

A.C.G.V. Gondreville

L'équipe des "Fous lorrains" composée de Jean-Claude Jakobiak, Nadine Raoul et Jean-Luc Léonoff, vous remercie sincèrement pour votre geste financier qui a contribué à améliorer le bon déroulement de notre séjour sportif.

Ce périple s'est parfaitement bien déroulé et l'objectif principal qui était de courir les 100 km a été atteint en 14h24.

Cette course mythique que sont les 100 km de Millau est un projet qui est né dans nos esprits il y a un an, juste après le marathon de Paris en avril 2010. Le projet de réaliser "Millau" a commencé à ce moment là et depuis, les km d'entraînement se sont cumulés afin d'obtenir le niveau d'endurance nécessaire pour gagner le pari. Pour cela, 3 à 4 sorties d'entraînement par semaine sont obligatoires et ce, pendant une année entière pour avoir les conditions physiques requises. Un plan d'entraînement supplémentaire de 10 semaines précédant la course représente à lui seul 600 km et permet au corps de se mettre dans les conditions de course.

Déroulement du séjour:

Vendredi 23 sept.



Les fous Lorrains

9h00. Départ pour Millau 750 km en voiture (*Chargement des équipements et installation du vélo de suiveur sur la galerie*).

19h30. Arrivée à Millau. Retrait des dossards au "centre course": N° 1610 pour Jean Claude et N° 1611 pour Nadine. Analyse du profil du parcours sur les panneaux de présentation. (*1200 m de dénivelé marqués par deux belles bosses*).

20h00. Dîner en compagnie d'amis de Nancy que nous avons rejoints.

22h00. Couchés à l'hôtel. (*Trajet un peu fatigant*).

Le parcours...



Samedi 24 sept.



6h00. Réveil et petit déjeuner spécial course. (*3h00 avant le départ pour une bonne digestion*).

8h30. Trajet à pied de l'hôtel au point de départ. (*1km*).

9h30. Vérification des puces électroniques des dossards pour le chronomètre et séparation des suiveurs à vélo qui doivent se rendre au village d'Aguessac qui se situe à 7 km pour éviter la cohabitation et les accidents avec les coureurs.

10h00. Le départ est donné pour les 3655 participants, ...c'est parti pour 100 bornes. Les conditions météo sont bonnes, un peu couvert en début de matinée, puis ensoleillement durant le reste de la journée.



Ravitaillement



Passage sous le viaduc km 50



Le retour en pleine nuit



L'arrivée triomphale dans la salle de fêtes de Millau



2H42'58 Passage du premier concurrent sur la ligne du marathon après 42,195 km. Quant à nous, c'est à 14h50 que nous franchissons cette même ligne.

Depuis 3 km, Jean-Claude montre des signes de faiblesse il reste 63 km.

Les ravitaillements sont prévus tous les 5 km, Nadine quant à elle, se sent très bien sans aucun problème. Du 45 au 50 ième, c'est la route qui mène au viaduc qu'il faut gravir avec un taux de montée de 7%. Les coureurs marchent pour éviter de trop se dépenser jusqu'au passage sous le pont géant. Puis c'est la route vers St Afrique avant de faire demi-tour. Une deuxième montée infernale de 6km de long pénalise l'ensemble des coureurs qui se mettent à nouveau à marcher.



La montée 7% du viaduc



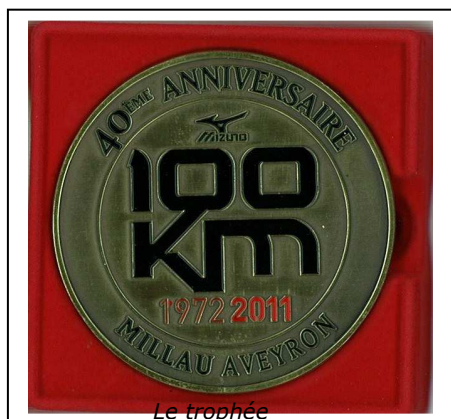
St Afrique : Les soins



Ravitaillement après ravitaillement, le moral baisse, les ampoules aux pieds apparaissent l'état physique diminue. Alors on parle entre coureurs, on tient des conversations au téléphone et on transmet des encouragements d'amis, ce qui redonne du courage et fait fondre les km plus agréablement tout en oubliant les petits bobos. Nous arrivons à St Afrique, il est 19h30. Une soupe chaude est servie dans la salle des fêtes de la commune, les kinés sont là pour soulager les douleurs aux jambes pour certains. Pour d'autres, ce sont les infirmiers qui soignent les petits bobos. Après un arrêt de 45mn, il est temps de reprendre la route, il fait nuit à présent, nous nous sommes équipés de lampes frontales et de coupe-vents. Le chemin inverse est terrible car c'est aussitôt 6km de montée qu'il faut franchir, les jambes sont douloureuses et il faut relancer la machine après un tel arrêt.

22h00 passage des 80 km, tout va bien pour les 2 athlètes.

23h45, passage à nouveau sous le viaduc éclairé comme un grand monument. Il reste 8 km. C'est une longue descente de 6 km à 7% qui défile sous les baskets on est à 10.5 km/h. Nous approchons de Millau, le dernier ravitaillement au 96 ième km est mis de côté pensant qu'il ne servait plus à rien. Ce fut une erreur car les 2 coureurs ont eu très soif et ont manqué d'énergie pour finir le dernier km. Encouragés par des supporters installés aux terrasses des cafés, les coureurs sont fiers de ce qu'ils sont en train de terminer, ils savent qu'ils sont



Le trophée

proches de la ligne d'arrivée et qu'ils vont bientôt pénétrer dans la salle des fêtes directement sur le podium, accueillis par une foule et des tonnerres d'applaudissements. 14h24 tel est le chrono pour Jean Claude et Nadine qui ont réussi leur challenge comme ils l'avaient envisagé il y a un an !

Les diplômes

1611

DIPLOME

40ème

100 km de Millau

Un anniversaire est toujours un moment important, notamment pour une manifestation qui perdure dans le temps. Ainsi pour les 100 km de Millau, l'année 2011 marquera le 40^e Anniversaire de l'épreuve. Une longévité peu ordinaire pour une épreuve de cette importance dans la mesure où la course a bien été organisée depuis sa création, chaque année et toujours dans le même esprit. Merci à tous et à toutes pour votre fidélité à toute épreuve...

100 KM 1972 Serge COTTEREAU Millau

100 KM 1992 Burkhard LENNARTZ Millau

100 KM 1982 Jean-Marc BELLOCQ Millau

100 KM 2002 Thierry GUICHARD Millau

100 KM 2011 Michel BOCH Millau

1972 2011 40^E EDITION 100 KM

UNIVERSAL TEL 05 65 61 81 80

RAOUL Nadine a réalisé 14:24:35

Catégorie V1F
Classement scratch : 1573
Temps de passage au 42ème km 05:03:12 (1738e)
Temps de passage à St Affrique 09:25:07 (1626e)

40ème ANNIVERSAIRE 100 KM 1972 2011 MILLAU AVEYRON

1610

DIPLOME

40ème

100 km de Millau

Un anniversaire est toujours un moment important, notamment pour une manifestation qui perdure dans le temps. Ainsi pour les 100 km de Millau, l'année 2011 marquera le 40^e Anniversaire de l'épreuve. Une longévité peu ordinaire pour une épreuve de cette importance dans la mesure où la course a bien été organisée depuis sa création, chaque année et toujours dans le même esprit. Merci à tous et à toutes pour votre fidélité à toute épreuve...

100 KM 1972 Serge COTTEREAU Millau

100 KM 1992 Burkhard LENNARTZ Millau

100 KM 1982 Jean-Marc BELLOCQ Millau

100 KM 2002 Thierry GUICHARD Millau

100 KM 2011 Michel BOCH Millau

1972 2011 40^E EDITION 100 KM

UNIVERSAL TEL 05 65 61 81 80

JAKOBIAK Jean-claude a réalisé 14:24:36

Catégorie V2M
Classement scratch : 1574
Temps de passage au 42ème km 05:03:14 (1740e)
Temps de passage à St Affrique 09:25:08 (1627e)

40ème ANNIVERSAIRE 100 KM 1972 2011 MILLAU AVEYRON

« Les Fous Lorrains »