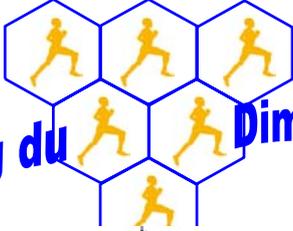


Gazette n° 95

Avril 2008

Jogging du  **Dimanche Matin**

PARIS

Köln

Berlin

Pékin



4 MAGAZIN Mittwoch, 19. März 2008 - Magazin des Kölner Stadt-Anzeiger - Nr. 6

■ FREIZEIT

Von Paris nach Peking

Philippe Fuchs will in fünf Monaten 10 000 Kilometer laufen

VON SUSANNE ROHLFING

Philippe Fuchs hat frei. Seit seinem Start in Paris vor sechs Tagen zum ersten Mal. Er trinkt ein Glas frisch gepressten Orangensaft. Ein paar Vitamine können nicht schaden, schließlich hat der 57-Jährige noch viel vor in den nächsten Monaten. Er will nach China. Und zwar zu Fuß. Wenn im August in Peking die Olympischen Spiele stattfinden, will Fuchs dort eintreffen.

Rund 10 000 Kilometer wird er dann joggend zurückgelegt haben. Im Durchschnitt 80 pro Tag. Fuchs läuft allerdings nach Gefühl. Wenn er nach zwei Stunden schlapp ist, legt er eine Pause in einem Café ein. Oder er lässt sich einladen. Die meisten Menschen, denen er unterwegs begegnet, seien sehr nett. „Manchmal laufe ich nur einen Marathon“, sagt Fuchs, „an anderen Tagen sind es dafür drei“. Dabei ist er technisch hochmodern ausgestattet. Interessierte können seinen Lauf im Internet verfolgen und ihn sogar als virtuelle Figur begleiten (siehe Kasten). Jeder so zurückgelegte Kilometer wird über den Sponsor des Laufs „Sports without Borders“ zugutekommen, einer Organisation, die sportliche Aktivitäten von Jugendlichen in Entwicklungsländern unterstützt.

Philippe Fuchs ist Läufer aus Leidenschaft. 1992 ist er von Nantes nach Barcelona gelaufen, 1995 vom Nordkap nach Paris und 2000 von Paris nach Athen. Wenn er nicht läuft, arbeitet Fuchs als Professor an der „Ecole des Mines“, einer Fachhochschule für Ingenieure in Paris. Als Sportler sieht Fuchs sich auf seiner Reise nicht. „Ich bin Tourist“, sagt er. Er laufe, um neue Länder und Menschen kennen zu lernen. „Andere Leute machen so eine Reise mit dem Auto, aber das geht mir zu schnell.“ Begleitet wird Fuchs von einem Fahrer

deutsche Frühlingswetter in der ersten Woche auch ziemlich zu schaffen gemacht. Und abends, wenn Fuchs schon schläft, stehen Grassy noch zwei Technik-Stunden bevor. Er muss all die Messgeräte, die Fuchs mit sich herumschleppt, prüfen. Pulsfrequenz, Geschwindigkeit, Schrittlänge, Schrittfrequenz, Position – alles wird aufgezeichnet. Außerdem erstellt Sponsor Dassault Systemes, ein Unternehmen, das sich auf 3-D-Technologien spezialisiert hat, virtuelle 3D-Modelle

virtueller Lauf

Die Position von Philippe Fuchs kann jederzeit verfolgt werden. Einfach auf der unten genannten Internetseite „Where is Philippe now“ anklicken. Dort wird sein aktueller Standort angezeigt.

Virtuell mitlaufen kann, wer sich über „Start your virtual 3D run“ auf der Internetseite des Facebook-Portals einen eigenen Avatar (grafischer Stellvertreter einer echten Person) erstellt. www.3ds.com/vplusR

MAGAZIN ONLINE

Die besten und schönsten Strecken in und um Köln. Tipps, wie Sie den passenden Laufschuh finden, und weitere nützliche Informationen zum Thema unter: www.ksta.de/magazin

Philippe Fuchs bei seinem Zwischenstopp in Köln

DELE: KRASNOV

Le Coach
trénique à
L'Allemagne et
La Pologne



Arrivés à Cologne, nos amis semblent avoir supporté la première semaine de route

Ceci dit, il faut bien repartir même si le temps est incertain



All pictures by courtesy of Fred, Annick & Jean-Yves

Yves montre à Philippe et Daniel le chemin de Pékin



Quelques jours plus tard, il posait le pied à Berlin



Une sieste réparatrice

Et un repas avec les groupies



Bientôt Pologne et Lituanie !



Que se passe t-il à 3 dimensions en dessous de Philippe ?

Pendant que le Coach se redonne un coup de peigne à Vilnius après plus de 2000 km parcourus, d'autres joggeurs du dimanche comptent leur courbatures vaillamment obtenues lors de leurs sorties en région Parisienne du week-end.

A Paris, Anne-Marie, Gilles, Jean-Yves, Peggy et Stéphane (du FMS) et quelques 35000 autres participants ont affronté le Marathon. Belle réussite pour Stéphane, Jean-Yves et Peggy qui atteignent leur objectif de nouveaux marathoniens et belles retrouvailles avec l'épreuve pour les autres. Anne-Marie raconte ses impressions parisiennes un peu plus loin.

Au départ d'Auffargis, le trail de la vallée de Chevreuse a promené 600 coureurs dont Robert, Jean-Pierre et moi-même sur les hauteurs et dans les fonds de vallée entre le Ru de Vaux et le château de Dampierre. 51 km et 2000 m de dénivelé, ça ne semble pas immédiat dans la région. Une température basse, de la neige, de la grêle, de la pluie et une boue profonde avec néanmoins de belles périodes ensoleillées ont accompagné les traileurs sur un magnifique parcours aussi beau qu'éprouvant. On apprécie le tracé de Remy Mercier qui sur un parcours très technique met en valeur des passages insolites, des visites d'anciennes carrières et des vues grandioses sur l'Abbaye des Vaux de Cernay ou sur le Château de Dampierre. On ne suit jamais de grands sentiers, on les croise pour s'enfoncer dans une rigole encaissée ou pour s'élever vers des rochers qui nous donnent l'illusion du massif des Trois Pignons. On ne pense qu'à y revenir, même si on connaît bien la région. Ça pourrait s'appeler le Yoyo des Vaux (choisissez l'orthographe).

Certains joggeurs se sont abstenus de toute fatigue, tel Cédric qui se prépare pour un autre type d'exploit : l'Annapurna Mandala Trail, 260 km et 12500 m de dénivelé en 8 étapes. A suivre sur Kikourou.

Ah, le bonheur d'un jogging du Dimanche Matin de 2 heures maximum !

Dominique



Mon marathon de Paris -6 avril 2008-

Après avoir couru une quinzaine de marathons depuis 10 ans, j'ai cette année décidé de « faire Paris ». La foule, la date m'en avaient jusqu'à présent retenue mais, les années passant, je me suis dit qu'il fallait le faire une fois dans ma vie.

Dimanche matin, départ en métro de Bures avec Gilles et Roger puis nous retrouvons Peggy à la station Lozère. C'est la concentration des grands jours, chacun faisant le point sur son état plus ou moins bon de préparation, sur les conditions du jour : temps gris, frais et humide. L'irruption d'un groupe de jeunes bruyants et fumant du shit nous fait changer de wagon sous leurs quolibets : c'est triste et plus qu'un simple décalage des générations.

A Châtelet le train pour la Défense est plein de gens comme nous en chaussures de course avec leur sac de sport !

Nous déposons nos affaires à la consigne prévue à cet effet, puis nous faisons notre chemin jusqu'à notre sas de départ à travers la foule qui a envahi les abords de l'arc de triomphe et les Champs Elysées. La chaleur humaine va nous conduire à retirer avant le départ les chasubles en plastique coupe vent qui constituaient notre uniforme.

Après quelques minutes d'une musique de Vangelis presque inaudible, le départ est donné très discrètement mais il nous faut attendre 8 minutes pour passer la ligne rouge et déclencher les puces qui vont enregistrer nos temps de passage tous les 5 kms.

Je démarre très en douceur dans la pente des Champs Elysées : j'éprouve beaucoup d'émotion à me retrouver là sur cette avenue mythique occupée à ce moment seulement par des piétons. Sourire aux caméras, on ne sait jamais, amis et famille suivent à la télé...

Très vite dans la foule je perds Roger et Gilles.

Au passage place de la Concorde, je me souviens, il y a un mois, nous étions une vingtaine seulement pour accompagner le départ de Philippe pour Pékin.

Rue de Rivoli, les premiers kilomètres sont faciles. En vue le fanion des 3h45. Les coureurs bavardent, plaisantent autour de moi, chacun ajuste son rythme. Déjà les premiers orchestres mettent de l'ambiance. Coup d'œil sur l'Hôtel de ville et 1^{er} ravitaillement : eau, sucre, oranges, bananes, fruits secs, classique quoi.

Premier passage à la Bastille, pas mal de public bien emmitoufflé, quelques musiciens, tout va bien. Faux plat jusqu'à la place de la Nation, la fontaine et un public plus chaud. Virage près de la porte de Vincennes vers la porte dorée puis 2^{ème} ravitaillement. Pour ceux qui courent ensemble, des conseils pour ne pas se perdre au ravitaillement et puis attention aux peaux d'orange et de bananes, très glissantes et aussi aux petits reliefs sur la chaussée (Gilles en fera les frais !). Pour moi, ce sera, à chaque fois, sucre et un fruit sec plus une bouteille à emporter pour boire doucement en route sans risque de se noyer !

Nous franchissons le périphérique et j'aperçois le rocher des singes en entrant dans le bois de Vincennes. Le parcours boisé est très agréable, le train des coureurs un peu moins dense, rendant la progression tout à fait plaisante. Sur l'esplanade de l'imposant fort de Vincennes pas mal de public à pied ou en vélo, les habitués du dimanche matin.

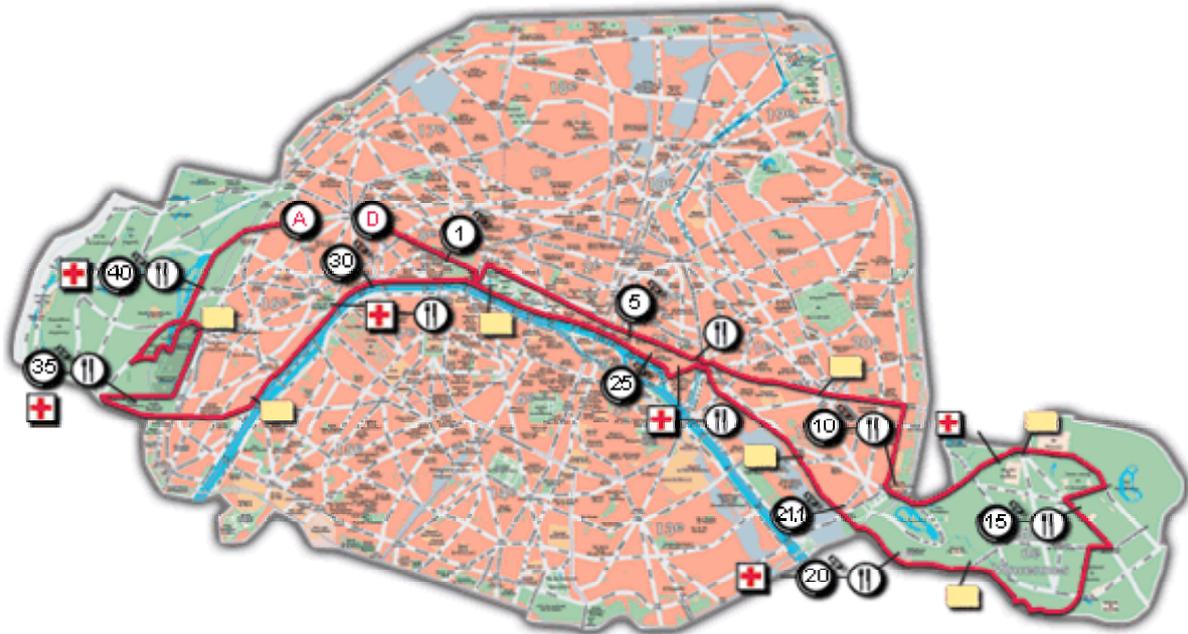
Les coureurs parlent entre eux : on entend toutes les langues. Ils ont chacun leur style de course, leurs motivations et partagent leur effort et leur plaisir de participer à ce grand



moment. Sur le bord, des banderoles sont déployées pour encourager l'un ou l'autre ou bien pour une bonne cause. Très présents sur la course les militants pro-Tibet qui distribuent des autocollants "Je cours, sans piétiner les droits de l'homme". Devant le théâtre d'Ariane Mnouchkine, une scénette sur ce thème avec des acteurs costumés en Tibétains et la musique assortie. Le moral est au beau fixe surtout lorsque le soleil fait une apparition et qu'une fanfare de chasse entame dans un virage un air entraînant.

Après le bois, nous traversons Vincennes où les habitants amassés tout le long nous encouragent par nos prénoms inscrits sur les dossards. Puis c'est le retour dans Paris et le passage au semi à 1h58 exactement le temps prévu pour un marathon en 4h. Rue de Charenton, rencontre sympathique avec la caravane des Dunes d'Espoir qui transporte dans la Joëlette Pascal ; je salue les membres de l'équipage, rencontrés sur le raid 28 : aujourd'hui le parcours est plus roulant ! Je ne verrai qu'à la télé ce soir les handisports partis 10 minutes avant les coureurs et ce coureur aveugle et son accompagnant tout à fait en tête mais j'ai aussi rencontré sur la course un homme atteint de sclérose en plaques tracté par toute une équipe : merveilleux message d'humilité et de solidarité que leur présence avec nous. Je pense très fort à tous ceux qui souffrent dans leur corps et aussi dans leur cœur.

Beaucoup d'ambiance, rue Daumesnil le long de ces belles boutiques installées sous la voie ferrée. Je me livre à une de mes distractions du jour : jeter ma bouteille presque vide dans une poubelle ; j'ai raté à chaque fois, oubliant la vitesse initiale horizontale que lui communique ma course !



Le 2^{ème} passage place de la Bastille est un délire : nous courons entre deux rangées de public très enthousiaste ; c'est super, je n'ai mal nulle part et suis complètement euphorique. Et puis nous gagnons les quais rive droite et la voie Georges Pompidou : alternance de belles vues sur les îles, le Panthéon, la conciergerie, au loin la Tour Eiffel... et la traversée des tunnels. Dans la pénombre les vagues de hurlements des coureurs dans les tunnels résonnent dans mes oreilles et sont presque angoissants. La sortie en montée casse les jambes et la fatigue commence à se manifester. Les spectateurs nous contemplant du dessus et il faut parfois les réveiller pour provoquer leurs encouragements.

Avant d'arriver au ravitaillement du Trocadéro, au 30^{ème} kilomètre, je prends un antidouleur et j'absorbe un petit gel énergisant qui m'a été offert hier au village du marathon. C'est pas très bon et très sucré. Il faut boire un grand coup après et malgré cela, ce nutriment va me laisser un poids dans l'estomac pendant quelques kilomètres. Je suis de plus en plus à

Tout sur Paris-Pékin ? <http://jdmbures.over-blog.com/>

l'écoute de mon corps (c'est le mur). C'est ainsi que je passe sans la voir le long de la maison de la radio ! Mes pieds commencent à s'engourdir : je les regarde pour ne pas risquer la chute. Au 32^{ème} kilomètre, surprise ! Je suis interpellée par Peggy qui court comme une horloge. C'est un grand réconfort : nous savons que nous irons au bout ; sereine et concentrée, elle a confiance dans les 4 heures alors que je commence à douter. Nous courons l'une derrière l'autre jusqu'au 35^{ème} kilomètre puis nous nous perdons au ravitaillement.

A la porte d'Auteuil, je pensais voir Jean-Yves mais il n'est pas là. Dans la montée de la route des fortifications la foule des coureurs est soudain plus dense : c'est la cohorte des coureurs des 4 heures qui me rattrape. Les lièvres sont encourageants, mes voisins s'accrochent mais mes pieds sont si douloureux, mon allure fléchit. Jusqu'au 39^{ème} je resterai avec eux puis ils me laisseront derrière, indifférente maintenant aux jolis étangs du bois de Boulogne, aux pom-pom girls, aux ravitaillements sauvages des marathons du Médoc ou de Vannes et même aux encouragements du public. Le tour du bois est interminable. L'arrivée au 41^{ème} n'en finit pas. A la sortie du périphérique, une voiture s'impose en fendant la nuée des coureurs furieux.

Enfin je sors du bois et tourne autour de la place de la porte Dauphine, passe le 42^{ème} et je n'ai pas la force d'accélérer sur les 100 derniers mètres du tapis rouge. Un coup d'œil sur le chrono : 4h03'33''. Ca y est, c'est fini ; mes pieds cessent de me brûler dès que j'arrête de courir, je n'ai pas mal aux jambes, ma tête tourne, mes yeux sont humides et j'ai mal au cœur... Tout ça va passer vite surtout que, contrairement à la pluie prévue, le soleil est sorti pour saluer l'arrivée des coureurs.

Quel merveilleux parcours ! Que d'émotion ! Que d'échanges sans mot pendant ces 4 heures avec des inconnus : regards qui se croisent, applaudissements, prénoms lancés. Quel bonheur d'arriver, d'avoir forcé son corps, d'être acteur de ce rassemblement d'hommes et de femmes venus de partout avec leur expérience ou pas, porteurs d'espérance, de souhaits, de handicap, de joies et de peines...

Quelle chance j'ai eu de pouvoir faire ce parcours, d'aller au bout de mon corps mais aussi de vivre ces 4 heures de retour sur soi et sur les autres, de réflexion sur la vie et sur le monde.

Anne-Marie



L'humeur du joggeur

Du Rédac'chef pour revenir sur la gazette de septembre : Mais où donc sont passées les carrières d'Orsay ? Gilles n'aurait-il pas été trompé par une falsification de la carte postale attribuant à Orsay les carrières qui abondent du côté des Vaux de Cernay et que j'ai largement arpentées à faible allure ce week-end ? Le mystère reste entier.

De la part du Bureau du JDM : Le rallye des Coteaux, grande œuvre annuelle du JDM, initialement prévu le 15 juin est déplacé au 22 juin, soit le lendemain de la fête du Parc à Bures.

En attendant préparez vous pour les 12 heures de Bures le 18 mai.

Le bureau du JDM :

Anne-Marie Montambaux, 01 64 46 46 26, am.montambaux@wanadoo.fr,
86, Les Jardins de Bures, 91440 Bures sur Yvette
Jean-Yves Thuret, 01 69 28 25 51, jy.thuret@online.fr
16, rue du royaume 91440 Bures sur Yvette
Dominique Fayoux, 01 69 28 16 21, dominique.fayoux@wanadoo.fr,
47, allée du Pré Gibeciaux, 91190 Gif sur Yvette
Chantal Reynaud, 01 64 46 59 27, cr@lri.fr,
17, Boulevard Pasteur, 91440 Bures sur Yvette
Jean-François Boissonneau, 01 69 07 30 42, jf.boissonneau@wanadoo.fr,
8, allée pluviers, 91940 Les Ulis

