la peine ... rien que pour les paysages du Val d'Aoste. Et pour conclure, il a été organisé le 22 juillet, le Tour du Mont Fallère en version « normale », ce qu'on a fait soit 35km et 2.293m de D+ (174 partants) ou la version « longue » de 56km (passage sur le sommet du Mont Fallère) pour 4.500m D+ (71 partants et victoire de Jules Henri Gabioud en 7h20) !*

# RESTONICA

## *La Corse, l'île de Beauté !*

*Connue pour ses randonnées dont le mythique GR20, la Corse offre des paysages magnifiques. La mer bleue azur, les calanques accessibles aux seuls randonneurs et bateaux de plaisance, les rivières se faufilant entre les rocs créant des piscines naturelles où il fait bon se baigner par ce mois de juillet ensoleillé.*

*La Corse, pour moi, c'est aussi l'occasion de participer au Restonica Trail, le samedi 8 juillet 2017.*
*C'est à Corte, situé dans le département de la Haute-Corse, que s'organise cet évènement qui en est à sa 9ème édition. Il reprend 4 courses dont l'Ultra-Trail di Corsica (110km pour 7200m D+) et le Restonica Trail (69km pour 4000m D+).*

*Attablés à la terrasse d'un restaurant, sous le regard de Pascal Paoli, nous accueillons les finishers de l'Ultra-Trail, le vendredi en soirée. Ambiance magnifique dans le centre de la ville où chaque participant est acclamé et encouragé par une foule amassée dans les brasseries le long du dernier kilomètre. Les frissons me gagnent. Demain, je vivrai à mon tour ce moment de bonheur !*

*Samedi matin, 03h45, le réveil sonne ! Dans notre duplex situé au pied de la rivière Restonica, je prépare mon matériel et enfile mes trails pour me rendre sur la ligne de départ. Coup d'envoi prévu à 5h00.*
*Après un briefing dispensé par les organisateurs, nous nous trouvons à 270 coureurs, prêts à démarrer cette aventure sous les premières lueurs du jour.*

*En guise d'échauffement, 7km et 1400 D+ pour passer le col de Bocca Canaglia. Après la Pietra, le Brocciu et la charcuterie corse, je découvre le relief et les pierres corses ! Très technique, cette montée est interminable, je n'en vois pas le bout. C'est avec soulagement que j'atteins le premier ravito marquant la fin de cette première difficulté.*

*Le terrain devient plus facile, plus roulant. Le moral est au beau-fixe. Répit de courte durée car après 13km, j'entame la première descente. Très raide, elle se dessine dans le maquis, entre tous ces gros rochers. Là, les premiers de la course des 30km me rattrapent : de vrais marsupilamis ! C'est impressionnant de voir avec quelle aisance ils dévalent la pente.*
*Sous une chaleur écrasante, je poursuis mon périple jusqu'au refuge de Sega. Ecoutant les conseils des autochtones, je profite de chaque source pour me rafraîchir. Cela fait un bien fou !*
*Arrivée dans une plaine, j'aperçois le lac de Ninu.*



*Quelle vue splendide ! J'en profite pour prendre quelques photos. C'est super agréable de courir sur ce matelas d'herbe grasse et bien verte entourant l'étendue d'eau. J'arrive au ravito des 30 km où je prends le temps de recharger mes batteries. Une grosse difficulté se profile à l'horizon.*

*Je reprends la route. Après quelques foulées, je fais la connaissance de Delphine, sympathique traileuse Toulonnaise. Nous ne nous sommes plus quittées ! Doucement, on commence l'ascension vers Bocca alle porte. Quelle fut ma surprise quand elle m'explique que la porte se trouve là, tout au-dessus. J'aperçois à peine le sommet ! Je prends mon*



*courage à deux mains et gravis sans me poser de question. Quelle récompense en haut : une vue à 360° avec en toile de fond les plus hauts sommets de l'île et parmi les plus beaux lacs d'altitude, le Capitellu et le Melu.*

*Notre prochain objectif est d'atteindre les bergeries de Grotelle au 46ème km. Seule barrière horaire de la course, nous devons la franchir avant 17h00. Nous entamons la descente sur un parcours toujours très difficile avec les deux lacs en point de mire. Nous croisons le chemin de randonneurs qui nous conseillent de presser le pas. Leurs encouragements et la complicité de notre binôme nous boostent. A la bergerie du Melu, Yves accompagné de nos filles Emma et Marine m'attendent, l'œil rivé sur le chrono. C'est chaud ! Nous arrivons au ravito à 16h45. Près de cinquante participants ne passeront pas la barrière à temps.*



*Encore 23km nous séparent de l'arrivée. Nous longeons la magnifique vallée de la Restonica avant d'entamer l'ultime ascension du jour.*

*Ne pouvant plus être mises hors course, notre seul objectif est de rallier Corte. Ce dernier sommet franchi, c'est à la lumière de nos frontales que nous descendons sur la ville fortifiée. Après 18h12 minutes de course, nous franchissons l'arche, heureuses de notre réussite.*



*Ce fût une magnifique aventure, sportive et humaine, riche en émotions dans un décor de rêve. Epuisées mais fières de l'avoir terminée, nous avons siroté une bonne bière bien fraîche, désaltérante à souhait. Très belle organisation sur une île à découvrir.*



**Jo(ëlle Browet)**

# GALOPINADES EN TOUT GENRE

## Histoires d'ex-Aequo

***Ex aequo :*** *du latin ex (par) aequo (égal). Avec le même rang dans un classement, à égalité.*

*Evidemment me voici qui arrive avec mon super sujet après le Hogon … Si le Hogon rêvasse à ce sujet, moi je cauchemarde. Et ne peux m'empêcher d'en rajouter une couche.*

***Tour de France 2017 :*** *en réfléchissant, un peu en avance à un article pour votre Mag préféré, j'avais envisagé un sujet sur le Tour de France vs Trail. Imaginez une arrivée d'étape du Tour de France, en montagne sur les pentes mythiques de l'Izoard. Arrivée au sommet. Deux coureurs se détachent nettement dans la montée et arrivent côte à côte à 100m de la ligne. Les commentateurs se déchainent et encouragent leur poulain national. Et puis soudain … Les deux concurrents de la montée se regardent, échangent un sourire complice, se relèvent et passent la ligne d'arrivée main dans la main. Après 200km d'effort, ne serait-ce pas là un bel épilogue pour cette étape du Tour ? Arrivée qui aurait de quoi surprendre en cyclisme, peut-être, mais pas dans le Trail, n'est-ce pas.* ***Tu rêves mec !***

***Championnats de Belgique de Trail 2017 :*** *"Nous avons couru toute la course ensemble. Et à un kilomètre de l'arrivée, nous nous sommes mis d'accord. C'était le feeling du moment. Nous nous sommes tapés dans la main et avons décidé de finir ensemble. Et quand on se tape dans la main, on ne revient pas sur sa décision. Ça fait partie de nos valeurs à Nico et à moi. Et ça, comprenne qui voudra."*[1] *Eh eh … Finalement, pas si mal le trail, de belles valeurs. Mais là où le sportif décide, le règlement tranche. Il y aura bien un 1er et un 2e, sur base du chronométrage électronique. Put*** *fait ch***. J'aurais tant aimé un geste fort d'une fédération, déclarer deux vainqueurs et puis basta. Les mecs ne sont pas bien larges et auraient tenus sur la première marche du podium sans difficulté. J'aurais même volontiers pris en charge le coût de production de la 2e médaille d'or. Mais voilà, non. Le sport est fait pour rêver. On ne se souviendra pas de ce championnat dans quelques années. Par contre de deux vainqueurs, ça oui cela aurait été magnifique. Et le comble de tout, c'est que nous sommes prêts à accepter des ex aequo, même au JO. Oui, mais seulement des ex aequo technologiques : 1min41,57sec pour la descente du ski alpin féminin à Sotchi. Quand le chrono ne peut départager, on donne deux médailles d'or ; quand les athlètes terminent main dans la main, on remet chacun à sa place. Imaginez la même chose dans une cour d'école : deux garçons se battent. Si le plus fort gagne, c'est qu'il avait raison. Mais si les deux lascars font la paix, on détermine un bon et un mauvais sur base de la taille de leur zizi. Ridicule. Le sport est là pour montrer l'exemple.*

[1] RTBF : https://www.rtbf.be/sport/autres/athletisme/detail_champions-de-belgique-du-fair-play?id=9708052

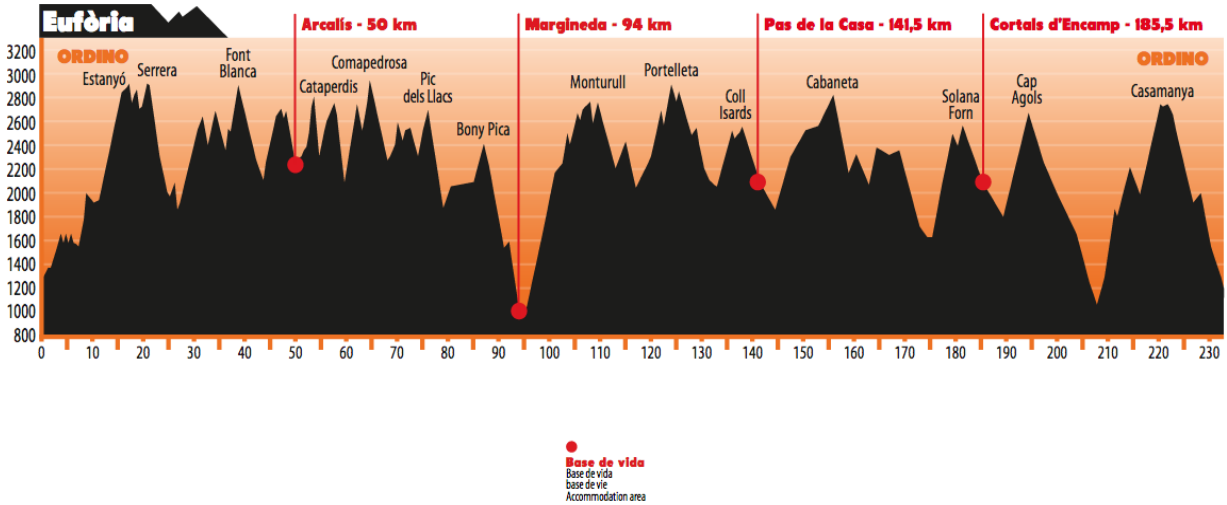
*On s'insurge de ces sportifs payés des millions qui nous montrent des gestes ignobles sur les terrains, des comportements d'enfants pourris. Et quand deux sportifs amateurs, terminent main dans la main, on les départage de force.* ***Ça me dégoute.*** *Il parait que cela se fait sur base d'un règlement. Je le cherche toujours. Et j'ai demandé à le voir. Petit insolent que je suis. Mais je ne veux pas y croire. Il parait que même en cyclisme, il existe une règle pour les ex aequo volontaires. Je ne l'ai pas retrouvée. Si vous l'avez, partagez. Je veux voir ça !*

***Swiss Peaks Trail 2017, 170km :*** *Serge Lattion et Patrick Bohard arrivent main dans la main après 27h49 d'effort. Mais le système de classement est mal fait. Et le site officiel de la Swiss Peaks trail affiche l'un premier, l'autre 2e avec +0 :01. Ridicule. Encore. Et cela amène une certaine presse à annoncer en gros titre « Patrick Bohard 2e de la Swiss Peaks Trail 170km, 1 seconde derrière le vainqueur après 27h49 de course ». Bordel … Mais réfléchissons un peu svp avant le lancer ce genre de chose. Quelle image donnons-nous de ce sport ? Evidemment cela fait bien. Même si au niveau titre, ce journaliste aurait pu faire mieux. Du genre : « Vainqueur par le plus petit écart de tous les temps. 1 seconde devant le 2e après 27h49 de course, soit à 0,00001% de différence. Incroyable. [EXCLUSIF] [PHOTOS + VIDEO].* ***Le monde n'est pas encore prêt … J'en ai peur.***

***Swiss Triathlon - Règlement :*** *ou comment faire encore plus fort. Car en cherchant une règle écrite d'une instance officielle en athlétisme concernant une arrivée ex aequo volontaire, je suis tombé sur ce charmant règlement. Tenez-vous bien … Dans l'annexe « liste non-exhaustive des infractions et pénalités » se trouve, au point numéro 15 : Arrivée ex-aequo intentionnelle. Et la sanction me direz-vous ? DSQ. Tout simplement ; disqualification. Oh purée. Et s'il y avait la même règle à la Swiss Peaks trail ? Et bien les deux premiers, zoup. Et je remonterais sur le podium. Ah non mince, nous sommes arrivées ensemble, intentionnellement, avec Alone et Teun. Bordel, c'est le 8e qui deviendrait 3e alors.* ***En Triathlon, on ne rigole pas. Mais au moins là, c'est clair.***

*…*

*« Ex aequo », jamais ce terme n'aura autant envahi mes pensées. Et malheureusement pas dans le bon sens. Heureusement, j'ai mes 3 Princesses à la maison. Et elles, je peux les aimer autant que je veux. Autant que je veux et chacune aussi fort que les autres. Ex-aequo dans mon cœur. Et ça, bien courageux sera celui qui essayera de me contredire sur ce point.*




***Le mercredi 5 juillet 2017 à 7h00 du mat', deux valeureux Célestes prirent le départ de la première édition de l'Euforia trail ... 233km - 20.000m D+ - 110h maxi, le tout par équipe de deux !***

***Cette aventure s'est déroulée dans les merveilleux décors des plateaux Andorran ... terre connue par une meute céleste*** ***(voir n°1 du mag céleste en juillet 2012)***

***Bien qu'ils soient restés ensemble tout ce temps, le mag voulait avoir leurs impressions ... "chacun de son côté" afin de voir comment ils avaient vécu l'aventure !***

***Etienne Grégoire (Le Namurois)*** *: « Tout démarre en octobre 2016, avec la question habituelle : quel objectif en 2017 ? J'ai repéré qu'à Andorre, on éditait un nouveau format de course 233km, 20 000 D+, non balisé ; waouw cela me semble super mais il faut trouver un binôme….. Je propose à Jean-Louis de partager cette aventure avec moi. Nous étions partis ensemble faire la Ronda en 2016 et l'entente avait été excellente tout le long du séjour. La proposition sera vite acceptée et nous voilà inscrits ! Il ne reste plus qu'à se préparer….*

*Les préparatifs se passent bien, traces chargées et découpées avec l'aide précieuse de Mercator (un grand merci) et bonne nouvelle ; Christiane, la compagne de Jean-Louis sera du voyage pour assurer l'assistance. Notre seul objectif sera de franchir la ligne d'arrivée dans les temps.*

*Mardi 4 juillet à 7h00 nous voilà sur la ligne de départ pour notre épopée et la météo est au beau fixe. Le groupe va s'étirer gentiment et la première montée se fait en musique, un coureur d'une autre équipe ayant emporté un youkoulélé. Bref les premiers km passent dans la bonne humeur. En route vers le premier objectif : le refuge de Sorteny (km25). On sera très vite fixé sur ce qui nous attend après un trop joli passage sur une crête suivi d'une descente bien raide dans un pierrier. Nous retrouvons Christiane peu avant le refuge et faisons une petite pause pour nous alimenter, et recharger les batteries.*



*Nous repartons vers la première base vie, le soleil et la chaleur sont bien présents, cela tape dur.*

*Nous assistons ensuite à un évènement qui va très*

*fort me marquer. Nous sommes sur une crête herbeuse en dévers lorsque j'entends un cri derrière moi, un coureur d'une autre équipe a glissé et a chuté d'une cinquantaine de mètres, il a roulé et rebondi ; ce fut très très impressionnant,….. Heureusement, il bouge encore, nous alertons directement les secours et descendons à sa rencontre. Il nous parle, nous lui tenons compagnie en attendant les secours, l'hélico arrivera 20min plus tard. Après les différents soins apportés, le malheureux sera évacué 1h15 après sa chute. Après course, j'ai eu des contacts avec le blessé, il a passé 5 jours aux soins intensifs, transfusé 3 poches de sang, il souffrait d'une fracture ouverte du fémur et d'un arrachement de la rotule. Difficile de repartir après un tel accident.*

*Nous arrivons à la première base vie (km50) vers 2-3h du matin (on tablait sur 22h) où l'on retrouve Christiane qui nous attendait. Une douche (froide ☹), un petit dodo, une tentative de manger quelque chose vite avortée, soins des pieds et nous voilà repartis au lever du jour avec 4h d'avance sur la BH vers notre objectif N°3 Port de Cabus (km74) accessible en voiture pour notre intendante.*

*Le parcours est magnifique, nous longeons différents lacs dont certains encore partiellement recouverts de neige/glace. Le soleil est toujours aussi généreux pour attaquer le pic Comapedrosa point culminant de l'Euforia (2942m).*
*Nous empruntons pendant un long moment le parcours de la Ronda. Quel bonheur de ne pas devoir réfléchir sur son itinéraire ! Nous atteignons Port de Cabus en fin d'après-midi ; Christiane nous a préparé des pommes de terre nature. Un régal ! L'appétit est revenu. Après le ravitaillement, nous nous mettons en marche vers l'objectif N°4 La Margineda (km 94, 2ème Base vie).*



*Lors de la Ronda, je me souvenais avoir parcouru une longue, très longue descente pour arriver à la Margineda et avec certains passages difficiles. L'Euforia suit le même tracé… cette descente est vraiment interminable, mais heureusement, elle a été sécurisée avec des chaines toutes neuves, quelle chance ! Nous arrivons vers 2h00 et rituel habituel : douche (chaude ☺), manger, dormir et soins des pieds (pas de chance les podos sont déjà partis ☹).*
*Jeudi à l'aube (1h d'avance sur la BH) départ vers l'objectif 6 Estall Serrer (KM117), on redémarre par une grosse montée bien pentue qu'on va aborder piano car le moteur tourne au ralenti, un ou deux arrêts sont même nécessaires, finalement la mécanique se remet à tourner et notre progression redémarre. Nous avons encore droit à un joli passage très technique (clots de la Torra).*

*Le soleil est toujours là et la température est accablante. La partie du parcours vers la 3ème base vie est difficile d'accès pour les suiveurs (3h de marche), mais notre suiveuse n'en a cure, elle nous retrouvera début d'après-midi avec son sac-à dos bien rempli de victuailles.*
*C'est là que nous avons failli commettre une grosse erreur, d'après mes calculs, km restants jusqu'à la prochaine base vie et notre vitesse de progression, nous n'atteindrons jamais cette dernière dans les délais. J'ai donc passé un coup de fil à l'organisation pour voir s'il était possible de couper un sommet mais nous essuyons un refus catégorique. Nous avons le temps de rentrer dans les délais, re-calcul (merci Christiane) et oui ça passe ! Et nous voilà repartis vers l'objectif 7 le Pas de la Casa (km141).*
*La météo nous donne un joli coup de pouce, le soleil se cache enfin derrière de gros nuages qui ont la gentillesse de ne rien laisser tomber et la température redescend, ouf cela fait du bien. Nous continuons gentiment notre progression vers le Pas de la Casa que l'on atteint vendredi vers 1h, programme habituel et je m'endors pendant que la podo s'occupe de mes pieds. Départ vers 4h pour l'objectif 8 (Ransol km173). Nous avons toujours une heure d'avance sur la BH.*

*La météo a changé et nous avons droit à un vent très violent, on est bien soufflé sur les hauteurs. Les nuages sont de plus en plus nombreux.*



*Dans l'après-midi, un bel orage a éclaté et la température chute, la pluie et le vent redoublent. Nous nous arrêtons dans un petit refuge déjà bien rempli par des randonneurs et des coureurs pour attendre la fin de l'orage, j'ai très froid, je grelotte et il me faut du temps pour revenir à un état normal. Dommage qu'il y a eu cet orage, nous n'étions pas loin de notre rendez-vous avec Christiane……..Mais surprise !! Qui est venue à notre rencontre et rentre dans le refuge ? Vous avez bien deviné !! La descente vers notre objectif 8 sera vite accomplie. Christiane nous réchauffe une tortilla maison pendant que nous changeons nos vêtements.*

*Le soleil est revenu et va nous accompagner vers l'objectif 9 (Cortals d'Encamp KM185, BV4). Nous l'atteignons assez rapidement, vers 23h00. Nous prévoyons de bien nous reposer et de partir vers 4h00 soit 1h avant la BH. Malheureusement cette base vie est pourrie, le confort y est très rudimentaire par rapport aux trois autres, manque il des lits pour dormir, il n'y a qu'une seule douche extérieure, ainsi que peu de nourriture, les podologues sont absents, et pour couronner le tout, le chef de la base nous informe qu'en fonction du temps mis par les premiers, nous devons repartir vers 1h00, si nous voulons rentrer dans les délais impartis.*
*Après un bref repos, nous voilà repartis vers notre objectif 10 (Escaldes KM 208), le départ sera épique, une bénévole nous explique qu'il faut prendre un raccourci et descendre tout droit, on suit les conseils puis plus de chemin, demi-tour et retour à la base vie qui est déjà fermée, plus personne… bref le raccourci c'est raté, on reprend la trace et passons sur un joli pont suspendu qui balance bien (photo prise de jour par Christiane).*



*Nous progressons au ralenti et le manque de sommeil se fait sentir, nous devons nous arrêter deux fois pour effectuer des micros-siestes car nous ne sommes plus assez lucides pour suivre correctement la trace. Le lever du jour nous donnera un coup de fouet et va nous permettre de croiser un petit troupeau de chamois, ils avancent vite,… eux !! Nous poursuivons notre parcours par une très longue descente et retrouvons Christiane à Escaldes, nous faisons le plein de calories pour la dernière étape.*

*Le roadbook nous avait prévenus ; le sentier est extrêmement vertical dans un premier temps (peut être le plus dur de la ballade) ; en effet nous quittons Escaldes par un « chemin » très très raide et en plein soleil, quelle fournaise. Nous sommes bien contents d'enfin arriver dans un bois où la pente se radoucit. Le col d'Ordino est en vue, il nous restera bientôt plus qu'une « bosse » à passer avant d'entrevoir la fin. Christiane nous retrouve pour un dernier ravitaillement. La fin semble proche et le moral est gonflé à bloc, on va y arriver.*

*Nous franchissons le dernier sommet vers 18h00, il ne nous reste plus que 11KM de descente jusqu'à Ordino. Ce seront les 11plus longues et lentes bornes parcourues. J'avais bien constaté lors de la dernière montée que par moment j'étais incohérent ; j'appelais Jean-Louis par un autre prénom. J'ignore ce qui s'est passé, le manque de sommeil, la fatigue générale, etc…je me suis retrouvé complètement perdu, avançant au ralenti, je me souviens juste que je me trébuchais tout le temps, est-ce que je dormais en marchant ? Heureusement Jean-Louis veillait sur moi pour me ramener vers la ligne d'arrivée. L'organisation nous contactera plusieurs fois via notre balise car ils nous attendaient avec impatience pour la clôture des courses. Nous avons franchi la*

*ligne vers 1h00 au lieu de 21h accompagnés par les gyrophares de la police et les chants de jeunes qui ont pour tradition d'accompagner pour le dernier km les derniers participants.*
*Je garde de très beaux souvenirs de cette Euforia, le seul regret que j'ai, c'est de n'avoir pu profiter de l'instant magique qu'est de franchir cette ligne d'arrivée, j'ai seulement réalisé et pris pleinement conscience que la course était terminée et que nous étions arrivés au bout en me réveillant le lendemain matin*
*Pour finir, je tiens à remercier Jean-Louis pour sa patience et d'avoir veillé sur moi en fin de course et Christiane pour son soutien logistique et ses encouragements. Sans cela nous ne serions certainement pas arrivés au bout. »*

***Jean-Louis Leupe (Jean-Lou) :***
*«Dimanche 9 juillet 2017, 0h30 ... Ordino ... Andorre ...*
*Dans le silence et la moiteur sombre d'un camping "endormi" ... un bruit "divin" retentit :*
*un ... "PSCHITTT..." !!!*
*Une capsule de Céleste vient de "sauter" ! Un délicieux "glouglou" résonne dans les verres tandis que l'onctueuse mousse nous appelle ... Mmmm ... Récompense ultime !!!*

*Voici ce qui pourrait être la douce conclusion d'un roman d'aventure titré "EUFORIA 2017".*
*C'est, en effet comme cela que se terminent bon ombre de belles "histoires" de trailers made in Belgium ...*

*Et en matière d'aventure, cette première édition d'EUFORIA en fut une fameuse !*
*Non, je ne vous ferai pas le récit de l'intégralité de l'expérience andorrane, juste histoire d'éviter aux rédacteurs en chef de devoir retranscrire une bonne centaine de pages ...*

*"Juste" vous dire que cette nouvelle "épreuve" (et je pèse mes mots) de 233 km et 20.000 m de D+ dans le décor somptueux d'Andorre est une expérience "pleine" !*
*Les plus de 112 heures partagées avec Etienne, mon binôme nous auront permis de vivre absolument "TOUT" de ce que l'on peut espérer ( ou ... redouter ... c'est selon ... ) d'une telle balade ...*

*Une vraie succession de moments "EXTRÊMES" ... :*
*Extrêmes envies et extrêmes doutes... Extrêmes difficultés et extrêmes volontés de les vaincre... Extrêmes partages et extrême solidarité ...*
*Extrême fatigue et extrêmes hallucinations... Extrême chaleurs et extrêmes orages ...*
*Efforts extrêmes mais récompenses extrêmes de vivre des moments privilégiés dans un décor grandiose et somptueux...*
*Joie extrême d'arriver au bout du voyage et de partager un accueil fabuleusement chaleureux ( en fait ... ils étaient probablement soulagés de nous retrouver ...*

*En résumé ... peu de détails pour vous décrire l'épreuve mais bon ... allez-y ... voyez et ... vous ferez sans doute mieux ;-)))...*

*Enorme merci à Christiane de nous avoir assistés avec autant d'à propos...*
*Sans elle, pas certain que nous aurions pu mener à bien notre aventure !*

*Merci aussi à Mercator pour son aide dans la préparation de cette belle expédition.*
*La trace était "bonne" ... la preuve ... on est rentrés !!!*



***Après l'aventure en duo à Andorre, deux autres Célestes sont partis en Norvège, la nouvelle terre d'accueil de l'ultra terreste, à savoir Kilian Jornet.***

***Récit individuel ... pour deux courses en solo :***

***Thomas Cremer*** *: « Voilà déjà une bonne dizaine de jours que j'ai franchi la ligne d'arrivée de la Hamperokken Skyrace et pourtant, j'ai toujours la tête là-bas. Quelle course mes amis, mais quelle course ! Au moment de couper le chrono au bout de l'effort, les mots me manquaient pour exprimer ce que je venais de vivre. Avec un peu de recul, je vais tenter de vous emmener avec moi sur les sentiers norvégiens (ou hors des sentiers justement).*

*Départ de LIEGE-Guillemins le mardi 01 août à 06:40 heures et arrivée à TROMSØ 16 heures, 2 trains, 3 avions et 1 taxi plus tard. Nous rejoignons le Tromso Camping qui sera notre camp de base pour la semaine à venir. Malgré qu'il soit presque 23:00 heures, il fait encore clair comme en plein jour. C'est aussi ça les joies de l'été à 350 km au nord du cercle polaire arctique.*

*Les jours avant et après l'épreuve sont consacrés à la visite des alentours. Nous visitons le centre-ville de TROMSØ et son port. Nous parcourons 120 bornes de vélo de route jusque TROMVIK, un petit village de pêcheurs niché au milieu d'un fjord. Nous nous rendons également sur l'île de SOMMAROY avec ses multiples plages paradisiaques. Et finalement, nous visitons le LYNGEN FJORD, spectacle fabuleux de bras de mer à l'eau turquoise face aux Alpes de Lyngen avec ses cascades gigantesques, ses sommets enneigés et ses glaciers immaculés. Di dju, que c'est beau … !*

*Ca y est, nous sommes le vendredi 04 août et il est 15:00 heures précises. Nous sommes au niveau de la mer à l'altitude 0 quand le coup de feu retentit et que les 115 coureurs s'élancent à l'assaut du Store Blâmann. Ce gros bout de rocher culmine à 1044 m d'altitude et nous allons rejoindre le sommet en moins de 3 km. Les écarts se forment rapidement et on peut courir, ou plutôt marcher à son aise, voire escalader à certains moments. La première moitié de course est techniquement facile, bien que la pente soit déjà bien raide. La seconde moitié est vachement plus engagée mais carrément géniale. On remonte de grands névés qui glissent à caretch, on grimpe à quatre pattes sur des dalles de pierre à 45°, on doit escalader des ressauts rocheux verticaux de plusieurs mètres, … Faut quand même pas avoir froid aux yeux et être bien accrochés. Je franchis la ligne d'arrivée après 49:30 d'effort. Je peux enfin souffler et contempler la vue depuis le sommet du Blâmann.*



*Et quelle vue !!! La mer, la montagne, la neige, la caillasse, les lacs, les îles, les sommets, et ce magnifique ciel bleu. Rien que ça, le tout réuni en un seul et même endroit, pour notre plus grand plaisir. Côté perf, ça me donne la 29ième place sur 111 finishers. Ce n'est quand même pas si mal pour un petit Liégeois sur une épreuve du circuit mondial de KV !*

*Et le lendemain, samedi 05 août, place à la Hamperokken SkyRace. Afin de planter le décor, c'est une course de 57 km pour 4800 m D+. L'épreuve est classée niveau V (niveau max.) sur l'échelle technique de Skyrunning. Cela signifie selon la définition « Terrain difficile, glacier, escalade rocheuse jusqu'au niveau III, demande une*

*connaissance de la haute-montagne, risque de blessures sérieuses ou de mort en cas de chute, nécessite de pouvoir se mettre en sécurité dans une grande variété de situations ». **Kilian JORNET**, organisateur de la course avec sa compagne **Emelie FORSBERG**, qualifie la course de « Run technique pour joindre 2 sommets avec tout ce que le Skyrunning a de mieux à vous offrir ». Rien que de fouiner après des infos sur internet, ça annonce déjà la couleur ! Reste plus qu'à vérifier par nous-même.*



*08:00 heures pétante, le peloton de 236 coureurs s'élance en bord de mer le long du port de TROMSO. On emprunte un grand pont pour franchir le bras de mer et nous passons devant la cathédrale de l'Arctique et son architecture remarquable. C'est parti, après 2 petits kilomètres, nous en avons fini avec le bitume jusqu'au retour par le même itinéraire. Nous entamons déjà la première grimpette vers le sommet juste au-dessus de la télécabine de Fjellheissen. Chacun trouve rapidement sa place et tout le monde court à la queue-leu-leu. La pente s'accentue et nous devons rapidement nous mettre à marcher. Nous sommes à 700m d'altitude et la vue sur les fjords est juste magique. On ne sait déjà plus où donner de la tête. Le parcours se compose essentiellement de minuscules sentiers à travers des bourbiers et des steppes. C'est superbe ces immenses étendues toutes pelées.*

*Nous enjambons un ruisseau. Des bénévoles sont présents pour nous signaler qu'on ne trouvera plus d'eau avant au moins deux heures. Et oui, c'est comme ça en Norvège, on peut boire tout ce qu'on trouve sur notre chemin car l'eau des ruisseaux est limpide et totalement potable. C'est bon à savoir pour la suite de l'épreuve. Il suffit de déplier son gobelet et de se servir à même la rivière. Nous débutons alors le premier gros morceau à savoir l'ascension de Tromsdalstinden (1238m). Ca débute gentiment dans une steppe avant de se terminer dans un gigantesque pierrier. Il faut se contenter de suivre les petits drapeaux roses et d'imaginer un endroit de passage. Bien entendu, quelques névés sont présents ça et là pour égayer quelque peu l'ascension. Quelle vue fabuleuse une fois arrivé au sommet !*

*Nous piquons à droite avec un énorme névé dans une pente de fous furieux. Tout se fera sur le cul et je vais me remplir les fesses de neige fraiche. On quitte le blanc pour être sur du gris. La pente s'accentue de plus en plus, ça devient carrément dingue. En outre, nous devons régulièrement descendre des marches rocheuses hautes de 80cm – 1m et les mains se posent par terre. Nous arrivons dans une bien jolie plaine toute verte où le tracé nous fait traverser à plusieurs reprises de gros ruisseaux. L'eau monte jusqu'au genou et la température de cette flotte est glaciale. Nous enchainons par une seconde descente de folie à travers la brousse et la gadoue. Place enfin à quelques centaines de mètres de plat en transition de la seconde bosse. Nous profitons du ravito en fond de vallée, nous sommes quasiment redescendus au niveau de la mer.*

*Le début de l'ascension se fait en forêt. Les premiers mètres sont marécageux et toute cette humidité apporte des nuages de moustiques pour le moins hyper-chi*** … La verdure meurt au fur et à mesure que l'altitude augmente, laissant place à un paysage minéral et rocailleux. Nous avons déjà gravi plus de 1000m lorsque nous abordons le passage-clé de l'épreuve à savoir l'arête rocheuse de Hamperokken. Le vide se fait sentir aussi bien à gauche qu'à droite et l'arête se rétrécit de plus en plus, jusqu'à nous laisser quelques dizaines de centimètres à peine pour poser nos pieds. Environ 20-30 m en contrebas sur ma gauche, j'aperçois un corps sous une couverture de survie, avec des godasses qui dépassent, et quatre personnes paniquées autour. Je ne pourrais pas être d'un grand secours donc je poursuis ma progression sur l'arête rocheuse en redoublant de prudence. Je parcours cette crête avec le bourdonnement de l'hélicoptère de sauvetage dans l'oreille. J'apprendrai après la course qu'il s'agissait de l'athlète élite américaine **Hillary ALLEN** qui a fait une terrible chute et qui est grièvement blessé mais qui*

*est miraculeusement en vie. Dieu merci. Une fois l'arête terminée, il reste une portion d'escalade de 10-15m pour arriver au sommet de Hamperokken (1404m). Rien que pour se tenir debout au sommet, il faut être bien accroché. Cependant, la vue sur la mer, le fjord, les glaciers, … est juste bluffante ! Waouh, bordel de merde ! Réveillez-moi, je suis en plein rêve ici.*

*Il faut déjà redescendre en désescaladant la partie sommitale. Nous enchainons par la descente d'un gigantesque pierrier avec des pierres qui se laissent aller sous nos pieds et qui roulent à toute vitesse vers le bas.* ***Kilian*** *nous a demandé de crier « ROCK » quand des pierres se détachent de la montagne. Ca dégringole dans tous les sens. Encore un petit coup de névé sur le cul puis un passage plus plat le long d'un lac bleu azur recouvert de plaque de glace. Cette ambiance est juste magique. On traverse un N$^{ième}$ pierrier où la moyenne en prend encore un sérieux coup. Nous voici au 2/3 du parcours et au pied de l'ascension de la troisième et dernière bosse.*

*Nous remontons de nouveau vers le sommet de Tromsdalstinden (1238m), en empruntant le même itinéraire que la descente de tarés décrite ci-dessus, mais cette fois en montée. C'est dingue de voir comment c'est changeant dans un sens ou dans l'autre. Puis à la descente, à part mes pieds, je n'avais pas vu grand-chose. C'est parti pour 2h d'ascension non-stop. Ce terrain est vraiment technico-technique et c'est dur à caretch. Les cuisses se durcissent de plus en plus et j'ai des débuts de crampe, mais je tiens bon et je monte à mon rythme. J'arrive au sommet où je remets un buff dans mon cou. Je peux me lancer à fond les manettes dans le dernier pierrier, à la chasse aux drapeaux roses.*

*J'arrive au dernier ravito de Fjellheisen. Une bénévole m'interpelle en français « Et mais tu viens de Belgique ? Il est beau ton t-shirt Coureurs Célestes ? ». Et oui, la Célestie a une notoriété qui dépasse le Cercle Polaire. Nous sommes connus même au nord de la Norvège. Ben non haha, il s'agissait d'une coureuse belge s'étant blessée peu avant la course, qui a filé un coup de main à l'organisation. Elle me dit qu'il reste 6 bornes dont 3 de bitume. Ca commence à piquer, mais je vois le bout de l'effort. Je pars comme un dératé, à la conquête de la ligne d'arrivée. Je franchis la ligne après 10:57:24.*



*Et là, c'est tout un mélange d'émotions qui m'envahit. Enfin fini ? Ben oui, 11h d'effort, ce n'est quand même pas rien et je commençais à être bien cramé. Je suis bien content d'en terminer. Déjà fini ? Ben oui, j'étais sur mon nuage là-haut et je vivais un véritable réveil éveillé dans ces paysages de cartes postales. Une sorte d'euphorie indescriptible qui te fait pousser des ailes.*
*J'aurais encore bien fait durer le plaisir. Puis cet immense sentiment de fierté d'arriver au bout de ce que certains qualifient comme une des courses les plus difficiles et les plus techniques du circuit.*

*Je prends la 51$^{ième}$ place sur 98 finishers (+ 60% d'abandons). Cela me place dans le milieu de classement, mais tout cela est bien futile par rapport aux émotions vécues durant la course. Quel moment j'ai vécu là mes amis, mais quel beau moment et quel grand moment ! Cet instant hors du temps m'appartient et personne ne pourra me le prendre. C'est égoïste car je ne l'ai partagé avec personne. J'ai vibré seul au milieu des montagnes, mais que ce que c'était bon.*

*Vive le Skyrunning, vive la Norvège, vive la Célestie. J'étais bien là. »*



***William Lacrosse** : « Une skyrace sur une jambe !*

*Depuis environ trois ans, Thomas et moi participons chaque année à une course en montagne. Après avoir couru trois fois de suite dans les Alpes françaises, il était temps de changer de pays et de massif. Nous choisissons la Tromsø Skyrace dans le nord de la Norvège : 57 km, 4800 m de dénivelé positif et des portions techniques en abondance. Bref, une course parfaite pour nous deux. Tradition oblige, en plus de la course, nous nous inscrivons également au kilomètre vertical (3 km et 1044 m de D+) qui a lieu la veille de la skyrace.*



*De mon côté, une satanée blessure nommée essuie-glace vient jouer les trouble-fêtes dans ma préparation. Allo PDM. Mayday ! Mayday ! Notre célèbre médecin examine mon genou et n'y va pas par quatre chemins : infiltrations, kiné, étirements et anti-inflammatoires. Il me dit texto : « les chances de guérison rapide sont infinitésimales, tu as plutôt intérêt à aller brûler un cierge à Banneux ». Malgré son pessimisme, je décide de courir. Advienne que pourra.*

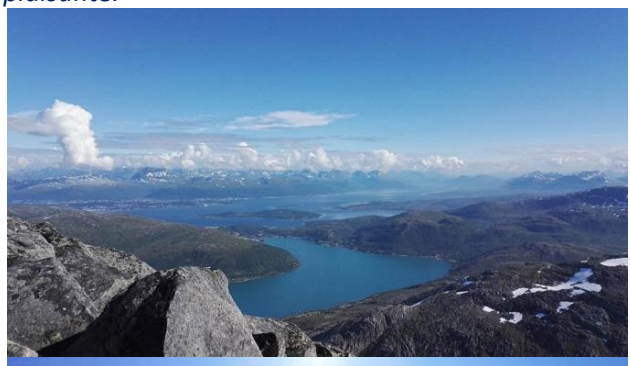
*Le mardi 1er août, Thomas et moi débarquons à Tromsø, capitale de la région de Troms et des aurores boréales. Nous n'en verrons aucune, car il ne fait presque jamais nuit au mois d'août au-delà du cercle polaire arctique. Les premiers jours, nous découvrons la ville et ses alentours, prenons nos repères et programmons la suite du voyage. Puis, viennent les jours de course.*

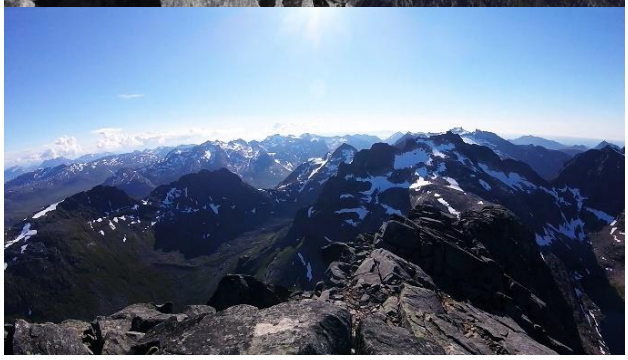
***Blamman Vertical***



*Vendredi 4 août, 15 h, sur l'île de Kvaløya, une centaine de coureurs se tiennent prêts à entamer le Blamman Vertical. Départ quasiment les pieds dans l'eau de la mer de Norvège. Le temps est au beau fixe, le soleil brille et le ciel se colore d'un bleu azur. Le parcours nous emmène d'abord à travers des portions plutôt végétales (herbe, mousse et tourbe) pour ensuite passer dans des parties rocheuses entrecoupées de névés. À partir de ce moment-là, il faut s'aider presque tout le temps de ses mains et faire des grandes enjambées. Bref, c'est hyper technique, mais tellement amusant.*

*Une fois le sommet du Blamman atteint, nous sommes subjugués, pantois, bouche bée devant les vues et les paysages époustouflants que nous offre la région de Tromsø. Les fjords et les montagnes, c'est tout bonnement magnifique, splendide, spectaculaire, incroyable, grandiose, etc. J'arrête avec les adjectifs, je risque de remplir la page. À force d'avoir la tête dans les nuages, il faut bien redescendre un jour sur terre. Nous entamons donc la descente à pied avec une séance d'à-travers-tout tantôt facile, tantôt engagée, mais toujours plaisante.*





***La Tromsø Skyrace***

*Samedi 5 août, c'est le grand jour. Kilian Jornet et Emelie Forsberg, ainsi que leurs camarades de l'organisation, s'activent pour nous faire découvrir le*

*parcours élaboré par les deux protagonistes de la planète trail. Comme la veille, le beau temps se joint à la partie. Nous pourons de nouveau nous extasier face aux nombreux paysages de fjords et de montagnes. Il est 8 h du matin, le top départ est donné.*
*Compte tenu de mon essuie-glace, j'opère un départ prudent. Les trois premiers kilomètres se composent uniquement d'asphalte, il faut bien sortir de la ville et traverser le pont. Ensuite, la route fait place aux sentiers et à la nature sauvage. Nous courons une dizaine de bornes à travers les chemins vallonnés de Floya avant d'entamer l'ascension du premier sommet : Tromsdalstinden (1238 m).*



*La montée est rocailleuse à souhait. Nous passons de rocher en rocher et essayons de garder l'équilibre. La prudence est de mise. Les névés qui entrecoupent cette première portion rocheuse ne constituent en aucun cas des moments de répit. J'atteins le sommet en 2 h 50, dix minutes sous la barrière horaire. Je mènerai un combat permanent avec cette dernière.*



*Cette première cime nous gratifie bien entendu de superbes vues sur les alentours de Tromsø, mais également sur la vallée de l'autre côté de la montagne et, surtout, sur le point culminant de l'épreuve : Hamperokken (1404 m). Avant de le gravir, il faut d'abord se farcir une longue descente vers le fond de la vallée. Le début se descend sur les fesses dans les névés. Puis, il faut se frayer un passage à travers les pierres instables dans une portion raide, voire verticale. Prudence est le maître mot.*

*Cette partie de gros dénivelé négatif s'aplanit légèrement après une vingtaine de minutes. Nous pouvons enfin accélérer la cadence. Particularité de cette portion « plate », les traversées de rivières qui représentent aussi des points d'eau. La nature est tellement sauvage et immaculée que nous pouvons boire à même le ruisseau sans risquer la gastro-entérite. Cet or bleu norvégien est un pur délice.*



*Après ces passages à gué, le tracé nous réserve encore une descente raide le long d'une cascade, mais avec de la boue en supplément. Deux bornes de plat à travers la forêt boréale suivent cette partie descendante. J'arrive enfin au deuxième ravitaillement, avec 45 minutes d'avance sur la barrière horaire qui plus est. Nutrition, hydratation, dépliage des bâtons, c'est parti pour la longue ascension vers le point culminant et ses 1404 mètres d'altitude.*

*Il faut d'abord rallier le début de l'arête rocheuse qui mène vers le sommet. Un point de contrôle se trouve là-bas, je dois y arriver sous les 6 heures. La montée commence gentiment avant de devenir plus verticale et plus humide. Je croise les premiers qui redescendent d'Hamperokken. Nous nous encourageons mutuellement. C'est beau l'esprit trail ! Je passe en un peu moins de 5 h 40 à l'entrée de la fameuse arête. J'ai maintenant deux heures pour atteindre le sommet et redescendre au ravitaillement dans le fond de la vallée.*



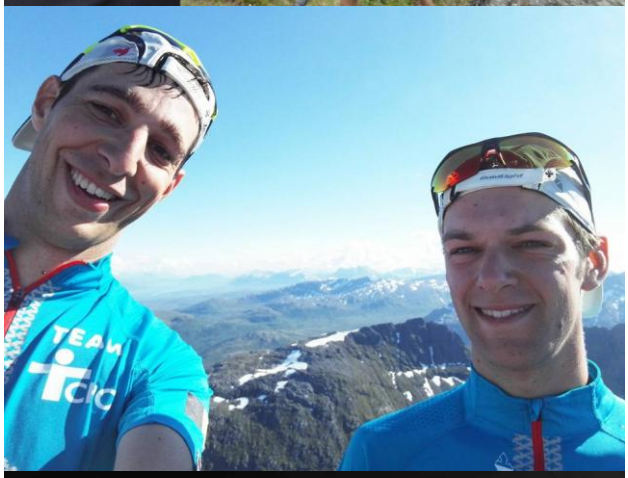
*J'entame l'arête avec un compatriote de Maasmechelen. Il faut encore une fois redoubler de prudence, car c'est le vide à gauche comme à droite. Impressionnant ! Les derniers hectomètres d'ascension se transforment en escalade. Il m'aura fallu 1 h 10 pour gravir ce sommet. Je prends deux photos, puis repars en direction du poste de ravitaillement. La descente est très raide et ultra technique. Il faut carrément s'aider de cordes dans les 50 premiers mètres.*

*Elle se poursuit par un passage dans des pierriers et des névés. L'horloge tourne, mais la distance progresse faiblement. Je sens que la barrière horaire va prendre le dessus. Par conséquent, je tente le tout pour le tout. Malheureusement, la technicité m'empêche d'avancer à un bon rythme. Je descends à fond de balle dès que le parcours le permet. Sauf, que c'est peine perdue… J'arrive au poste de ravitaillement en 8 h 15 alors que je devais y passer en moins de huit heures. Fin de l'aventure !*

*Un Néerlandais tente de relativiser : « Dat is gewoon cijfers ». En effet, ce ne sont que des chiffres, il n'a pas tort, mais la frustration reste. Lot de consolation : le parcours à partir du troisième ravitaillement prenait les mêmes chemins qu'au début, mais dans l'autre sens. J'ai donc vu tout le tracé et, surtout, j'ai gravi les deux sommets.*

*Retour à Tromsø pour me laver et pour attendre le pote toujours en course. Thomas boucle la course en 10 h 57'24 à la 51e place sur 98 finishers. Je le retrouve complètement crevé à l'arrivée. Il vaut mieux être en forme pour terminer cette épreuve si difficile, mais si belle à la fois. Même si je n'ai pas rallié l'arrivée avec un dossard, la Tromsø Skyrace constitue jusqu'à présent la plus belle course que j'ai courue. Vivement la guérison que je reparte découvrir d'autres épreuves de ce style.*






# UNE CÉLESTE DÉCOUVERTE

**LORS DE CHAQUE NUMÉRO, NOUS NOUS INTÉRESSERONS DE PRÈS À UN(E) COUREUR(SE) CÉLESTE.**

**20 QUESTIONS POUR TOUT SAVOIR.**

**PLACE À :** **FRED LE CORSAIRE**



1. **TON IDENTITÉ ?**
   *Brown Friedrich.*

2. **COMMENT ES-TU ARRIVÉ EN CÉLESTIE ?**
   *Un samedi soir sur la terre céleste en l'an 2010 une idée géniale de mon ami de 30 ans.*

3. **TON MEILLEUR MOMENT « CÉLESTE » ?**
   *Impossible à dire il y en a tellement !*

4. **QUE FAIS-TU LORSQUE TU NE COURS PAS ?**
   *Je dors !!!*

5. **TON ÉQUIPEMENT PRÉFÉRÉ ?**
   *Un short « franfreluche »*

6. **LA CÉLESTE ATTITUDE, C'EST QUOI ?**
   *Partager.*

7. **DES PROJETS CÉLESTES ?**
   *Euh ? L'arrivée des Lucioles peut être !*

8. **TA CÉLESTE SEMAINE, ELLE RESSEMBLE À QUOI ?**
   *Le train, aller le boulot, le train, retour et ensuite je dors.*

**9. TA COURSE DE RÊVE ?**
*L'ultra tour sur le mont paektu en missile.*

**10. TU PENSES À QUOI QUAND TU ES EN PLEINE SOUFFRANCE ?**
*Aux autres qui ne souffrent pas.*

**11. TU VIENS D'OÙ ?**
*Olne, nul n'est parfait ! Et immigré à Stavelot, capitale du Laetaré .*

**12. TU MANGES QUOI ?**
*Que des crasses !*

**13. TES HOBBYS PRÉFÉRÉS ?**
*La cuisine, les paninis (pas la bouffe), le matricule 4 et Millwall.*

**14. TU VOUDRAIS VIVRE OÙ ?**
*Je suis bien où je suis !*

**15. PLUTÔT MONTAGE OU MER ?**
*Les deux mais sur la lune.*

**16. UNE DEVISE OU CITATION PRÉFÉRÉE ?**
«En avant les p'tits gars de Rocourt »

**17. 5 TRUCS QUE TU AIMES ?**
*- La famille*
*- Le boomerang*
*- Mon ami de 30 ans*
*- Le scrameustache*
*- Les potes célestes*

**18. 5 TRUCS QUE TU N'AIMES PAS ?**
*- Bpost*
*- Le train à l'heure*
*- Les grandes gueules*
*- Retour vers le futur*
*- Rocco Siffredi*

**19. UN DISQUE, UN LIVRE, UN FILM ?**
*J'aime regarder les filles (zik), le livre de la jungle (lecture) et la grande bouffe (film).*

**20. UN TRUC QUE TU VOUDRAIS DIRE ?**
*Merci de m'avoir lu et à la prochaine banzaiiiiiiiiiiiiiiii*

# CÉLESTE GAME

*Madness vous invite à vous « casser la tête » sur le célèbre Céleste Game !*
*Et la traditionnelle mais au combien convoitée … bouteille de céleste (75cl) pour celui qui remportera le jeu.*

*Le règlement, on le rappelle pour ceux qui n'ont pas suivi ☺:*

*1. Il suffit de remplir les grilles ☺*

*2. Et de l'envoyer à l'adresse mail : gocc@lescoureurscelestes.be .*

*3. Vous avez jusqu'au 15 octobre 2017 pour répondre.*

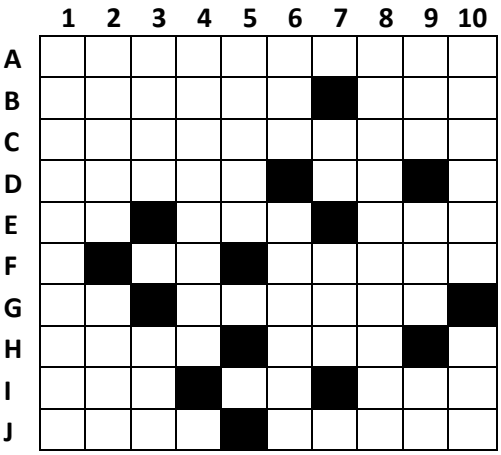
*4. Inutile de vous presser car il y aura un tirage au sort avec, nous l'espérons, toutes les bonnes réponses. Le nom du gagnant sera publié dans le prochain mag.*

*Good luck ☺et Mister Magouille veille ☺*

*Réponses du mag précédent : sans oublier la bouteille de céleste offerte à Marie (Mme Campari)*

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | S | A | X | O | P | H | O | L | I | E |
| B | A | L | ■ | P | ■ | A | ■ | I | L | S |
| C | L | I | G | A | T | U | R | E | S | ■ |
| D | M | E | R | C | A | T | O | R | ■ | R |
| E | O | N | ■ | I | T | E | M | ■ | D | A |
| F | N | E | T | T | E | S | ■ | L | E | V |
| G | E | R | R | E | R | ■ | R | A | V | I |
| H | L | A | I | S | ■ | T | A | C | O | T |
| I | L | I | A | ■ | C | E | P | ■ | T | O |
| J | E | T | I | Q | U | E | T | T | E | S |

*Nouvelle grille :*



***Horizontalement :***

A. Parc national français bien connu des célestes
B. Loup de mer – Belle-fille
C. Spontanées
D. Ni chaud, ni froid – Auxiliaire conjugué
E. Carte maîtresse – Sanctuaire japonais – Enjoué
F. Mot-lien – Membre de la famille
G. A poil – Géhennes
H. Donne son goût au 51 – Préfixe relatif au relief
I. Fleuve ibérique – Au au tableau – Sans effets
J. Quenotte – Peut être honorifique ou de noblesse

***Verticalement :***

1. Qui vit sur les hauteurs
2. Existais – Sans aspérités
3. Elle se dilate quand on rit – Particule d'atome
4. Les Vegans les adorent
5. Surfaces
6. Bien venue – Mobilisation de nos forces
7. Pas ici – Réseau ferré régional
8. Forceront
9. Auroch – Ville au célèbre curé – Ville ancienne
10. Lieu de la prochaine coupe du monde de foot – Support de balle




# PROCHAIN NUMÉRO

# NOVEMBRE 2017

**Editeurs responsables : P'tilou et Chapi**