

31^e MDS EDITION 2016

08 AU 18 AVRIL
SAHARA SUD MAROCAIN

MARATHON DES SABLES



La gazette du MARATHON DES SABLES

A LA UNE !



L'ÉTAPE DU JOUR : Une journée dédiée aux contrôles administratifs, techniques et médicaux



TÊTE DE COURSE : Le ressenti des favoris la veille du lancement de la 31^e édition.



AU COEUR DU MARATHON DES SABLES : Qu'est-ce qui pousse ces coureurs à venir faire 257 km dans le désert ?



PORTRAITS DE MARATHONIENS DES SABLES : Gavin Sandford va courir deux MARATHONS DES SABLES de suite.



L'ÉTAPE DU JOUR / CONTRÔLES

Cette dernière journée avant le lancement de la 31^e édition du MARATHON DES SABLES est dédiée aux contrôles administratifs, techniques et médicaux. Un mélange de soulagement pour les coureurs, d'impatience, et d'appréhension.

C'est un peu à l'écart du bivouac qu'une demi-douzaine de tentes destinées aux contrôles sont plantées. Les coureurs se présentent selon l'ordre de leur dossard, et suivent un protocole bien rôdé : ils déposent leur sac de voyage qu'ils ne retrouveront que sept jours plus tard à Ouarzazate, puis ils passent de poste en poste, pour la pesée de leur sac, la remise des puces de chronométrage, de la balise GPS, de la carte de pointage, et enfin pour les contrôles médicaux.

Le sac, c'est un point sur lequel la préparation des coureurs se concentre tout particulièrement pendant les mois qui précèdent la course : comment faire en sorte d'emmener suffisamment de nourriture et de confort, sans pour autant devoir transporter une armoire normande sur le dos ? David Carr, dossard 528, accuse 9,5 kg à la pesée (de son sac !) : « J'ai privilégié le confort. J'ai déjà fait plusieurs courses à étapes et j'ai toujours emmené trop de nourriture. J'ai pris un tapis, et la partie avant de mon sac constituera mon oreiller. » Même son de cloche chez Kim, un coureur du Colorado, qui a été refroidi par une première expérience : « J'ai

fait attention de prendre des vêtements et un sac de couchage chauds, car la première fois que je suis venu j'ai eu trop froid la nuit. »

Sam, Commissaire de classement, vérifie que les coureurs emportent avec eux tout le matériel obligatoire, nécessaire à la sécurité de chacun : « Un participant peut récolter une pénalité allant de quelques minutes jusqu'à l'élimination s'il ne présente pas le matériel obligatoire. Lors de la journée de contrôle, chaque coureur doit nous présenter son sac ; pendant la course, les sacs des 10 premiers coureurs seront systématiquement inspectés, ainsi que celui de coureurs pris au hasard dans le peloton. Même le sifflet, qui semble anodin, peut s'avérer important : si un coureur est en difficulté sans être en urgence médicale, il peut utiliser son sifflet pour appeler à l'aide plutôt que déclencher sa balise de détresse, ce qui pourrait lancer une alerte surdimensionnée. Les coureurs doivent également vérifier chaque matin le bon fonctionnement de leur balise SPOT : la sécurité est une responsabilité partagée sur le MARATHON DES SABLES. »



31^e MDS EDITION 2016

08 AU 18 AVRIL
SAHARA SUD MAROCAIN

MARATHON
DES SABLES



TÊTE DE COURSE / BIENTÔT LE GRAND RUSH !

Une poignée de femmes et d'hommes se livreront bataille pour le podium dans les prochains jours. Quatre d'entre eux nous livrent leur ressenti à J-1.



ERIC CLAVERY DOSSARD 87

Je me sens relativement bien. Bien sûr, c'est l'inconnu. On verra bien comment ça se passe, mais je donnerai le meilleur de moi-même. J'essaierai de suivre les Marocains dans les dunes, mais sans me mettre dans le rouge, car je ne sais pas à quoi ressemblera leur allure dans le sable. J'essaierai de rester à distance pour pouvoir profiter de leur navigation. Ils savent comment « lire le sable » et courir sur ces terrains ; les suivre me permettrait d'en profiter moi aussi. Je me sens en forme bien que j'ai attrapé un virus il y a dix jours, mais c'est terminé. Oui, je porte un trèfle à quatre feuilles, c'est un porte-bonheur, ma femme et nos trois enfants portent le même.

NATHALIE MAUCLAIR DOSSARD 275

Physiquement je me sens très bien préparée. L'essentiel de mon entraînement s'est fait à Sartrès sur mes parcours de trail habituels, de la même manière que d'habitude. Mentalement je me sens prête également. Dernièrement, j'ai été particulièrement préoccupée par mon sac, par l'aspect autosuffisance, la logistique, si bien que j'ai pratiquement oublié que j'allais devoir courir (rires). J'ai fait quelques entraînements avec mon sac, et au début il me gênait. Puis je me suis dit que ce serait ma seconde maison, et je me suis habituée à courir avec ce poids supplémentaire. Mon sac pèse environ 6,6 kg sans l'eau, et moi 46 kg. J'essaie plutôt de voir le côté positif des choses : les premières étapes sont assez courtes, ça sera facile, et pour l'étape longue le sac pèsera déjà moins lourd. Et puis courir dans ces paysages majestueux occupe l'esprit, et mes enfants qui me suivent en direct m'aideront aussi à porter mon sac ! Ils sont une part intégrale de mon succès.

SONDRE AMDAHL DOSSARD 720

Je me sens bien, ça a été un long voyage pour arriver ici, mais c'est très excitant. J'ai passé du temps aux Canaries et en Espagne pour me préparer à la chaleur. Je me sens bien préparé bien que je ne sache pas ce qui va se passer. Je suis toujours positif. La stratégie pour demain sera de me préserver et de courir à mon rythme. Le seul problème c'est que j'ai toujours une stratégie mais que je n'arrive pas à la suivre !

ELISABET BARNES DOSSARD 2

Quand nous avons voulu lui poser quelques questions, Elisabet était partie se dégourdir les jambes sur le début de parcours de demain. Il semblerait donc qu'elle soit réellement en très bonne forme et qu'elle ait hâte de s'élancer !



Cimbaly/V.CAMPAGNIE©MDS2016



Cimbaly/V.CAMPAGNIE©MDS2016



Cimbaly/V.CAMPAGNIE©MDS2016

AU CŒUR DU MARATHON DES SABLES MOTIVÉS À BLOC !

Qu'est-ce qui pousse ces centaines de coureurs à venir passer une semaine de course dans cet environnement hostile qu'est le désert, au prix parfois de souffrances quotidiennes ? Les réponses sont multiples, du défi sportif à la solidarité envers les défavorisés.

Le MARATHON DES SABLES est sans conteste une épreuve extrême : parcourir 257 km dans le désert en portant un sac à dos contenant de quoi manger et dormir pendant une semaine n'est pas anodin. Et c'est bien ce que viennent chercher les coureurs comme ce Britannique enthousiaste, Luke, la trentaine, dossard 858 : « Je suis là pour le fun ! L'aventure, le sport, le désert, le fun mec ! » Sortir du quotidien, vivre une aventure hors normes, quelque chose d'exceptionnel... Même motivation, en moins punchy, pour son compatriote David, dossard 528 : « Je suis là pour m'échapper une semaine du travail... » Profite, David !

Le défi peut se vivre en solo, mais aussi en groupe : en couple, en famille, entre amis. Nombreux sont les coureurs sur le bivouac à être venus accompagnés. Kim, dossard 542, vient des Etats-Unis avec son fils : « Je voulais vraiment partager cette expérience incroyable avec lui. » Son fils confirme : « Nous avons une longue histoire d'évènements comme celui-ci que nous avons faits ensemble : des marathons, des trails, le Grand Canyon, un triathlon Ironman... » Les concurrents venus en famille ou entre amis partagent ainsi des moments inoubliables, dans un environnement majestueux, et dans le cadre d'une épreuve unique.

Le MARATHON DES SABLES, c'est aussi un support de communication puissant : les valeurs qu'il véhicule, les émotions ressenties par les concurrents et les spectateurs à distance, les images incroyables de coureurs traversant le désert à pied, marquent les esprits. C'est une belle occasion de mettre en avant des causes chères au cœur de nombre de coureurs, comme ces trois Belges, un père et ses deux fils (dossards 366, 367 et 368) : « J'ai participé il y a trois ans, j'ai fini, et mes deux fils m'ont demandé de venir de nouveau. Ils ont 26 et 30 ans, et moi 57. La course pour nous c'est avant tout pour aider une fondation, Make a wish (makeawishsud.be), pour soutenir des enfants défavorisés. On espère récolter dans les 5000 euros au travers de la course, et ça c'est une motivation. » Une motivation qui colle parfaitement avec l'idée de solidarité que met en avant le MARATHON DES SABLES année après année.

31^e
MDS
EDITION
2016
08 AU 18 AVRIL
SAHARA SUD MAROCAIN

**MARATHON
DES SABLES**



Votre contact : Guillaume THOMAS / mail : press@marathondessables.com
gsm fr : +33 7 61 53 48 50 / gsm maroc : +212 643 639 836
VSAT : +33 1 80 91 94 22
Sat Thuraya : +88 16 22 48 73 24

66 A LA RENCONTRE DE... / GAVIN SANDFORD – L'HOMME QUI COMpte DOUBLE

Gavin Sandford est gourmand : le Britannique a terminé avant-hier un MARATHON DES SABLES en solo ; il reprendra le départ demain avec tous les autres coureurs.

Le MARATHON DES SABLES est l'une des courses les plus dures de la planète ; que diriez-vous alors d'un double MARATHON DES SABLES ? C'est exactement ce que le Britannique Gavin Sandford a en tête pour cette année. Nous l'avons interviewé hier alors qu'il venait de terminer la première partie de son défi : réaliser dans les conditions de course normales le parcours de l'édition 2011 du MARATHON DES SABLES, à l'envers. Puis demain dimanche il prendra le départ avec les autres coureurs. Au total : 507 km de désert en autonomie alimentaire ; c'est une première.

Qu'est-ce qui a inspiré Gavin ? « Un peu ce qui inspire tout le monde. Il y a tant de gens ici qui font de belles choses. Je voulais faire un truc différent, plus extrême, pour inciter les gens à venir sur mon site web (icanandiwill.co.uk) et faire des dons. » Ces dons sont destinés à financer des prothèses pour les handicapés, et à la recherche sur les greffes d'os et les cellules souches. Gavin court également pour la cause des amputés, et notamment le financement de prothèses pour les soldats blessés.

Il aura fallu trois mois exténuants à Gavin pour préparer son défi, avec la bienveillance de l'organisation du MARATHON DES SABLES : « Je me suis levé à 4 heures du matin chaque jour pour m'entraîner deux heures puis aller travailler, et le soir je préparaïs la logistique de la course. Ce projet m'a occupé 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pendant trois mois. » Heureusement il a pu s'appuyer sur sa solide équipe : sa compagne Harley, nutritionniste, Nick Crombie, pour les aspects médicaux, Jack le caméraman, et Youssef qui leur a fourni le support logistique sur place. « Chacun était concentré sur le succès du projet. »

Si Gavin courait seul, il rencontrait de manière régulière son équipe pour l'approvisionner en eau, exactement comme pendant le MARATHON DES SABLES. « C'était une torture mentale, entre la solitude extrême et l'attention à porter au terrain et à la route à suivre. J'utilisais ma boussole et mon GPS pour me guider, exactement comme à l'armée. J'ai fait quelques erreurs qui m'ont ajouté une trentaine de kilomètres. C'est sans conteste la chose la plus difficile que j'ai faite. »

Car bien sûr le parcours n'était pas balisé pour Garvin, au contraire du parcours habituel du MARATHON DES SABLES. Garvin a également tenu à effectuer la première partie de son défi en respectant les règles de l'épreuve : matériel, autonomie... « Je suis impatient de prendre le départ de l'épreuve avec les autres coureurs dimanche. Ce ne sera pas terminé tant que je n'aurai pas embrassé Patrick Bauer sur la ligne d'arrivée, tant que je n'aurai pas ma médaille. C'est la course la plus dure au monde... Et la faire deux fois, ce n'est pas encore gagné ! »



Contact TV - Hélène Tzara / mail : tv@marathondessables.com
gsm fr : +33 6 10 18 80 90
VSAT : +33 180 919 422
Sat Thuraya : +88 216 50 606 346

Contact Organisation -
news@marathondessables.com
Tél. : + 33 3 25 76 57 77
BP 70058 10002 TROYES cedex - FRANCE