

Résultats Team Beaulieu Endurance 2014/2015

Samedi 23 Août 2014: 10 kms St Barthélémy (Cannes la Bocca)

Samedi soir vers 19h a eu lieu la course de la St Barthélémy à l'occasion de la Fête Patronale de Cannes La Bocca. Du beau monde sur cette course avec des internationaux de duathlon et semi-marathon. J'étais le seul représentant du BEC sur ce 10 kms plat en centre-ville avec au menu, de belles relances, 33°C en cette fin d'après-midi et de grosses rafales de vent.

Au bilan, je finis à la 27^e place en 38min50.....Pas trop content de mon chrono mais au regard de l'entraînement sporadique de cet été, ça paraît logique !!!.....Y'a plus qu'à bosser pour retrouver de bonnes sensations.

Rdv dimanche prochain pour les 13kms de la Course du Louch à Isola.

Samedi 29 aout 2014 : L'échappée Belle (Savoie) = Trail de 85 kms.

Ce samedi avait lieu un trail de 85 kms à Belledonne en Savoie. Au programme, près de 6000m de dénivelé positif et 7000m négatif. Une course exigeante sur laquelle seul Emmanuel, nouvelle recrue du Bec, était aligné. Au final, après plus de 17h de course, Emmanuel décroche la 22^e place au général sur 200 partants et la 6^e place de sa catégorie. Bravo à lui pour cet excellent résultat.

Dimanche 31 aout 2014 : course du Louch (13 kms et 400m D+) à Isola

Ce dimanche avait lieu la traditionnelle course du Louch. Un parcours exigeant de 13 kms avec des montées vraiment abruptes sur 5 kms et une descente très technique de 4 kms. Une belle journée avec une entrée gratuite à Aquavallée, le complexe aquatique municipal, pour tous les participants.

Sur 188 coureurs au départ,

-Greg : 9^e en 53min19 et 2^e de ma caté

-Steph : 49^e en 1h03min47.

Dimanche 7 septembre : Triathlon sprint de Cap d'Ail (600/17/7)

Ce dimanche avait lieu le triathlon de Cap d'ail avec au programme 600m de nat, 17 kms en vélo (dont la montée de St Laurent d'Eze) et 7kms à pied.

2 BECers étaient au départ parmi les quelques 200 participants :

-**Jamaica finit 171^e** pour son premier triathlon en 1h47min (11min37 de nat / 43min sur le vélo / 47 min sur la course)...Bravo à elle pour le sérieux dans sa prépa...ça finit toujours par payer.

-**Cédric finit 31^e** en 1h20 (8min32 de nat / 34 min sur le vélo / 35 min sur la course)...Un temps plus qu'honorable au regard de la gastro qu'il a subi tout au long des jours précédents l'épreuve.

Dimanche 14 septembre : Course du Trophée (15 kms) La Turbie :

Il y avait 3 représentants du BEC sur cette course de début de saison. Un tracé sélectif avec les 2 premiers kms très vallonnés puis 4 kms de montée vers le Fort de la Révère sur une piste caillouteuse et sablonneuse où il est difficile de trouver de bons appuis. S'ensuit alors 3 kms de descente sur bitume jusqu'au Col d'Eze, avant de finir par les 6 kms de plat sur la Grande Corniche pour revenir à la Turbie.

Sur 273 coureurs marcheurs :

-Steph : 43^e en 1h07min39

-Nicolas : 99^e en 1h16min00

-Luca : 122^e en 1h18min39

Bravo à eux pour ces très bons résultats en début de saison.

Dimanche 14 septembre : Marathon de Marseille (1^{er} marathon du défi 10M/10M)

Ce dimanche, j'étais en déplacement à Marseille pour courir mon premier marathon de mon défi 2014/2015. 6000 coureurs au départ répartis entre le 10, le 21 et le 42, mais seulement 500 coureurs sur le marathon.

Un marathon que j'ai couru à la sensation sans se soucier du chrono car une grosse chaleur nous a étouffé en milieu de matinée.

Sur 455 finishers, je termine à la 36^e place avec un chrono de 3h18....

Premier marathon validé, prochain rdv du défi 10M/10M à Venise au mois d'octobre.

21 septembre 2014 : Trail des Alpes Maritimes à Sospel

Ce weekend avait lieu le Trail des Alpes Maritimes au départ de Sospel.

3 distances étaient au programme : 13, 25 et 45 kms.

Sur la distance 13kms (650 m dénivelé), Kate était la seule représentante du BEC sur la course.

Sur 130 trailers, elle termine à la 56^e place dans un excellent chrono de 1h34. Elle prend la 6^e place des Féminines et la 3^e place de sa catégorie.....GIRL POWER !!!

Bravo à elle pour cette performance !

28 septembre 2014 : Le triathlon Courte Distance de Nice (1.5km nat / 40 km vélo / 10 km cap) :

4 athlètes du BEC ont pris le départ avec de bons résultats à la clé, certains pour leur première participation. Un niveau assez relevé puisque ce triathlon est le support des championnats de France de la Distance.

Sur 1363 athlètes au départ,

-Nico se classe 434^e en 2h36 (29'52 nat, 1h11 vélo, 45' cap)

-Guylain se classe 547^e en 2h41 (27'13 nat, 1h12 vélo, 51' cap)

-Emmanuel se classe 582^e en 2h41 (33'55 nat, 1h16 vélo, 43' cap)

-Pilou se classe 1064^e en 3h06 (34'42 nat, 1h21 vélo, 58' cap). Une belle progression pour Pilou par rapport à 2013 où il avait réalisé 45' nat, 1h32 vélo et 1h05 cap...

Bravo à tous les 4. De bonne augure pour la suite.

28 septembre 2014 : Les Boucles Berluganes (7 ou 14kms)

23 BECers étaient présents ce matin sur la ligne de départ pour représenter le club. Une belle course avec une belle chaleur dans une ambiance très conviviale. Au final, 4 podiums pour le BEC et de beaux résultats pour l'ensemble de la TEAM BEAULIEU ENDURANCE.

Sur le 7km, 17 coureurs BECers sur 117 inscrits :

- - Alain 21eme en 34.09
- - Julien 22eme en 34.09
- - Kate 23eme en 34.11 (2^{ème} fille et 2eme de sa caté SE)
- - Sissia 25eme en 34.4 (3^e fille et 1ere de sa caté V1)
- - Christophe 27eme en 34.50
- - Hervé 28eme en 34.50
- - Françoise 30eme en 35.05 (5eme fille et 1ere de sa caté V2)
- - Boris 35eme en 36.18 (2013 : 36.18)
- - Eric 36eme en 36.18
- - Aurélie 45eme en 39.08
- - Jean-Michel 47eme en 39.28
- - Séverine 49eme en 39.51
- - Céline 67eme en 43.10 (2013 : 47.54)
- - Andra 71eme en 43.33
- - Damien 73eme en 43.43
- - Jérôme 94eme en 48.36
- - Manu 102eme en 49.52 (2013 : 50.31)

Sur le 14km, 6 coureurs BECers sur 79 inscrits :

- Greg 8eme en 56.15 (2eme de la caté SE)
- Serge 12eme en 59.02 (2eme de la caté V2)
- Steph 19eme en 1.02.03
- Carlo 44eme en 1.12.29

- Barbara 67eme en 1.25.42

- Luca : Abandon

5 octobre 2014 : Courir pour une fleur (10 ou 21 kms)

Ce matin avait lieu la course "COURIR POUR UNE FLEUR" à Antibes.

2 distances au programme: 10 et 21kms. Près de 4500 coureurs étaient au départ ce matin des 2 courses.

3 BECers étaient présents sur le semi: Steph, Julien en prépa Marathon et Olive en mode freestyle suite à une blessure derrière le genou.

Sur le 21 kms, sur 1210 finishers,

-Steph termine 191e au scratch avec un temps de 1h37min46

-Julien termine 533e au scratch avec un temps de 1h29min.

De bonne augure pour le marathon NICE CANNES du mois de novembre.

Concernant Olive, il abandonne au Km 18 suite à de mauvaises sensations tout au long de la course. Dommage car il va falloir se remobiliser pour le relais 2x21kms du marathon.

5 octobre 2014 : Triathlon NATUREMAN (Gorges du Verdon)- 1.9 Nat, 90 vélo et 21 cap

Ce matin avait lieu également le Triathlon NATUREMAN aux distances « Half Ironman ».

Le seul BECer présent sur ce rdv triathlétique de fin de saison était GREGOIRE... Une belle perf au rdv sur 1100 concurrents au départ.

Grégoire termine à 424^e place avec un temps de 5h34 (41'28 nat, 3h15 vélo, 1h37 cap).

Bravo à lui pour cet excellent chrono, malgré une météo exécrable sur le vélo (pluie et grêle)

Samedi 11 octobre : SPARTAN RACE Sprint au Circuit du Castellet

Samedi avait lieu la SPARTAN RACE qui correspond à une course à obstacles dans la boue style

« parcours du combattant » (palissades à franchir, ramper sous les barbelés, filets de corde....) ou des

épreuves à réaliser (rondins de bois ou pneus à porter, traversée d'un étang boueux, passer dans un tunnel étroit, montée à la corde...).

Une équipe de 8 BECers (4 filles et 4 garçons) était au départ. Nous avons choisi la distance la plus abordable afin que chacun y trouve du plaisir et que cela ne se transforme pas en calvaire pour les moins entraînés. Nous voilà donc engagés sur le SPRINT....Au menu, 6 kms de course avec 15 obstacles ou épreuves à passer...

Bilan : une ambiance de malade, une organisation parfaite, des épreuves difficiles mais faisables par tous avec un minimum de condition physique....Un pur moment de délire !!!

Résultats Equipes :

Sur 90 équipes engagées sur le SPRINT, le BEC se classe 37^{ème} en 01h41m (la 1^{ère} équipe en 1h04).

A savoir que notre équipe de 8 BECers s'est rapidement disloquée en 2 groupes de 4 personnes et que

-Céline, Alain, Barbara et Eric passe la ligne d'arrivée en 1h20,

-Cindy, Manu, Stéphane et Greg en 1h41.

En sachant que le temps de l'équipe est comptabilisé à l'arrivée du 5^e coureur quelque soit le temps des autres, on aurait pu se classer encore mieux puisque les équipes qui finissent en 1h20 sont dans le TOP 10 du classement général....mais bon peu importe, l'essentiel était vraiment de passer un bon moment tous ensemble

Résultats individuels :

Du côté individuel, une autre BECette était au départ avec son fils...Delphine termine la course en 1h24...Une belle performance quand on n'a pas l'émulation du groupe qui nous pousse en avant.

Bravo à tous pour vous être dépassé, chacun à son niveau !!

SPARTAN RACE....A consommer sans modération.

Dimanche 12 octobre : Trail du Cousson 12 kms (500m D +) à Digne :

Ce dimanche, Kate, notre BECette Traileuse, est partie avec son copain faire le Trail du Cousson dans la région de Digne. Au programme, 12 kms de course avec 500m de dénivelé positif. Kate a été moins bien que d'habitude ce dimanche en raison d'un petit coup de froid.

Au final, sur 172 traileurs, elle se classe 82^{ème} en 1h29.

Bravo à elle pour sa performance en lui souhaitant un prompt rétablissement.

Dimanche 12 octobre : Trail de Gorbio (2957 m D +) = Un dimanche en enfer

Ce dimanche avait lieu le traditionnel trail de Gorbio... Au menu, 42 kms à faire avec près de 3000 mètres de dénivelé positif.

3 BECers étaient au départ de ce copieux repas : Emmanuel, Nicolas et moi.

Coté résultats, sur 150 traileurs au départ :

-Emmanuel termine à la 33^e place en 5h41

-Greg termine à la 57^e place en 6h09

-Nico termine à 71^e place en 6h25

Mon petit récit de la course :

Une course qui m'a paru bien difficile pour le novice en trail que je suis.

Un départ assez rapide où j'ai du mal à trouver un bon rythme jusqu'au sommet du Mont Gros car il faut alterner les phases de course et les phases de marche quand la pente est trop raide.

Puis, un bon coup de jus entre le 6^e et le 15^e km avec de bons sentiers qui permettent de dérouler la foulée et de ne pas trop se focaliser sur ses appuis.

Et puis un gros trou noir entre le 15^e et 25^e kms avec la montée du Farguet qui a été terrible...Au regard de la pente et de ma fatigue, je montais à 1.8km/heure avec des arrêts vomitos de temps à autre pour évacuer le trop plein de sucra fourni par les gels énergétiques...

Je transpire, je grelotte et j'ai qu'une hâte ... arriver à me sortir de cette 2^e difficulté et surtout arriver au 2^e ravito au Km 21 pour faire le point sur mon état de forme et penser à l'abandon.

Voilà la moitié de la distance bouclée en 2h49...(LOL ça fait pas vite pour un semi).

Les organisateurs m'annoncent que le plus dur est à venir avec une deuxième partie de course plus technique et plus difficile. Après 10 min d'arrêt au ravito 2, et après mûre réflexion, je décide de repartir tant bien que mal pour une portion du parcours un peu plus cool entre le km 21 et le km 25.

Je commence à me sentir un peu mieux et les forces se retrouvent peu à peu...La prochaine ascension de 2 kms se passe bien et la longue descente de 6 kms vers St Agnès permet de recharger les batteries même si finalement, à ce moment-là, je crois que mes cuisses préfèrent la montée...

Je suis au pied de l'ascension du Baudon qui fait 4 kms...Cela paraît rien mais j'ai quand même mis près d'1 heure pour arriver au sommet avec des passages très raides. J'entame alors une descente hyper technique (trop à mon humble niveau) car remplie de pierres qui empêchent tout appui fluide.

Puis la dernière descente de 5 kms, terrible car très cassante avec de grosses marches à sauter sur d'anciens chemins muletiers. A chaque saut, les cuisses brûlent et les appuis sont fuyants en raison de la pluie de la veille...Les derniers kilomètres me semblent interminables. Je termine péniblement ces 42 kms en 6h09, une épreuve que je pensais terminer aux alentours des 5h30 au regard du niveau des copains qui l'ont faite l'an dernier.

Un baptême en trail réussi mais épuisant ! Je suis allé puiser au fond de moi-même et c'est bien là l'essentiel...

Dimanche 19 octobre 2014 : Course du Mont Boron (10 kms)

Ce matin avait lieu le Grand Prix du Cavigal, une course de 10 kms au Mont Boron, à la fois sur route, sentier et escaliers. Il y avait 5 BECers au départ.

Sur 200 partants,

-Oscar finit 59^e en 52min50

-Amélie (l'épouse d'Oscar) finit 68^e en 53min55

-Carlo finit 69^e en 54'16

-Luca finit 98^e en 57'25 (avec une crève qu'il traîne depuis plusieurs jours)

-Pilou finiten 1h01

De bons résultats malgré une semaine de fatigue et un parcours bien casse-pattes.

Dimanche 19 octobre 2014 : Course du Campanin (14 kms) à Menton

Ce matin avait lieu la course du Campanin à Menton. Une course de 14 kms bien vallonnée au départ du Stade Rondelli avec 4 bons kms de montée. Il y avait 1 seul BECer au départ.

Sur 200 partants,

-Julien finit 77^e en 1h04

De bonne augure pour la suite de la prépa marathon en étant en semaine de fatigue et sur un parcours pas évident du tout. Bravo à lui.

Dimanche 19 octobre 2014 : Trail d'Hyères (21 kms et 680D+)

Ce matin avait lieu le trail d'Hyères. Une course de 21 kms bien vallonnée avec une première partie urbaine dans les rues pavées et les escaliers du Vieux Hyères puis un peu plus de 11 kms en nature sur les hauteurs de la ville. Il y avait 2 BECers au départ.

-Kate (et son copain Christophe) finissent en 2h25 à la 126^e place sur 280 trailers au départ.....Kate prend la 6^e place de sa catégorie.

Bravo à tous les 2.

Dimanche 19 octobre 2014 : Marathon d'Amsterdam

Ce matin avait lieu le marathon d'Amsterdam. Alexander, parti en famille avec son cousin pour l'occasion, était le seul BECer sur la course.

Malgré une prépa un peu raccourcie et pas toujours adéquate avec le travail du moment, Alexander termine à la 3496^e place sur 12 200 coureurs au départ avec un temps inespéré de 3h49.....avec une perte de seulement 5 min dans le 2^e semi.....!!!

Bravo à lui pour cette perf et rdv dans 3 semaines pour le marathon de NICE.

Dimanche 26 octobre 2014 : Boucles de Breil / Roya (13.5kms)

Ce dimanche avait lieu les traditionnelles boucles de Breil sur un parcours de 13.5 kms.

Seul, 1 BECer était présent au départ au milieu des 85 coureurs composant le peloton.

Serge se classe 12^e en 58'27 à seulement 8 minutes de la tête de course. Il prend la 2^e place de la catégorie « VETERANS 2 » ce qui fait un nouveau podium pour le club.

Bravo à lui pour cette belle performance, malgré le peu d'entraînement au sortir d'une blessure contractée peu avant les Boucles Berluganes.

Dimanche 26 octobre 2014 : Marathon de VENISE (2^e du défi 10M²)

Ce dimanche, je courais mon 2^e marathon de ma longue série de 10 prévue en 2014/2015.

Un marathon qui se court en ligne droite sur 42kms entre STRA et VENISE sur un parcours très plat (à part quelques petits ponts à passer) avec près de 5000 coureurs au départ. Beaucoup de monde sur le bord des routes, une météo idéale (10°C au départ) et un soleil radieux tout au long du parcours.

Tout s'est déroulé sans encombre du début à la fin avec une vitesse de croisière fixée à 4'37 au kilomètre...

Une arrivée magique dans les rues de Venise à partir du km 35, avec la construction d'un pont flottant pour traverser le Grand Canal et rejoindre la Piazza San Marco avant de terminer al Giardini à l'extrême droite de Venise.

Je termine à la 378^e place sur 4957 coureurs au départ dans un temps de 3h14min.

Maintenant place à la récup et Rdv dans 2 petites semaines à Nice pour le 3^e marathon du défi....

Dimanche 9 novembre : Marathon des Alpes Maritimes (Nice-Cannes) :

Ce matin avait lieu la 7^e édition du Marathon Nice-Cannes....Comme très souvent, la pluie était au rdv à partir de Villeneuve et ne nous a pas quittés jusqu'à la fin....

Température idéale pour une course où 25 BECers étaient au départ du marathon, du relais 2x21 ou du relais 6 personnes. Près de 14 000 coureurs selon les organisateurs répartis sur ces 3 catégories de course.

Pour le marathon entier, nous étions 6 du club à courir parmi près de 7000 coureurs individuels :

- Steph termine à la 1208^e place dans un temps de 3h27
- Greg termine à la 1210^e place dans un temps de 3h27 (en accompagnant Steph et en validant ainsi son 3^e marathon du défi 10 Marathons/10 Mois)
- Julien termine à la 2686^e place avec un temps de 3h48
- Serge termine à la 2775^e place avec un temps de 3h50
- Alexander termine à la 3015^e place avec un temps de 3h53 (3 semaines seulement après son marathon d'Amsterdam)
- Théo en préparation du 24h de la No Finish et qui s'arrête au 30^e km après avoir accompagné Alex depuis le départ.

Pour le relais par 6, sur 447 relais :

- Emmanuel et son équipe de l'hôpital terminent à la 404^e place dans un temps de 4h29.

Pour les duos 2x21 kms, une grosse bagarre au sein du BEC....Sur 1114 duos au départ,

- Boris (1h46) / Olive (1h40) terminent à la 165^e place en 3h26
- Oleg (1h44) / Eric (1h47) terminent à la 240^e place en 3h31
- Amélie Soares (1h50) / Oscar (1h44) terminent à la 266^e place en 3h34

- Guylain (1h41) / Benoit (1h49) terminent en 3h40
- Pilou (1h58) / Seb (1h43) terminent à la 370^e place en 3h42
- Kate (1h52) / Chris (1h53) terminent à la 386^e place en 3h43
- David (1h57) / Luca (1h49) terminent à la 431^e place en 3h46
- Barbara (1h59) / Françoise (1h48) terminent à la 452^e place en 3h47
- Christophe Chiesa (1h58) / Jean Michel (1h55) terminent à la 635^e place en 3h58

De belles perfs, de beaux progrès depuis le début de saison....De très bonne augure pour la suite....

On se retrouve tous sur la NO FINISH LINE avec le Trophée 24h qui débute Samedi 22 Novembre à 9h....Soyez nombreux à venir courir avec nous...On a besoin de vous pour ce challenge !!

Fier de ma tribu de BECers.....Bonne récup à tous !

Samedi 22 Novembre 2014 : Trophée des 24 h de la NO FINISH LINE à Monaco

Ce week end avait lieu le Trophée 24 Heures sur la NO FINISH LINE de Monaco.

Le but : parcourir la plus grande distance possible en 24 heures sur un circuit de 1350 m.

Une course où l'organisme passe par toutes les phases émotives possibles (joie, tristesse, souffrance, euphorie...). Une course difficile mais aussi et surtout une belle aventure humaine qui a servi à rapprocher les BECers dans l'effort et la douleur.....

La magie du sport individuel qui devient collectif.... !

Nous étions 10 BECers à s'aligner sur cette course un peu folle.

4 BECers en individuels sur les 99 partants :

-Alexander parcourt 101 tours de circuit pour une distance de 138 kms. Il termine 14^e au scratch et 4^e de sa catégorie. Une excellente perf où Alex a parfaitement géré sa course du début à la fin même si les dernières heures ont été relativement difficiles.... Durant 23h30, Alexander n'a pas stoppé une seule fois sa foulée (sauf les dernières 30 minutes où il est devenu le 1^{er} sdf de Monaco enroulé d'une couverture au pied du ravito...voir photos !!!)...Chapeau Monsieur Fluchaire !

-Je parcours 93 tours de circuit pour une distance de 127 kms. Je termine 23^e au scratch et 7^e de sa catégorie. Une course très difficile pour moi où mon organisme a refusé de s'alimenter de manière cohérente....jusqu'à la panne sèche vers 23h...Les dernières heures ont été bien meilleures et je retrouve un peu de jus sur la fin.... mais l'objectif des 200 kms de l'an passé est loin, très loin.... !!

-Théo parcourt 83 tours de circuit pour une distance de 112 kms. Il termine 39^e au scratch et 10^e de sa catégorie. Objectif rempli pour Théo qui voulait casser la barre des 100 kms. Bravo à lui.

-Luca parcourt 75 tours de circuit pour une distance de 103 kms. Il termine 41^e au scratch et 10^e de sa catégorie. Objectif rempli pour Luca qui voulait casser la barre des 100 kms. Une perf qui aurait pu être augmentée sans une grosse contracture à l'ischio qui l'a obligé à marcher puis s'arrêter de nombreuses minutes.

1 Equipe en relais de 6 Personnes :

Le relais du BEC termine à **la première place** sur 6 relais inscrits au départ, devançant la 2^e équipe de près de 40 kms.

La « Dream Team » du BEC a frappé un grand coup en parcourant 268 kms (195 tours) en 24 heures....en se relayant toutes les heures environ. Chaque membre de l'équipe a donné le meilleur de lui-même pour faire gagner l'équipe : Steph (59 kms); Nico (56kms); Seb (50 kms); Eric et Oscar (45 kms) et Grégoire (40 kms).

D'autres BECers sont venus nous soutenir sur cette course folle. Il s'agit notamment de Françoise, Delphine, Manu, Carole, Céline, Carlo, Pilou, Amélie et David, Amélie Soares, Aline.....qui ont soit couru à nos côtés, soit nous ont encouragé sur le bord...

Merci aux familles, amis et connaissances qui nous ont soutenus de près ou de loin dans cette aventure.

Un grand bravo à tous pour avoir fièrement représenté le BEC sur cette NO FINISH LINE.

Place maintenant à la récup pour les coureurs du 24 heures....

14 décembre 2014 : Le triathlon SPRINT d'Antibes (750m nat / 18 km vélo / 5 km cap)

3 athlètes du BEC auraient dû être au départ de ce triathlon hivernal : Benoit, Théo et Arnaud. Des indisponibilités pour chacun n'ont pas permis à ces 3 personnes de prendre le départ....Donc le BEC n'était pas présent à Antibes ce dimanche

14 décembre 2014 : COURSE DI NATALE (10kms MONACO)

Ce matin avait lieu la course des « 10kms di Natale » à Monaco. Le beau temps n'était pas au rendez-vous et n'a pas facilité ce parcours très cassant (escaliers, côtes, et boucles traîtres vers le Monte Carlo Bay). 12 BECers auraient dû être sur le départ, mais seulement 5 sont partis :

Sur 1700 participants,

- Oscar finit 441^{ème} en 46min36,
 - Olive finit 446^{ème} en 46min 44,
 - Sissia finit 506^{ème} en 47min 35,
 - Amélie SOARES finit 593^{ème} en 48min 35,
 - Carlo finit 666^{ème} en 49min 38.
- Boris, Luca, Carolyne, J-Michel, Delphine, Serge et David n'ont pas participé.

14 décembre 2014 : Trail de Noel à la Turbie (10, 20 ou 30 kms)

La météo a quelque peu compromis la bonne qualité de la course avec un parcours difficile car très glissant au niveau des appuis...Au final, une belle débauche d'énergie pour nous 3 BECers présents à la Turbie.

Sur les 10kms : Damien finit 96^{ème} / 120 en 1h36

Sur les 30 kms sur 100 participants,

- Emmanuel finit 24^{ème} au général et 11^{ème} de la cat V1 en 3h46
- Nico finit 44^{ème} en 4h07

Un grand bravo à tous les BECers.

Dimanche 21 décembre : Mouna Cala de Villefranche (7 ou 14 kms)

Ce matin, avait lieu la Mouna Cala de Villefranche après 11 ans d'arrêt (dernière édition en 2003).
2 parcours au choix dans les rues de la vieille ville et sur le bord de mer.

Un parcours assez technique avec beaucoup de relances à faire 1 ou 2 fois selon les envies...

10 BECers étaient présents au départ de ces courses.

Sur le parcours 7 kms, sur 85 coureurs :

- Théo termine 14^e en 28'50
- David termine 18^e en 30min28 et 1^{er} Villefranchois
- Françoise termine 25^e en 32min05, deuxième V2 et cinquième fille
- Jean Michel termine 37^e en 35min29
- Barbara termine 39^e en 35min42
- Chrystelle termine 55^e en 39min24
- Amélie termine 61^e en 39min34

Sur le parcours 14 kms, sur 105 coureurs :

- Stéphane termine 17^e en 58min41
- Carlo termine 36^e en 1h04
- Luca termine 61^e en 1h09

Bravo à tous pour ces belles performances sur un parcours loin d'être évident. Fier de votre progression.

Dimanche 21 décembre : Marathon de Pise (4^e du défi)

Le beau temps était au rdv avec une température avoisinant les 10°C. Un beau parcours mélangeant centre historique et bord de mer avec un final au pied de la célèbre tour penchée. Un peu plus de 1000 coureurs sur le marathon avec un beau plateau puisque le 1^{er} termine en 2h18...

Pour ma part, de bonnes sensations dès le départ qui me permet de maintenir sans trop de mal une allure comprise entre 13 et 13.5 km/h. Je termine donc à la 160^e place sur 1050 partants avec un temps de 3h11.

Mon 4^e marathon du défi validé !!

Rdv dans 9 jours à Zurich pour le Marathon du Nouvel An avec un départ le 31 décembre à minuit.....Ca va piquer au niveau température je pense.....

31 décembre/1^{er} janvier 2015 : Marathon du Nouvel An (5^e du défi) à Zurich

Mercredi soir, aux 12 coups de minuit, pendant que certains buvaient du champagne, le départ du 1^{er} marathon de l'année 2015 a été donné.

Nous sommes à Schieleren, une petite ville à côté de Zurich, au Bord de la Limmat, le fleuve local.

Environ 800 coureurs sont attendus toutes courses confondues (du 10 kms au marathon + relais). La

température extérieure est de -12°C et la neige qui est tombée depuis 4 jours va rendre la course un peu plus compliquée qu'à l'habitude, notamment au niveau des appuis.

J'arrive vers 22h30, dans la Halle des sports de Schieleren, où se passera le départ, le passage de chaque tour et l'arrivée des courses. Une ambiance particulière y règne avec de nombreux coureurs endormis sur les gradins, pour grappiller quelques instants de sommeil, en attendant le fameux départ à minuit. Je prépare mes affaires et décide d'aller m'échauffer un peu pour tester le matos en conditions réelles. Le froid est saisissant et les poumons piquent instantanément. Au bout de 100m, le parcours est dans le noir complet au bord de la rivière.....avec une petite brume hivernale....Un vrai régal !!!!
Au bout de 15 minutes, je retourne me mettre au chaud et économiser les piles de ma lampe frontale.

A 23h55, tous les coureurs se placent sur la ligne de départ en attendant le décompte final qui lancera l'ouverture des hostilités.

A 0h00, une masse de coureurs s'élancent vers l'extérieur de la salle des Sports en traversant un champ de feux d'artifice. Le rythme est de suite rapide car nous sommes portés par les coureurs du 10 et du semi. Un serpent de loupiottes envahit alors les berges de la Limmat....c'est beau à voir mais je n'ai pas trop le temps d'admirer le paysage.

Dès les premiers kms, le froid tétanise les muscles et rend la respiration délicate....Quelques spectateurs aguerris nous encouragent vivement ...Je me laisse porter par le flot des coureurs sans trop réfléchir à mon allure.

4 allers retours de 10.55 kms (4.55 pour l'aller et 6kms pour le retour) sont prévus sur cette course. Le parcours est entièrement enneigé cet année mais la piste est tassée ce qui rend la progression plus évidente. La quasi intégralité du parcours se passent dans l'obscurité à part :

- les alentours de la Halle des Sports
- quelques endroits dangereux matérialisés par des lampes fluo
- les ravitos à chaque demi-tour avec des bénévoles congelés
- les passages « photos » agrémentés de spots et de totems enflammés en bois (ambiance KOH LANTA)

Les 2 premiers tours se passent assez bien même si les appuis sont délicats en raison de plaques de glace par endroit qui nous font vivre quelques palpitations...(Je me demandais d'ailleurs pourquoi d'un coup le coureur de devant m'a laissé passer...genre...Vas-y toi !!!)

A partir du 3^e tour, les spectateurs sont quasi inexistantes et les coureurs du 10 et du semi en ont déjà terminés.....Reste alors que moi et le faisceau de ma frontale qui me dit d'avancer encore et encore malgré le froid envahissant peu à peu mon corps et tétanisant mes muscles....

Je me retrouve alors de longues minutes tout seul dans le noir tel « un loup solitaire au milieu de la taïga enneigée »...(enfin plutôt un *lemming congelé perdu au milieu de la toundra !!!....*)

Les 2 derniers tours sont donc un peu plus compliqué, même si les sensations sont bonnes au niveau « rythme de course » mais que le chrono s'égrène inexorablement.

Pour preuve, voici les temps de passage de mes 4 tours :

1^{er} tour : 54min27

2^e tour : 56min19

3^e tour : 58min13

4^e tour : 1h03

Bilan : je finis donc mon Marathon du Nouvel An (5^e du défi) en 3h52min, exténué par le froid et la fatigue de courir à partir de minuit mais hyper content d'avoir vécu cette expérience un peu « hors-norme » qui permet d'aller chercher ses limites.

Je termine 44^e sur 165 coureurs, 5^e Français et 10^e de ma catégorie.

Pour info, nous étions 56 Français sur toutes les courses et c'est un de nos compatriotes qui s'impose sur le marathon en 2h48..... !!!! Sur la neige, et avec -12°C, ça se passe de commentaires... !!!

Rdv le 16 février pour le prochain à Terni (Italie) pour le Marathon de San Valentino.

Une bonne et sportive année à tous.

Dimanche 11 janvier : 10 kms Prom Classic à Nice.

Ce matin avait lieu la « PROM'CLASSIC ».... Une météo exceptionnelle pour ce premier 10 km de l'année 2015.....Pas facile de se remettre dedans après les fêtes mais ceci est un bon moyen de se relancer pour la saison.

20 coureurs du club étaient prévus mais seulement 10 BECers étaient présents au départ parmi les 8000 participants :

- Steph termine à la 742^e place en 40'42
- Guylain termine à la 1021^e place en 42'29
- Oscar termine à la 1598^e place en 45'16
- Benoit termine à la 2106^e place en 47'10
- Amélie Soares termine à la 2134^e en 47'16
- Pilou termine à la 2683^e en 49'09
- Luca termine à la 2970^e place en 49'58
- Amélie Castilla termine à la 4611^e en 55'41
- Jean Michel termine à la 4768^e place en 56'13
- David termine à la 7425^e place en 1h19

Bravo à tous pour ces bons résultats qui posent les bases de la prépa 2015.

Bonne récup et à demain.

Dimanche 25 janvier 2015 : 12 kms de Gorbio

Ce week end avait lieu les 12 kms de Gorbio. Un parcours alternant route et chemin avec un dénivelé assez marqué.

Serge était le seul représentant du BEC sur cette course.

En reprise en ce moment, suite à une bonne coupure pour raisons professionnelles, il se classe 71e sur 250 coureurs et 11e de sa catégorie « VETERANS 2 » dans un temps de 56min20.....

Bravo à lui pour ce temps très honorable et rdv maintenant pour la course du soleil de dimanche.

1^{er} février 2015 : Course du Soleil, 21 kms

Ce matin avait lieu « La course Du Soleil », un semi-marathon de 21kms entre Nice Monaco par le bord de mer. Un temps magnifique pour une course toujours aussi belle par son organisation et son parcours. Un petit vent de face allait par endroit gêner un peu notre progression....en tout cas, ça nous donnait une excuse psychologique pour lever le pied !!!

Le BEC était bien représenté ce matin puisque 19 BECers étaient présents au départ de la course.....A noter que 5 BECers se sont désistés pour cause de blessure, maladie ou indisponibilité.

Un grand merci aux supporters (trices) et aux photographes qui nous immortalisent en plein effort et qui nous permettent d'avoir du soutien tout au long de la course.....et quelquefois, selon les endroits, on en a bien besoin !!!

Cette année, pour cause de match au Stade Louis 2, l'arrivée était décalée vers Cap d'Ail, de 600 m supplémentaires, pour une distance totale de 21.4kms.....Finalement, ce changement était plutôt agréable avec une arrivée en plein soleil sur un petit parking.

Pour vous permettre de comparer les résultats des années antérieures, je vous ai fait le comparatif « temps sur parcours 2013 »....Cela vous permet de savoir si vous avez amélioré depuis l'an dernier.

Sur 1400 coureurs au départ, voici les jolis chronos des BECers. De belles perfs au rdv, le travail commence à se faire sentir.

- Greg, 31^e en 1h26 (soit 1h23 sur l'ancien parcours)
- Emmanuel, 95^e en 1h32 (soit 1h29 sur l'ancien parcours)
- Steph, 99^e en 1h32 (soit 1h29 sur l'ancien parcours)
- Alexander, 199^e en 1h37 (soit 1h34 sur l'ancien parcours)
- Théo, 270^e en 1h40 (soit 1h37 sur l'ancien parcours)
- Guylain, 301^e en 1h41 (soit 1h38 sur l'ancien parcours)
- Oscar, 311^e en 1h42 (soit 1h39 sur l'ancien parcours)
- Sissia, 348^e en 1h43 (soit 1h40 sur l'ancien parcours)
- Nico, 396^e en 1h45 (soit 1h41 sur l'ancien parcours)
- Serge et Françoise, main dans la main, 560^e et 561^e en 1h50 (soit 1h46 sur l'ancien parcours)
- David, 679^e en 1h55 (soit 1h51 sur l'ancien parcours)
- Eric, 706^e en 1h55 (soit 1h51 sur l'ancien parcours)
- Luca, 716^e en 1h56 (soit 1h52 sur l'ancien parcours)

- Pilou, 739^e en 1h57 (soit 1h53 sur l'ancien parcours)
- Jean Michel, 991^e en 2h04 (soit 2h00 sur l'ancien parcours)
- Barbara, 1127^e en 2h11 (soit 2h07 sur l'ancien parcours)
- Jamaica, 1268^e en 2h20 (soit 2h15 sur l'ancien parcours)
- Damien, 1294^e en 2h23 (soit 2h18 sur l'ancien parcours)

Après analyse des résultats, on peut voir :

- qu'il y a eu une belle bourre entre Steph et Manu avec 20 secondes d'écart au final
- qu'il y a eu une belle bourre aussi entre David, Eric, Luca, Pilou
- que Fluchaire a mis tout le monde d'accord....
- que le BEC, c'est aussi des rencontres...dixit Françoise et Serge !!
- que Jamaica et Damien sont allés au bout d'eux mêmes pour terminer cette épreuve.

Bravo à tous pour ces résultats qui augurent de belles bagarres « intra BEC » pour les prochaines courses.....

Dimanche 8 février 2015 : Trail des Neiges de Casterino (8.3kms) :

Ce dimanche avait lieu une course atypique dans le petit hameau de Casterino, au-dessus de Tende. Très en vogue, dans les Alpes, le principe de ce trail est de courir sur un parcours entièrement enneigé et décidé en dernière minute en fonction des chutes de neige des jours précédents. Ici, il s'agissait de suivre les pistes de ski de fond puis de ski alpin pour créer du dénivelé.

Le parcours a été modifié en dernière minute et réduit à 8.3 kms à la place des 11 kms prévus initialement.

Près de 350 coureurs au départ, sur une neige souple.....avec 2 stratégies pour les participants :

- soit partir devant et « déblayer le chemin » avec une progression pas toujours facile au regard de la hauteur de neige,
- soit « laisser faire la trace » par les premiers, mais en ayant des appuis moins francs, en étant obligé de poser les pieds dans les pas précédents ...

L'essentiel est surtout de se faire plaisir dans des décors sympa.

1 seul BECer présent sur ce trail des Neiges :

- Nicolas termine à la 62^e place sur 338 finishers avec un temps de 1h01 (8.08 km/h de moyenne).

Pour info, le 1^{er} est LAURENT BERMON, un copain de David Castilla, qui termine en 43min (11.56 km/h de moyenne).

On comprend mieux la difficulté de la course si on analyse les moyennes des coureurs....Pour info, Laurent BERMON tourne en 32 ou 33min sur un 10 kms sec....La neige n'a donc pas un excellent rendement !!

Rdv la semaine prochaine pour le 10 kms « Déguisé » du Carnaval sur la Prom et pour le Marathon de San Valentino à Terni (Italie), le 6^e du défi.

Dimanche 15 Février 2015 : 10 Kms du Carnaval de Nice

Ce dimanche avait lieu la course du Carnaval. Après le rachat de la course par ASO, le label « ROCK CARNAVAL » a disparu et la distance a été réduite de 16 (10 miles) à 10 kms cette année pour rendre la course plus accessible par un plus grand nombre.

Domage car le prix, lui, n'a pas baissé et dommage aussi car dans la progressivité des distances de courses, cela permettait d'avoir une marche intermédiaire entre le 10 de la Prom en janvier et les 21 du semi en avril.....

Au final, une course tout de même très festive avec la majorité des coureurs déguisés, avec un départ sous une pluie de confettis. Le parcours passe au milieu des têtes de carnaval et commence par 5 kms sur le Prom avant de passer au Port puis par le bas du Château de Nice. Le final est jugé sur la place MASSENA.

Une seule BEC représentant le club sur cette course,
-Amélie SOARES qui termine 218^e sur 1650 coureurs, en 47min14.
Elle prend la 11^e de sa catégorie et la 21^e place chez les filles au général.

Bravo pour cette belle perf...en espérant voir très vite les photos du déguisement choisi !!

Dimanche 15 Février : Marathon de San Valentino (Terni, Italie) = 6^e du défi

Un week très éprouvant avec 1400 kms aller-retour en voiture auxquels s'ajoute un marathon difficile.

Samedi, lever 4h, départ 5h pour 7h de route en direction de Rome (Terni exactement). Arrivée sur site vers 11h40 avec un hôtel tout proche des sites de départ et d'arrivée (1km à la ronde).

Le marathon avait placé dans chaque hôtel des personnes du « staff » pour renseigner les coureurs sur le parcours, les dossards....Un geste très apprécié qui évite de belles galères aux marathonien.

De plus, tous les bus de la ville et les entrées aux sites touristiques étaient gratuits. Je pense certains organisateurs devraient prendre exemple sur ces « petites courses ».

Dimanche 9h30 : départ du 5^e Marathon et Semi-Marathon de San Valentino en plein centre historique de la ville par une température de 9°C (plutôt agréable pour la saison). L'arche de départ représente un cœur pour symboliser le slogan de la course « Run for love »....A ce propos, un classement par couple était proposé avec l'addition des temps (homme et femme)....une idée là encore assez originale... !

Le départ est assez rapide en raison de la présence des « semi » dans le peloton....Je me place à mon allure « défi marathon » soit environ 4'37 au kilo pour finir en 3h15 à peu près.

Le parcours est un tracé aller-retour entre San Valentino et Ferrentillo (une cité fortifiée du Moyen Age) à environ 20 kms du départ. Seulement, le tracé est montant à l'aller vers Ferrentillo, quasiment tout le

temps avec une pente moyenne de 4 % pendant 20 kms environ. Puis demi-tour au km 23 et retour en descendant la vallée.

Sur le parcours, nous passons devant la cascade des Marmores, chute d'eau artificielle de 170 m de haut.....un passage assez... rafraichissant !! ..Mais ça vaut le coup d'œil !!

Passage au semi en 1h40 avec un retard de 2min30 sur mes temps prévus, retard accumulé durant la montée...et qui va falloir grappiller dans la descente si les jambes le permettent...

Le retour est assez éprouvant, surtout musculairement car les jambes ont du mal à encaisser les chocs de l'asphalte pendant autant de kms....

Au final je termine à 1 minute de mon objectif, bien fatigué et content d'avoir terminé.... (Je grappille donc seulement 4 minutes dans la descente).

Au classement, je finis 89^e sur 660 finishers en 3h16min à 4min39 au kilo.

Pour info, nous n'étions que 3 Français sur la course. De plus, le 1^{er} marathonien termine en un temps canon de 2h18....au regard du profil du parcours, fallait pas chômer !!

Rdv le mois prochain pour le marathon de Barcelone, le 7^e du défi....en espérant que le parcours sera un peu plus roulant.

Dimanche 22 Février 2015 = Semi Marathon de Cannes :

Ce dimanche matin avait lieu le Semi-marathon de Cannes avec 3 BECers au départ. Un semi au parcours roulant (quasi plat) mais avec de nombreux aller-retours sur le front de mer. Le beau temps était au rendez-vous pour accompagner les coureurs.

Coté résultats, on va dire qu'ils sont honorables mais pas exceptionnels. Ceci est dû à notre bloc de travail intensif qui nous demande de courir le dimanche dans une semaine de charge, sans avoir récupéré au préalable. Certains, comme Guylain et Pilou, sont même venus en vélo à Cannes pour travailler en préfatigue.

Sur 1230 finishers,
-Guylain termine 329^e en 1h35min50
-David termine 800^e en 1h51min00
-Pilou termine 1098^e en 2h04min38.

La suite de la saison se tiendra le 8 Mars avec le 10 kms des Foulées du Cap ou le Trail d'Eze.

8 mars 2015 : Foulées du Cap Ferrat (10kms)

Ce matin avait lieu le 10kms du Cap Ferrat sous un bon soleil avec 1 parcours dans le sens Stade-Grand Hôtel-Zoo.

Il y avait 6 BECers qui couraient. Sur 230 coureurs,

-Serge termine 39^e en 42min18

-Carlo termine 82^e en 47min20

-Luca termine 84^e en 47min28

-Françoise termine 91^e en 48min06 avec une 2^e place dans la catégorie V2

-Stéphane et Stéphanie BETRO terminent 190 et 191^e en 59min00

Bravo à tous pour ces chronos qui ont eu lieu en semaine de fatigue et qui augurent de bonnes perfs pour ceux qui feront la Monaco Run de dimanche prochain. Mention spéciale à Françoise pour son podium en V2 et aux BETRO qui terminent leur 1^{er} 10 bornes en moins de 1 heure...Chapeau !

8 mars 2015 : Trail d'Eze (19 et 30 kms)

Ce matin avait lieu la 3^e édition du Trail de Eze avec ses parcours techniques et ses vues imprenables sur la Grande Bleue et les chaînes de montagnes enneigées. Plusieurs BECers au départ des 2 plus grandes distances, le 30 kms et le 19 kms.

Sur le grand parcours de 30 kms, sur 141 finishers,

-Emmanuel termine 23^e en 3h31 avec une 8^e place dans la catégorie V1

-Stéphane termine 54^e en 3h55

-Nico termine 56^e en 3h57

-Alexander termine 72^e en 4h05

-Geronimo, de retour temporaire de Malaisie, termine 92^e en 4h25

-Théo termine 93^e en 4h25

Sur le moyen parcours de 19 kms, sur 184 finishers,

-Oscar termine 31^e en 2h14 avec une 6^e place dans la catégorie V1

-Sissia termine 66^e en 2h27 avec une 2^e place dans la catégorie V1

-Amélie Soares termine 73^e en 2h29 avec une 5^e place dans la catégorie Séniors

Bravo à tous pour ces belles perfs malgré un parcours difficile et une première expérience pour certains.

Rdv la semaine prochaine pour la Monaco Run (24 kms entre Vintimille et Monaco) et pour le Marathon de Barcelone (7^e marathon du défi).

Dimanche 15 mars : Monaco Run

Ce dimanche avait lieu la MONACO RUN avec 2 courses au programme :

-La Classique « Vintimille-Monaco » de 23.8 km

-le 10 kms de Monaco

Seulement 2 BECers étaient au départ de ces épreuves avec de bons résultats à la clé.

Sur le 10 kms, Serge termine à la 89^e place sur 750 coureurs dans un temps « sympathique » de 41'40 et décroche la 4^e place dans la catégorie V2

Sur le 23.8kms, Luca termine à la 410^e place sur 1100 coureurs dans un temps de 1h58 (près de 12kmh de moyenne). Un bon temps au regard du parcours vallonné.

Dimanche 15 mars : Marathon de Barcelone (7^e du défi 10M/10M) :

Ce dimanche avait lieu le marathon de Barcelone en compagnie de deux autres BECers. Éric était présent pour régler son allure IRON et David pour découvrir cette épreuve.

Beaucoup de monde dès le samedi au niveau de l'Expo Sport où nous avons pu retirer les dossards et nous restaurer sur la Pasta Party (offerte pour les coureurs et les accompagnateurs d'ailleurs). Une idée originale des organisateurs de décaler cette Pasta Party sur le repas de Midi ce qui évite de se déplacer le soir alors que l'on a pas mal de choses à régler avant la course. A noter également la présence de nombreux français venus courir ce marathon de Printemps.

Notre hotel est idéalement placé à 5 min à pied de l'Expo Sport, du départ et arrivée de la course. Autour d'un café, on planifie la course pour le lendemain et surtout on fixe des points de passage pour les accompagnatrices pour savoir où et quand nous voir passer.

Lever 5h30 puis petit déj vers 6h...Le matin de la course, un petit stress se fait sentir, notamment pour les néophytes comme David qui partent vraiment dans l'inconnu. Le soutien psychologique des proches fait alors son travail, permet de chasser les doutes et de se recentrer sur l'objectif.

8h00 Départ de l'hotel en direction du départ. La Plaza de España est une fourmilière où s'agite près de 20.000 coureurs. Un dernier point et une dernière photo avant le départ et chacun se dirige vers son sas de départOn commence à rentrer dans sa bulle. Une ligne de départ chauffée à blanc par les speakers espagnols nous permet de rester « chaud » jusqu'au départ.

8h29 : Je suis idéalement placé sur la ligne de départ, entouré par une vingtaine d'élites prêtes à en découdre. La météo est idéale avec un grand ciel bleu qui annonce une matinée clémente.

8h30 : on lâche les fauves...La vingtaine de Kenyans qui se trouvent devant moi partent à bloc. Pour le fun, je me joins à l'accélération mais je suis très rapidement distancé....Au bout de 300m, le GPS annonce 18.7 kmh....Heu...je crois que je vais lever un peu pour la suite...Un petit coucou aux spectateurs genre « je suis facile » et c'est parti pour les 42 kms de Barcelone.

Le parcours est loin d'être évident avec de grandes avenues en faux plat montant ou descendant sur lesquelles il est difficile de maintenir l'allure escomptée, soit trop vite, soit trop lent. De plus, de nombreux aller-retours sont au programme sur les grands boulevards....On voit alors le chemin qui nous reste à parcourir !!

Coté tourisme, le parcours est idéalement conçu pour passer à proximité de tous les sites importants de Barcelone : le stade Camp Nou, la Sagrada Familia, le Port, la Maison Gaudi, l'Arc de Triomphe....Un parcours magnifique avec un public espagnol très enjoué qui clament des « VENGA », « ANIMO » aux coureurs.

Pour les accompagnatrices, un marathon parallèle commence à s'engager dès le départ pour nous voir passer aux différents endroits, et surtout avec des horaires différents. Une sorte de « Pékin Express » dans les rues espagnoles en alternant métro et marche pour être au bon endroit au bon moment. Un Bravo aux filles qui s'en sont bien sorties.

Pour ma part, la course s'est passée sans anicroches, à l'allure escomptée et je valide donc mon 7^e marathon de la saison.

Pour Éric, tout s'est bien passé également avec la validation de son allure IRONMAN....Il termine même avec 6 min d'avance sur l'objectif fixé au départ....Du coup, avec tant d'avance, le BEC a loupé son arrivée et n'était pas là pour acclamer son idole... !!! On l'a même attendu jusqu'à « 5h10 de course » alors qu'il avait terminé depuis 1 heure et nous attendait à l'hôtel !! lol !! On cherche encore les photos de son arrivée...

Pour David, un départ sur les bases de 4h jusqu'au semi puis le « mur fatidique » à partir du 30^e qui lui plombe littéralement son allure... Heureusement qu'Amélie l'a accompagné à partir du 28^e km pour le soutenir mentalement dans ces moments difficiles. Il commence alors à alterner des périodes de marche et de course entre le 30^e et le 40^e puis arrive à se remobiliser pour courir d'affilée les derniers kms. Un passage sous la ligne en amoureux pour son premier marathon...ça n'a pas de prix ! Bravo pour avoir été au bout de tes ressources pour terminer la course.

Coté résultats : sur les 16.000 coureurs présents au départ,

-Greg termine à 1538^e place en 3h12 (1^{er} semi en 1h35 et 2^e semi en 1h37)

-Éric termine 10486^e place en 4h07 (1^{er} semi en 2h00 et 2^e semi en 2h07)

-David termine 14275^e en 4h51 (1^{er} semi en 2h00 et 2^e semi en 2h51)

Bilan : Un excellent week end entre BECers, remplie de bonne humeur et de franches rigolades. A refaire très vite ! Un grand merci à tous pour avoir partagé un de mes week end un peu fous qui rythment ma saison 2014/2015....

Rdv pour le prochain marathon à Paris, le 12 avril puis au Triathlon de Cannes, 1^{er} grand rdv pour les triathlètes, le 19 avril.

Vendredi 3 avril : RAID NICE ADVENTURE par Nicolas TASSEL :

Ca y est, il l'a fait et plutôt bien fait.....La FORCE était avec lui....Bouclé en 11h30 d'efforts à une allure plutôt tranquille, avec des ...transitions "confortables"....Nicolas Tassel est venu au bout de son RAID NICE ADVENTURE.....

Il a rejoint Isola 2000 à Beaulieu sur Mer dans la journée par différents sports nature pour se déplacer...Après du ski de rando, du speed riding, du vélo de route, du canyoning, du kayak de rivière, du roller, de la nage en mer, du kayak de mer, du running, du trail et du VTT.....il est arrivé frais comme un gardon au Yacht Club de Beaulieu où Monsieur Le Maire et le conseil municipal l'attendaient pour le féliciter.....Un grand bravo pour cette épreuve hors du commun....

Une mention spéciale:

-à Guylain et Pilou pour la logistique...et le suivi de A à Z

-à Vincent pour les reportages photos et vidéos

-à l'ensemble des BECers qui de près ou de loin l'ont soutenu dans son aventure

Merci à la mairie de Beaulieu-Sur-Mer et à nos différents partenaires pour nous soutenir dans tous nos projets un peu fous...

Je suis fier de ce que tu as fait Nico ! Encore Bravo.....

A bientôt pour de nouvelles aventures....

Toujours plus loin, toujours plus vite.....Jusqu'au bout de l'extrême limite !!!

Dimanche 12 avril : Marathon de Paris (8^e du défi 10 M /10 M)

42.195 kms dans la plus belle ville du monde (après Beaulieu et Nice évidemment...)

Voici un petit retour sur mon week end au Marathon de Paris. Une course tout simplement magique, grandiose avec 41.500 personnes au départ....Une marée humaine avec près de la moitié d'étrangers....Paris est en train de devenir un des plus grands marathons du monde.

Je prends conscience de l'ampleur du phénomène, dès mon arrivée, au Salon du Running, où il s'agit, sur le mur de l'entrée, de retrouver son nom parmi les 54.000 inscrits. Un petit jeu qui me prendra un certain temps...On s'aperçoit alors qu'on est une petite fourmi dans cette foule de coureurs !!

Le hall de la Porte de Versailles (= le palais des Expo de Nice x10) regroupe plus de 200 exposants sur le monde du running, du trail et des courses sur route....Un vrai régal d'arpenter ses allées à la recherche de la dernière nouveauté en matière de GPS, nutrition sportive, ou compétitions à faire.

Une fois le dossard en poche, je me rends sur le stand ASICS, partenaire principal du marathon, qui offre à chaque un « bracelet d'allure » personnalisé avec l'objectif choisi....Un outil sympa qui évite de se barioler le bras au marqueur pour avoir ses temps de passage..... !!

Après la visite « détaillée » du Salon, petite ballade dans Paris pour détendre un peu les jambes, puis direction l'hôtel pour récupérer la chambre et mettre en place les affaires pour le lendemain....Celui-ci est idéalement situé à 15 min du départ et 10 min de l'arrivée....Petit resto italien pour charger en féculents et dodo pour être en forme pour le jour J.

Dimanche matin, après avoir englouti mon Gatosport, direction la ligne de départ par le métro parisien pour éviter la cohue de l'ensemble des sas à traverser....Un calme pesant rôde dans les bouches du métro...un calme plutôt bizarre quand on imagine avoir 50 000 personnes au dessus de nos têtes....

Après un bref échauffement, je me glisse dans mon sas « Préférentiels » derrière les « Elites » mondiales, prêtes à en découdre.....Dans le sas, on est serrés comme des sardines, tellement serrés qu'on peut même bénéficier de la crème NOK mise sous les aisselles des voisins....plutôt glamour comme instant !!!

Au top départ donné par Madame Le Maire, les sas « Elites » et « Préférentiels » s'élancent à toute allure...Je tente de participer au « sprint initial », sur 40 mètres !!, mais je m'aperçois vite que le niveau est un ton au dessus du Marathon de Barcelone....Je récupère alors vite mon allure de croisière et c'est parti pour 42 kms de bonheur...au milieu d'une marée humaine envahissant les rues de la Capitale.

Une visite touristique de la ville commence alors : Départ des Champs Elysées, puis Place de la Concorde, Le Louvre, Place de la Bastille, Château de Vincennes...Je passe au 10^e km en 44min57, avec environ 1min d'avance sur mon allure habituelle, mais je me sens bien alors je poursuis ma route.

Retour par la Gare de Lyon avec un passage au semi en 1h35min. Puis Notre Dame de Paris, les quais de Seine avec les traditionnels tunnels qui font « buguer » les GPS, le musée d'Orsay Puis la Tour Eiffel au 30^e km avec un passage en 2h15min... Je suis toujours dans l'allure et les jambes répondent bien...

Petite parenthèse introspective..... Depuis le km 5, un phénomène étrange ne me lâche pas.... Je suis en « sortie de corps » !!! Certains vont trouver ça bizarre mais je suis tellement dans un « état de bien-être » (et oui ça existe pendant un marathon !!) que mon esprit se détache de mon corps et je me vois courir par-dessus comme filmé par un drone.... Je suis conscient de mon allure mais je ne commande pas mon corps, il avance tout seul comme piloté à distance.... Cette sensation étrange est assez rare et m'arrive aussi en natation quelquefois.... Oui je sais, tous les tarés ne sont pas enfermés... La preuve !... Bon je ferme la parenthèse ...

Le parcours se termine par un passage par le Bois de Boulogne sur les 7 derniers kms avec une arrivée magistrale sur l'avenue Foch avec L'Arc de Triomphe en toile de fond... Juste magique !

Une ambiance géniale avec un public très présent et presque 100 groupes de musique répartis sur le tracé.

De plus, l'organisation de ce marathon est vraiment parfaite avec des ravitos « fournis » et un départ par vagues très agréable pour éviter la cohue.... En effet, après le départ des Elites et Préférentiels, le sas « 3Heures » part 2 min après nous à nos trousseaux, puis « les 3h15 » 5 min plus tard... etc... Du coup, avec ce décalage, le dernier coureur du marathon s'élance quand les 1ers se trouvent environ au 30^e km... Assez cocasse comme situation. !!

A l'inverse, on peut aussi noter certaines dérives avec le nombre important de désistements puisqu'il était annoncé 54 000 inscrits et que nous étions seulement 41 500 à partir ce matin. Dommage pour ceux qui n'ont pas pu obtenir leur dossard à temps !!! Cela favorise évidemment un « marché parallèle » de revente de dossard à des prix assez juteux...

Pour conclure, je valide donc mon 8^e marathon de la série en 3h10min58sec avec d'excellentes sensations... Le corps s'habitue peu à peu à cette allure et devient de plus en plus efficient... Au classement, cela donne 2176^e sur 41 500 coureurs au départ et par catégorie 1098^e / 13065 séniors....

Bilan: Le Marathon de Paris..... à consommer sans modération !!

Rdv le 24 mai pour le Marathon de Sauternes (9^e / 10) avec mon pote Barel's....

Dimanche 19 avril : Cannes International Triathlon (2/80/16 ou 1/40/8)

Ce dimanche avait lieu le Triathlon International de Cannes, 1er triathlon de 2015 pour le BEC. Les distances étaient 2kms en nat, 80 kms en vélo et 16kms en run pour le LONGUE DISTANCE et la moitié des distances pour le COURT. Du gros niveau sur ce tri, notamment en vélo, avec un parcours très exigeant sur les 20 derniers kilomètres.

Nous avons 7 représentants du BEC aujourd'hui sur ces épreuves.... 5 en individuels et 2 en relais... Voici les résultats :

Sur 600 partants sur le Longue Distance,

-Guylain termine à la 265^e place en 5h12 (34 min nat / 3h07 vélo / 1h18 run)

-Nicolas termine à la 303^e place en 5h19 (38 min nat / 3h08 vélo / 1h22 run)

-Pilou termine à la 489^e place en 6h00 (42 min nat / 3h27 vélo / 1h36 run)

Pour info, le premier du LONG finit en 3h46 et le dernier en 8h48.

Le relais du BEC, composé de Jamaica (Nat / Run) et Steph Barili (Vélo) termine en 5h33 à la 4^e placesur 4 relais !!!!! Peut mieux faire !!!mais avec un beau Run de Jam, ce qui n'était pas gagné au regard de sa douleur au genou de ces dernières semaines.

Voici le détail = 40 min nat pour Jam, 3h14 pour Steph en vélo et 1h34 run pour Jam

Sur 625 partants sur le Courte Distance :

-Théo termine à la 179^e place en 2h34 (17 min nat / 1h36 vélo / 33min run)

-Benoit termine à la 290^e place en 2h43 (18 min nat / 1h37 vélo / 39min run)

Pour info, le 1^{er} termine en 1h55 et le dernier en 3h48.

Place maintenant à la récup pour les triathlètes avant le week end prochain qui s'annonce chargé....Cyclo sportive le samedi 100 ou 150 kms + 10km ou Semi le dimanche.....Chaud patate !

Bravo à tous pour vos belles perfs même si les sensations n'étaient pas toujours au rdv...

Samedi 25 avril 2015 : Cyclo Louis Caput 100 ou 150 kms

Samedi matin avait lieu une course cycliste « Louis Caput » au départ de Villeneuve Loubet. 2 parcours étaient au programme : le 100 km avec 1800m de dénivelé et le 150 km avec 2720m de dénivelé. C'est une cyclo sans chrono qui se fait à allure libre où chaque coureur gère sa course à sa guise. Puisqu'il n'y a pas de chrono, il n'y a donc pas de classement général. L'objectif pour le BEC était donc de se faire une belle sortie en essayant au maximum de prendre les roues.

Plusieurs BECers étaient au départ : Steph, Pilou (alias le Lion du BEC), Nico, John et Moi sur le 150 kms et Benoit sur le 100 kms. Une mauvaise nouvelle avec le changement du parcours suite à un éboulement dans la cluë d'Aiglun...Le parcours 150 suivra alors la quasi intégralité du parcours 100...avec une boucle de 50 kms à faire vers St Auban.

Une météo pourrie avec de la pluie, du brouillard et du froid qui a incité de nombreux cyclistes à faire demi-tour au niveau de Gréolières tellement le froid était vif....mais bon le BEC est toujours là jusqu'au premier ravito avec saucisson et pâté...On quitte alors Benoit qui entame son retour sur le parcours 100...Une drôle de tête s'empare alors de mes cyclistes quand je leur dit qu'ils leur restent encore 4 heures de vélo...On repart pour faire la boucle de 50 kms et la pluie redouble. Je décide de bifurquer vers l'ancien parcours de la Vençoise et raccourcir de 30 kms la boucle initialement prévue...Le team retrouve le sourire et le moral malgré le passage de 2 cols sous la flotte avec des pentes vraiment fortes...Nous rejoignons alors le parcours initial en dessous d'Andon et nous terminons les 50 derniers kms avec une descente mémorable du Col de L'Ecre dans un brouillard à couper au sabre...

Au final, un temps de 5h pour cette cyclo raccourcie qui risque de laisser des traces sur les organismes pour le semi du lendemain mais également de franches rigolades entre potes, bien utiles à la cohésion de la tribu....

Une journée à rugir de plaisir !

Dimanche 26 avril 2015 : Trail des Balcons d'Azur

Ce matin, 2 BECers (Manu et Bruno) représentaient le club sur le Trail des Balcons d'Azur à Mandelieu. Une épreuve difficile de 47kms pour 2200 kms de dénivelé positif. Un tracé magique dans le beau massif de L'Estérel.

Un très haut niveau sur cette course comptant pour le challenge régional Trail.

Sur 350 traileurs au départ,

-Manu, en préparation de l'UTMB en aout, termine 44^e en 5h35...avec une belle 14^e place dans sa catégorie. Une belle perf qui augure une bonne fin de prépa pour l'épreuve ultime à Chamonix.

-Bruno, qui a pris le dossard d'Alexander au pied levé, a fait un très bon chrono en 5h53 à la 69^e place. Une belle perf pour lui, qui est plutôt habitué aux trails courts....ça promet pour la suite !

Bravo à vous 2 pour ces beaux chronos.

Dimanche 26 avril 2015 : 10 kms et Semi Marathon de Nice

Ce matin avait lieu le traditionnel Semi Marathon de Nice couplé avec sa course de 10 kms....Plus de 6000 personnes au départ pour les 2 courses....Un tracé modifié sur les 5 premiers kilomètres avec de nombreux détours dans le centre ville et un passage très apprécié le long de La Coulée Verte par la Place Masséna.

Une météo idéale pour les chronos et une belle délégation de joyeux BECers au départ avec 13 personnes sur le Semi et 6 sur le 10kms. De très bons résultats à la clé pour tout le monde malgré la fatigue engendrée la veille par une course de vélo de 120 kms dans la pluie et le froid pour certains d'entre nous (Steph, Pilou, Nico, John et Moi).

Voici le détail des perfs :

Sur 3540 coureurs au départ du 21 kms :

-Stéphane termine à la 271^e place en 1h30min41. Un peu de déception tout de même car il pensait casser la barre des 1h30 mais la sortie vélo de la veille lui a enlevé la fraîcheur nécessaire pour maintenir l'allure dans les 5 derniers kms....il vient finir à 42 sec de son objectif....un retard équivalent à 2 petites secondes à chaque kilomètre, c'est-à-dire pas grand-chose.....Mais bon, ce n'est que partie remise !! C'est bien de n'avoir rien lâché jusqu'au bout ...

-Greg termine à la 274^e place en 1h30min43, en accompagnement d'Oscar et de Steph.

-Oscar termine à la 488^e place en 1h35. Il était bien dans l'allure des « 1h30 » jusqu'au 10^e km mais la 2^e partie du tracé a été plus difficile pour lui...Encore un peu de patience et de travail...Les perfs vont encore s'améliorer...

-Nico termine à la 713^e place en 1h39. Malgré la sortie vélo de la veille, Nico a été solide sur ce semi puisqu'il casse la barre des 1h40...en étant plutôt facile !

-Françoise termine à la 1290^e place en 1h48. Fidèle à elle-même avec une belle régularité et un chrono sympathique pour sa 2^e participation à un semi...de bonne augure pour la suite.

- Luca termine à la 1526^e place en 1h51. Un départ un peu trop rapide sur les 5 premiers kms qui lui a valu une très grande fatigue vers le 10^e km et une fin de course difficile...Mais la performance reste correcte.

-John termine à la 1597^e place en 1h52....Allure facile pour John qui promet un bel Iron cette année.

-Eric termine à la 1595^e place en 1h52...Eric est comme le vin...Il se bonifie avec l'âge...D'année en année, il s'améliore et grappille des minutes sur ces chronos....Dans 10 ans, il sera black et partira en

« élite ».....Grosse perf avec un semi en 1h52, en « négative split »...c'est-à dire plus vite la 2^e partie que

la 1ere...il fait les 11 derniers kms dans le même temps que les 10 premiers kms...Chapeau Monsieur Pucci !

-Christophe termine à la 2101^e place en 1h57. Toujours fidèle à ses temps, Christophe fait une belle perf au regard du peu d'entraînement qu'il fait.

-Dominique termine à la 2106^e place en 1h57. Nouvelle recrue du BEC, il réalise un beau chrono avec une amélioration de 10 min par rapport à 2014. Chapeau !

-Pilou termine à la 2343^e place en 2h00. Gros semi pour Pilou qui a bien toléré le vélo de la veille pour terminer ce semi avec 15min d'avance sur le temps escompté à la base...La prépa commence à porter ses fruits...Mais il reste encore un bout de chemin à faire avant l'Ironman. Ne lâche rien !

-David termine à la 2506^e place en 2h03, facile pour lui en accompagnant sa douce et tendre, il engrange les kilomètres.

-Amélie termine à la 2504^e place en 2h03. Grosse perf pour son premier semi, il fallait le faire...Mais Amélie a un secret...Elle a ses forces décuplées car elle est accompagnée par David et « sa potion magique »....Bravo à toi ! Prochaine étape, casser la barre des 2 heures.

Sur 2450 coureurs sur les 10 kms :

-Théo termine à la 145^e place en 42min...Un beau temps au sortir du Tri de Cannes de dimanche dernier

-Amélie Soares termine à la 350^e place en 47min (avec une 11^e place sur 496 dans sa catégorie). Très beau chrono pour Amélie qui progresse peu à peu dans l'ombre de son « vénéré » et « talentueux » mari...Mais un jour, elle sera devant ! A noter, presque un top 10 dans sa catégorie.

-Stéphanie et Stéphane BETRO terminent à la 1243^e place en 57min. Les 2 tourtereaux gagnent encore quelques minutes par rapport au 10 km du Cap Ferrat. Stéphanie monte peu à peu en puissance et son chéri est obligé de cravacher pour la suivre.....Bravo à vous !

-Jamaïca termine à la 1487^e place en 59min...Apparemment de mauvaises sensations pour elle mais un chrono très honorable tout de même.

-Manu termine à la 2020^e place en 1h06. Une belle perf au rdv malgré une décision de courir prise la veille au soir, suite à un désistement. Je crois que Manu a le meilleur rapport « Performance / Temps d'entraînement » du club...Bravo, je suis fier de toi !

Dimanche 3 mai : Half IRONMAN d'Aix en Provence :

Ce dimanche avait lieu un des grands rdv de la saison pour les triathlètes avec l'Half Ironman d'Aix....Un avant gout du triple effort avant le grand saut du 28 juin à Nice. Les distances étaient de 1.9 km de Nat dans le lac artificiel de Peyrolles, 90 kms à vélo dans l'arrière pays aixois et 21kms run dans les rues de la ville.

Carton plein cette année puisque le nombre de finishers était de 2500 contre 1800 l'an dernier !! Nous avons 2 BECers alignés sur cette course : Nico et Guylain.

Malgré quelques soucis de santé (bronchite) et pas mal de stress les jours précédents l'épreuve, une chute en vélo et la perte de la puce de chrono, les 2 compères n'ont pas failli le jour J et ont réalisé de bons chronos tout en gestion, sans se mettre dans le rouge... !!! Bravo les gars....

Un BECer n'abandonne jamais !!!

Sur 2500 finishers,

-Guylain termine 766^e en 5h37.....34 min en nat / 3h01 en vélo / 1h50 en run

-Nico termine 805^e en 5h3939 min en nat / 2h51 en vélo / 1h53 en run

Vous trouverez ci-dessous le récit de Nico.....histoire de vivre la course de l'intérieur

Rdv maintenant à Hyères le 31 mai pour un autre triathlon au format Half.

«Ce matin 2 kil de marche entre voiture et parc vélo, ça commence bien !!

Gonflage des pneus, nickel. J'entends un cri: merde mes lunettes de nat ! y a pas dans le sac ! et voilà Guylou qui taxe le premier mec qui passe et qui se fait prêter les lunettes les mieux du marché! Cool. Le *"je te les rends à l'arrivé"*.....s'est transformé en *"je te les rends pas finalement"*.

Ensuite échauffement en CAP, nickel, je commence à tousser...

Départ guylou, la plus grosse vague je pense.

Je poursuis l'échauffement jusqu'au dernier moment, SAS a moitié rempli.

Départ nat: première respiration, de l'eau, de l'eau, et ainsi de suite....

au bout de 100 m je me mets en brasse, au moins 900 m comme ça, quand la vague des M50 me dépasse, je vois un kayak, je me dirige vers lui pour m'accrocher. A 10 mètres je change d'avis: un BECER n'abandonne pas (surtout sans blessure) !

J'enchaîne en crawl sans tirer l'eau, je caresse les 15° d'eau douce, mes jambes traînent au fond, pas beau à voir.

Je finis par arriver Long run avant la transition mais je perds la puce en arrachant la combi, ma tête est tellement congestionnée que je ne réalise rien!!!

Départ vélo, vent de face direct pendant 15 kilos,... je rattrape, je rattrape..... Grâce au vent, l'air entre tout seul dans les poumons, sans faire l'effort de tirer.

Je dépasse un peloton, je me retrouve en première ligne en parallèle de 5 gars... au milieu ça accroche, ça éclate des 2 côtés, en 1 seconde on est passé de presque 35 à 0 km/h. Coup de bol je suis amorti par un autre gars, chute de judo, nickel ! 2 mecs sont je pense à l'hosto! On démêle et on repart.

Le long du parcours, du sang tous les 10 km, incroyable! Un gars a même percuté une moto en sens inverse! Je crains pour lui....Guylain a même vu une sortie de virage direct dans la forêt !

Bon, j'arrive au parc vélo, le premier tour de CAP dur, 27 mn ! Pourri. je respire par dosage pour ne pas déclencher la toux puis je trouve le rythme, le dernier tour fut presque bon !!!

Des dizaines de gens qui marchent, ou qui courent à 8/9, j'avais l'impression d'être bon tellement j'ai doublé de concurrents !

A l'arrivée, guylou et moi on se tombe dans les bras, presque émouvant! N'est ce pas guylou ?

Puis poulet, bière, félicitations à Richard Dacoury, un check sur le résultat de notre nouveau pote, le suisse Jan Van Berckel qui termine 3ème au général.....Puis retour sur Beaulieu...

Bon maintenant je vais soigner les poumons !!, ça ronronne dans la caisse !! »....Par Nico TASSEL, le gentleman du triathlon.

Dimanche 3 mai : Cyclo sportive LA LAZARIDES :

Dimanche avait lieu une Cyclo sportive dans l'arrière pays cannois, La Lazarides. Benoit était le seul représentant du club sur cette épreuve....Il a bouclé le parcours de 107 kms en 4h49. A l'heure actuelle, les résultats ne sont pas encore parus mais je ne manquerai pas de vous informer de son classement.

Dimanche 3 mai : Ascension du Mont Ventoux à vélo :

Damien a participé à une double ascension du Ventoux sur 2 jours :

-1^{er} jour : 80 kms en partant de Sault pour rejoindre Bédoin par les gorges de la Nesque puis ascension du Ventoux....environ 1500 m D+

-2^e jour : 52 kms de sortie avec 26 kms d'ascension et 1220m de D+. Damien a effectué l'ascension en 2h15 soit 30 minutes de moins qu'il y a 3 ans. Un sacré progrès !

Bravo à lui pour ce défi et merci d'avoir fait monter le BEC en haut du Ventoux...

Vendredi 8 mai : les 24 Heures de Nice

Vendredi 15h a débuté la course des 24 Heures de Nice sur le même principe que la No Finish Line à Monaco mais sur La Promenade des Anglais.

Luca était le seul représentant du BEC sur cette course un peu folle où il s'agissait de faire le maximum de kilomètres en 24 heures....sur un circuit de 2 kms entre le Mac Do et le Négresco.

L'objectif de Luca était d'engranger des kilomètres et de voir quelle était «sa base physiologique » pour entamer sa préparation sérieuse pour le 100 kms de Millau en septembre.

Après un départ plutôt rapide par l'ensemble des concurrents, le rythme de tous commençait à baisser vers 21h, après 5h de course, au moment où la nuit tombait....De tous les coureurs, sauf de notre Luca qui maintient l'allure et se positionne gentiment dans le top 10....

Peu à peu, Luca prend ses marques et s'habitue à l'effort de l'ultra endurance pour lequel il faut être le plus économique possible....Il s'alimente et s'hydrate très régulièrement comme prévu....Luca est dans un bon jour !

Après avoir fait quelques heures à ses côtés, nous le quittons à 22h30 en 7^e position.....La nuit passe avec son lot d'abandons pour certains et de désillusions pour d'autres....

Au petit matin, après un bref repos d'une heure, je retrouve Luca toujours en bonne position au 7^e rang....mais les écarts entre les concurrents sont très faibles et le classement peut être chamboulé très rapidement....dans le bon ou le mauvais sens d'ailleurs !

Tout le monde le sait et ça s'agite fortement entre la 3^e et la 10^e place.....Chacun se passe et se repasse au gré des arrêts aux stands....Une guerre psychologique est lancée alors que les 2 premiers se détachent progressivement et vont rapidement devenir hors de portée.

Après 2 heures 30 de course (de 7h à 9h30), je quitte Luca toujours opérationnel et toujours dans l'allure.....en lui donnant rdv pour la dernière heure ensemble de 14h à 15h.

Aline son épouse, me téléphone vers 13h en disant qu'il a une mauvaise passe et qu'il est en train de perdre du terrain sur les autres concurrents...Grand branle-bas de combat au QG du Beaulieu Endurance !!!! COWABUNGA

Il est 14h, je retrouve Luca en 6^e position avec une motivation et une foulée un peu en berne.....Je jette un œil au dernier pointage du classement et la 3^e marche du podium est encore jouable....à condition de courir !!!

Au courage, Luca décide alors de tenter le coup, soutenu par femme et enfants sur le bord de la piste....Peu à peu, l'allure « juste » revient dans les jambes....Pour ma part, je sais qu'il a réussi à basculer au niveau mental et qu'il « a posé le cerveau » pour n'être qu'un robot à côté de moi ! C'est bon signe...

Un à un, nous reprenons des tours aux adversaires, qui eux, ne peuvent que marcher ! Je fais des calculs dans ma tête et ravitaille Luca sur le circuit pour qu'il s'arrête le moins possible.

Alors qu'il ne nous reste que 2 tours à faire (4kms), une violente douleur survient sur le dessus du pied. Luca doit alors s'arrêter, puis marcher pendant 500 mètres....Je tente de le remobiliser même s'il a très mal. Au bout de quelques minutes, il peut repartir en claudiquant mais l'allure n'est plus « idéale »....Peu importe, l'essentiel est d'avancer encore et encore !!! On verra le résultat plus tard !

Il nous reste 18 min pour boucler le dernier tour et être à l'abri des autres concurrents....sur les 15 minutes prévues initialement pour le faire...ce qui laisse peu de place à la fatigue....

Dans un dernier effort, Luca termine ce dernier tour à une allure magique, presque à 11km/h....Impensable !

Nous franchissons la ligne ensemble et nous nous tombons dans les bras, avec le sentiment du devoir accompli mais sans certitude aucune, puisque nous devons attendre le pointage final et le classement définitif.....qui tarde un peu à arriver.

Après quelques minutes, nous apprenons la bonne nouvelle : durant la dernière heure, Luca gagne 3 places et termine **3^e au général avec un total de 145 kms et 1^{er} Vétéran.**

Des larmes de joie coulent sur son visage....et je me rappelle un certain dimanche matin de novembre 2013, où sur le Port de Monaco, c'est lui qui me faisait le meneur d'allure pour me permettre de me dépasser.....Cette fois, on a juste inversé les rôles et c'est pour des moments magiques comme celui-ci que le BEC existe.... !!!

Un grand bravo à lui pour cette énorme performance.

Un grand merci à la famille de s'être déplacée pour apporter la dimension affective à la course.

Un grand merci aux BECers qui sont venus le soutenir (Steph, Domi, Carlo, Françoise, Eric, Carole...)....

Un résultat de très bonne augure pour le 100 kms de Millau en septembre...

Luca, bienvenue dans le monde de l'ultra !

Jedi 14 mai : Ascension de Gourdon (12.5 kms et 700 D+) :

Serge était le seul représentant du BEC sur cette course mythique qui relie Pont du Loup à Gourdon par la cascade de Courmes. Une course de côtes pour les « durs » avec de belles rampes à grimper. 230 coureurs au départ avec du gros niveau en tête de la course puisque le 1^{er} réalise une moyenne de 15.4 km/h sur une pente moyenne de près de 6%.

Pour sa part, Serge, en phase de reprise suite à des crises d'arthrose assez aiguës, s'est plutôt bien débrouillé au regard de la difficulté du tracé. Il termine 60^e / 230 en 1h06, avec une belle 11^e place dans la catégorie V2 sur 62 personnes. Pour info, il a quand même couru à 11.3 km/h de moyenne. De bonne augure pour la suite de la « remise à niveau ».

Dimanche 17 mai : Trail de Massoins (13 kms et 800 D+)

Bruno était le seul représentant du club sur la 1^{ere} édition du Trail de Massoins. Une ambiance bien sympa pour un parcours plutôt costaud avec un soleil de plomb. D'abord inscrit sur le 20 kms, Bruno a décidé de ne participer qu'à la course 13 kms en raison de son manque d'entraînement de ces dernières semaines. Il termine en 1h37 mais le classement n'est toujours pas publié à cette heure-ci. Je vous communique sa place dès que possible.

Dimanche 17 mai : La Ronde des Plages (10 kms de Menton)

Ce matin avait lieu la traditionnelle Ronde des Plages au départ de Menton Garavan. Un 10 bornes ultra rapide sur le bord de mer en aller-retour entre la frontière italienne et la piscine bulle de Roquebrune. Suite à quelques désistements, il n'y avait que 3 BECers au départ parmi les 1076 coureurs présents :

- David termine à la 341^e place en 47'09
- Françoise termine à la 456^e place en 50min et 10^e V2
- Amélie termine à la 843^e place en 1h00

Une chaleur accablante a surpris tous les coureurs et a entraîné des perfs un peu en dessous des espérances....voire même quelques malaises à l'arrivée...notamment pour David qui a passé une petite demi-heure dans la tente « Croix Rouge » pour reprendre ses esprits.

Bonne récup à tous à ceux qui ont performé cette semaine....

Dimanche 24 mai 2015 : Trail des Limaces de Blausasc (25 kms) :

Manu était le seul représentant du club sur le Trail des Limaces de Blausasc de ce matin. Au menu, 25 kms sur un nouveau parcours plus nature que l'an dernier. Une course assez rapide de bout en bout avec des chemins techniques mais pas de grosses difficultés. Après son accident de scooter de la semaine dernière, le but était de tester l'état de « la machine » sur un trail court. Manu a bien couru jusqu'au km 18 où il a été victime de crampes aux quadriceps...Il perd un peu de temps à cette occasion et se fait doubler par la 1^{ere} féminine...Il se classe 26^e sur 130 trailers avec une belle 10^e place dans sa catégorie.

Pour lui, place maintenant à la récup avant une phase de montée en puissance en vue de L'UTMB prévue fin aout...

Dimanche 24 mai 2015 : Marathon de Sauternes (9^e du défi 10 M / 10 M) :

Le marathon de Sauternes représentait le 9^e marathon de mon défi.

Samedi 23 mai, 4h du mat, le réveil sonne et je sais qu'un énième week end de « speed » s'annonce. Rdv à 5h au collège pour récupérer la famille BARILI que j'ai réussi à embrigader dans mon périple.

Sur la route qui nous conduit vers l'aéroport, le calme règne dans la voiture....Bizarre !

6h00 : Embarquement immédiat pour un vol d'une durée de 1h15 en direction de Bordeaux.

Arrivés sur place vers 7h45, direction la location de voiture pour récupérer notre petite FIAT 500 et terminer le voyage en direction de Sauternes. Durant les 45 minutes de trajet, Steph et moi refaisons le monde....Les filles, elles, finissent leur nuit !!!

Arrivés au village vers 9h00....Sauternes, mondialement connu pour son vin blanc n'est en fait qu'un tout petit village de 750 habitants sur 66 km²....Beaulieu, avec ses presque 4000 habitants et ses 4000 km², fait office de « New York » en comparaison.....Du coup, pas moyen de trouver une boulangerie pour compléter notre pti-déj pris très tôt le matin.....Seul un troquet est ouvert avec un patron aimable comme une porte de prison, qui au bout de 15 minutes que nous étions assis à table, nous a servi 4 malheureux cafés.....Sympa les Sauternois !!!

A l'extérieur, sur la place du village se dressait la foire aux vins avec différents artisans, en train de monter leur stand pour présenter leurs produits....Nous 4, déambulant en tenue du BEC au milieu de cette agitation agricole me faisait penser à....la délégation jamaïcaine aux JO de bobsleigh dans Rasta Rocket.... !!!! Un grand moment !

Peu importe, c'est l'heure du retrait du dossard...Direction le Château Filhot, point névralgique de la course, qui nous ouvre ses portes pour l'occasion. Un panneau en sortie de village indiquait le château à 100m.....Alors, pour se dégourdir les jambes, on décide d'y aller à pied !!!!Au bout de 20 minutes de marche, on arrive à peine à la grille du domaine et 500 m après, on atteint enfin la tente de l'organisation.....On commence alors à se rendre compte que les Sauternois ont quelques problèmes avec l'évaluation des distances....ou peut-être qu'ils les mesurent après l'apéro..... !!!

Dossards en poche, nous nous renseignons sur le parcours et le lieu de départ....Celui-ci semblerait être à 300/400m de notre position, selon les organisateursselon nos jambes, il est environ situé à 1800 m.... Pour le parcours, il semblerait lui aussi assez vallonné avec 3 belles côtes à passer au km 18, 30 et 38....Que du bonheur !

Après repérage des points stratégiques de la course du lendemain, nous regagnons notre chambre d'hôtes, située selon le propriétaire, au village voisin à seulement 10 minutes de voiture.....Au bout de 25 minutes, on était toujours pas rendu... !!! Décidément, c'est une manie de sous-évaluer les distances !!

« La maison Bali » est tenue par un couple franco-indonésien très charmant qui nous accueille dans les meilleures conditions qui soient....D'ailleurs, à la découverte de la très jolie propriétaire balinaise, Steph et moi regrettons quelques secondes d'avoir emmené les filles !!!! Note pour plus tard.....LOL

Après l'installation vers 12h, on passe une après-midi détente où s'enchaînent repas de féculents, sieste, préparation des affaires, petite baignade à la piscine et rédaction du road-book pour les accompagnatrices....Une journée bien remplie !!

Un autre grand moment de la journée est le choix du menu pour le soir. Nous sommes alors réunis par les propriétaires, car ils veulent nous faire goûter un repas typiquement indonésien ...agrémenté de vin blanc liquoreux du secteur.....Heuuuu !! Comment leur expliquer, sans les vexer, que le lendemain, on doit s'enquiller 42 bornes, et qu'on n'a pas envie d'avoir les intestins défoncés par les épices de Bali et de laisser une trace indélébile de notre passage à Sauternes.....C'est ainsi que les filles, dans un élan de générosité, se sacrifient pour nous en choisissant la « totale » (repas indonésien + vin blanc)....Avec Steph, on reste sages et prudents avec une bonne dose de riz blanc et poulet « sans artifices laxatifs»...Ouf, je la sentais cette histoire..... !!!

Dimanche 24 mai, lever 5h30 puis petit déj entre nous, au salon de la maison, préparé la veille au soir par les proprios....Le top !

Départ à 7h pour se rendre sur le site de départ avec notre voiture de location....

Durant la phase d'échauffement, les jambes répondent bien et les sensations sont au rdv....de bonne augure pour la suite !!

Le marathon de Sauternes est de prime abord un événement très festif avec de nombreuses distances proposées (10 kms trail et marche + marathon duo et marathon simple) et beaucoup de monde déguisé pour courir....

A 7h55, au regard de la distance minoré par les organisateurs entre le parc de stationnement et le départ réel, la moitié des coureurs n'ont pas rejoint la meute....Du coup, le départ est décalé de 5 minutes, donné par un coup de fusil, pour rester dans l'esprit champêtre... !!!C'est parti...

Malgré la faible densité de coureurs (420 au départ sur le marathon), le départ est assez rapide car les « Duos » (2x21kms) mènent la danse.

Dès le 1^{er} km, le problème d'évaluation de la distance typique de la région, se fait déjà sentir puisque le 1^{er} panneau est situé à 1.250 km.....Cet écart ne cessera de croître jusqu'à l'arrivée....Mais on en reparle plus tard.....Du coup, on est déjà à la bourre sur nos temps de passage....Cool !

Le parcours du marathon forme une sorte de papillon autour du village de Sauternes. Un parcours vraiment grandiose avec de magnifiques paysages agrémentés de minuscules petits patelins où le temps semble s'être arrêté....des banderoles multicolores ont envahi les rues, de vieilles bagnoles servent de stands de ravitos....les gens sont heureux de nous voir passer comme un jour de 14 juillet...ça fait chaud au cœur de se faire encourager de la sorte par des petits papys ou mamies accoudés à leur balcons....On se croirait dans un extrait de « La grande vadrouille » avec Bourvil....On aperçoit même sur certaines maisons des pancartes « Gloire à notre élu » pour honorer leur maire, alors que chez nous, on trouve plutôt des tags avec « Nique la police » !!!!

Pour cette 5^e édition du Marathon de Sauternes, les propriétaires des domaines viticoles ont ouvert leurs portes pour nous permettre de traverser leurs habitations. On traverse des chais, des caves, on passe entre les tonneaux....A chaque fois, l'ensemble de la famille est là pour nous acclamer et propose même une dégustation de leur production.....en parallèle du ravito traditionnel « eau/coca/orange ».....Une façon toute particulière de promouvoir le vin de Sauternes mais également un moyen de compliquer quelque peu la fin de course...Pour info, il y avait plus de 17 ravitaillements !!!!

Pour Stéphane, l'objectif était de casser la barre des 3h20 suite à son « 3h27 » au Marathon Nice-Cannes en novembre. Pour le moment, nous sommes sur de bonnes bases avec une allure qui semble facile...On verra pour la suite.....

Nous voyons une première fois les filles au km 2 puis au km 18, ce qui nous booste pour le passage de la première difficulté du parcours (une côte de 2kms à 4/5%) qui se fait « finger in the nose ».....

Reste quand même ce satané problème de décalage entre la distance réelle et la distance officielle qui ne cesse de croître....Nous avons 450m d'écart au km 20, soit environ 2min20 de différence....En gros, on atteint le panneau « km20 » alors que nous sommes déjà à 20.5kms au GPS !

Par chance , Stéphane était dans un bon jour et je me suis permis de le tirer vers une allure proche des 13 km/h au lieu des 12.7 prévus pour grappiller peu à peu les secondes manquantes....

Premier bilan au km 23 qui représente le passage de relais pour les marathoniens « Duos ». On trouve d'ailleurs bizarre que les organisateurs n'est pas fait ce relais au km21 mais bon plus rien n'est étonnant sur cette course!!! ...Tous les seconds relayeurs sont là pour nous acclamer et forment une haie d'honneur assez sympathique.... Le binôme « BARILI / PETITJEAN » passe au Km 23 en 1h50 à la 54^e place / 420 coureurs...On est bien et on attaque la 2^e boucle avec sérénité.

La deuxième difficulté du km 30 passe également sans encombre et nous commençons à avoir (enfin !!) de l'avance sur nos temps de passage.... Reste ensuite alors la difficulté ultime située au Km 38, qui nous a été présentée la veille comme « l'Alpe d'Huez du Sauternais ».....Sacré référence !

On poursuit notre marche en avant avec une moyenne de course de 4min38 au km depuis le départ... On revoit une 3^e et dernière fois les filles avant l'arrivée. Nous sommes au km 31....

Au km 35, la route commence à s'élever légèrement sur 2 kms puis une pente de 1 km à 7% nous emmène au pied du château d'Yquem, le seul domaine viticole du secteur produisant un vin blanc classe « 1^{er} cru supérieur ».....La montée se fait sur sentiers au milieu des vignes, ce qui ne facilite pas vraiment la progression....mais bon c'est quand même pas l'Alpe d'Huez et on s'en sort sans trop de dégâts, ce qui n'est pas le cas pour tout le monde....Arrivés au sommet, une vue à couper le souffler à 360 ° sur les vignobles alentours, nous permet de voir poindre le Château Filhot à 4km de là, point final de notre parcours.

Un dernier effort pour rejoindre le village de Sauternes et nous pénétrons dans le parc du Château Filhot pour le dernier kilomètre. Beaucoup de monde présent sur le bord nous encouragent vivement et on est même annoncés au micro par le speaker... !!!Trop bon !

Un check au GPS au km 42.2 pour s'apercevoir que Steph passe en 3h16.....LOL...Au-delà des espérances !!!

Nous franchissons la ligne d'arrivée en 3h19min27sec avec une distance de 42.800, soit 600 m d'écart.....non négligeable.....Objectif 100 % rempli puisque la barre des 3h20 est cassée de belle manière.

Au général, Steph termine donc 32^e sur 420 marathoniens et 8^e de sa catégorie.....On a donc repris plus de 20 personnes dans la seconde partie du parcours....

Bilan : une très bonne gestion de course avec des sensations « idéales » du début à la fin....Un grand bravo à lui pour cette belle perf et cette belle progression sur ce 2^e marathon. Je pense que la barre des 3h15 est jouable sur un parcours plus roulant.

Pour ma part, je valide mon 9^e marathon du défi sans trop de difficulté avec un plaisir immense d'avoir pu accompagner Stéphane de bout en bout pour réaliser son objectif.

Maintenant, place à la récup avant le Triathlon Longue Distance de Hyeres, Dimanche prochain.

PS : une petite pensée pour le personnel de chez HERTZ, location de voitures, qui doit boire à notre santé la bouteille de Sauternes, reçue en cadeau après la course, que nous lui avons donnée, faute de bagages en soute. Le mec a halluciné !!!

Dimanche 31 mai 2015 : Triathlon LD de Hyères (1.9 nat / 100 vélo / 18.5 Run)

Ce dimanche avait lieu le triathlon Half Ironman de Hyères (1.9 nat /100 vélo /18 run). Une journée très réussie avec des conditions idéales pour l'épreuve.

Un triathlon qui nous servait à travailler, malgré la fatigue, les allures de course en vue de l'IRONMAN de Nice dans 4 semaines. Un menu très chargé pour les triathlètes sur ce week-end de fête des Mères car avant le triathlon du dimanche, ils ont rejoint Hyères en vélo le samedi....175 kms par le bord de mer...avec les sacs à dos.

Dimanche, 500 partants sur ce triathlon Half avec une chaleur très marquée dès le matin, qui s'est amplifiée en cours de journée.

Coté sensations sur le tri :

- une natation pas évidente avec pas mal de clapots et une belle « baston » pour faire sa place dans l'eau
- un vélo dont le parcours a été changé et rallongé par rapport à 2014....avec le passage de 2 cols de 7 ou 8 kms dans les collines varoises
- un semi qui n'en était pas un puisqu'il n'y avait que 18.5 kms sur un parcours mêlant passage dans les salins, sur la plage et dans les vignes.....en plein cagnard.

Coté résultats, tout le monde s'est bien comporté malgré la fatigue de la veille engendrée par la sortie vélo et la chaleur qu'il faisait sur la partie Run...Le contrat a été validé pour les BECers.....

Sur 500 finishers en individuels,

-Greg, 105^e en 5h32 avec 31' nat /3h20 vélo /1h37 run....Malgré une manque de prépa spécifique, j'ai eu de bonnes sensations sur la nat et le vélo qui sont passés en douceur.....En revanche, un temps médiocre sur le run, gêné par un point de côté dû à une trop grande consommation d'eau sur le vélo....Pour comparaison, je fais 1h37 sur 18.5 kms alors que l'an dernier j'avais fait 1h31 sur 21 kms.....JE finis donc la partie run en roue libre croisant sur le retour les copains qui partaient en courant.

-Nicolas, 185^e en 5h50 (35 nat/ 3h31 vélo / 1h39 run)

-Guylain, 186^e en 5h50 (33 Nat / 3h31 vélo/ 1h39 run)

-John, 188^e en 5h50 (32 Nat / 3h31 vélo / 1h39 run)

Guylain, John et Nicolas se sont tenus toute la course dans un mouchoir de poche tout au long de la course. Ils se sont rejoints sur le parcours vélo où John a eu quelques soucis d'hydratation dû à la perte de ses gourdes en cours de route. Ils posent ensemble le vélo et font le run à 3 en freinant l'allure de Nico qui était parti sur les chapeaux de roues...De bonnes sensations pour tous les 3 avec un finish main dans la main

-Eric, 358^e en 6h50 (34 nat, 4h05 vélo / 2h05 run)...Après une excellente nat malgré les vagues, Eric a fait le parcours avec Pilou et ont franchi les principales difficultés sans encombre. Il s'est ensuite détaché sur le run qu'il passe un peu dans le dur

-Pilou, 388^e en 7h10 (36 nat / 4h01 vélo / 2h27 run)....Bonne nat également pour Pilou et un vélo très correct à 25 km/h de moyenne....A la base, Pilou ne devait pas faire le run dû à une contracture au quadriceps. Mais, sous l'impulsion de la course, il décide quand même de tenter le coup sur les 18 kms du parcours. Il passe le run en 2h27, un peu dans le dur mais content d'avoir terminé l'épreuve dans son intégralité.....

Coté relais, sur 23 relais, le BEC se classe 9^e en 5h53 :

-Jam fait 35 min sur la nat et rattrape même bon nombre d'individuels partis 1 minute avant les relais

-Théo fait un vélo en 3h51 un peu dans le dur dans les ascensions dû à un manque de préparation spécifique

-Geronimo, tout droit revenu de Malaisie, a fait un temps canon de 1h24 sur le Run

Bravo à tous pour vos perfs malgré la fatigue et la chaleur. Vous avez respecté le contrat et dites-vous bien que sur les 500 concurrents, peu d'entre eux avaient fait une sortie de 175 kms de vélo la veille... Chapeau les gars, ...Vous êtes bientôt des IRONMEN... !!!

Samedi 6 juin 2015 : 10 kms des Boucles de Cagnes Sur Mer

Ce samedi avait lieu le 10 kms de Cagnes. Une course atypique puisqu'elle se court en soirée à 19h. Une chaleur écrasante s'est abattue sur le site 1h avant le départ mais le voilage du ciel a permis de courir à des températures convenables (28 degrés environ).

Une belle délégation de BECers était présente puisque nous étions 13 BECers sur le stade de départ près à en découdre au milieu des 500 autres concurrents.

Chacun vient avec un objectif en tête

-mesurer son état de forme

-battre son record sur 10 kms

-voir ce qu'il reste comme jus dans les jambes après 160 kms de vélo du matin

-se faire plaisir avec les copains du club....

Et tout le monde y a trouvé son compte.

Une course bien organisée avec un départ et une arrivée sur le stade d'Athlétisme Pierre Sauvaigoavec une foule en délire de 50 personnes !!! pour nous encourager à notre entrée dans le stade. Des ravitos tous les 3 kms pour pallier la chaleur ambiante....malheureusement pas en quantité suffisante pour les derniers qui n'ont trouvé que des verres vides.

Coté résultats, parmi les 500 partants,

-Greg termine 31^e en 39'48soit 2min30 de plus que l'an dernier !!! avec le même parcours vélo du matin..... La prépa IRON est un peu légère pour cette année mais on donnera le max le 28 juin.

-Steph termine 45^e en 41'01...Il retrouve de bonnes sensations après son marathon à Sauternes...Il va falloir aller casser cette barre des 40 min maintenant

-Jonathan et Guilain finissent ensemble à la 73^e place en 43'26.....Assez étonnés de leur perf malgré la fatigue du vélo...

-Guillaume termine 78^e en 43'38...En phase de mise à niveau avant le marathon de Nice, Guillaume a fait une belle course tout en gestion malgré les conditions de chaleur pas évidentes.

-Serge termine 86^e en 44'15...Toujours en embuscade sur ce genre de parcours qu'il apprécie particulièrement, notre V2 a encore de beaux restes...

-Oscar termine 135^e en 46'45...Une contre performance pour Oscar qui a mal toléré la chaleur et les pâtes aux champignons du midi cuisinées par sa douce et tendre !!! C'était peut être un sabotage en fait !!

-Françoise termine 188^e en 49'18...Elle réalise une belle course malgré des conditions qu'elle n'apprécie pas spécialement.

-Amélie (la sabotrice)...termine 201^e en 50'04 avec à la clé une belle 5^e place dans sa catégorie.

-Eric termine 205^e en 50'09...Une perf non négligeable avec le vélo dans les jambes du matin....ça promet du grand Pucci sur l'Iron cette année.

-Luca termine 220^e en 51'15, juste pour le plaisir de courir avec nous et avant d'attaquer le plan de préparation en vue des 100 kms de Millau.

-les Betro terminent 301^e et 304^e en un peu moins de 57 minutes (56'51)....Une nouvelle performance et un nouveau record sur 10 kms pour les « acharnés du bitume »....

Dimanche 7 juin 2015 : Trail de Grasse (35 kms et 1500 m D+)

En prépa UTMB, Manu est allé s'aligner sur le trail histoire de travailler un peu les sorties longues...Là aussi, des conditions difficiles de course avec une chaleur étouffante. De bonnes sensations tout de même pour Manu jusqu'au 32^e km où la fatigue et la déshydratation commencent à se faire sentir. Il perd alors 2 places dans les 3 derniers kms. Il est content de sa course et de son état physique après cette épreuve.

Coté chrono, sur 130 partants, Manu se classe à une belle 18^e place au général avec un temps de 4h16. Il décroche la 8^e place de sa catégorie. De bonne augure pour la suite de la prépa !

Dimanche 28 juin 2015 : IRONMAN de Nice (3.8 nat /180 vélo /42 run)

Ce matin avait lieu le 11e IRONMAN de Nice avec 2800 partants....5 BECers étaient au départ pour réaliser leur rêve et aller au bout d'eux-mêmes....

Au final, malgré une chaleur accablante sur le marathon, tout le monde a été finishers :

Sur 2800 partants :

-Greg 489e en 11h19 avec 1h05 Nat, 5h56 vélo et 4h10 marathon

Un Ironman en freestyle avec une prépa un peu amputée du vélo due aux différents déplacements sur mes marathons. Une course gérée de façon correcte sur la nat et le vélo avec peu de sensations (jambes « Chamallows »). Je pose le vélo avec 10 min d'avance sur le temps prévu (10h57). Un début de marathon correct mais à une allure moindre au regard des 12km/h escomptés....Je reste sur du 11km/h....Puis de nombreux troubles gastriques sont venus perturber l'équilibre avec de nombreux « arrêts vomis » qui me font terminer le marathon en 4h10....au lieu des 3h30 espérés....Je valide donc par la même occasion mon 10^e marathon de l'année....certainement le plus dur des 10, au regard de la préfatigue engendrée par la nat et le vélo. Bilan : 20 minutes de plus que prévu et quand même 1h20 de plus qu'en 2014....Il n'y a pas de secret, TRAIN HARD, RACE HARD !!!

-Guilain 832e en 11h54 avec 1h08 Nat, 6h06 vélo et 4h25 marathon

Un bel IRON pour Guilain qui valide son « sub 12h »...Sensations « Chamallows » également en vélo....mais une bonne course à pied qui lui permet de terminer dans de bonnes conditions, malgré une fin de prépa Run agrémentée de quelques blessures.

-John 1055e en 12h20 avec 1h18 Nat, 6h17 vélo et 4h29 marathon

Un Iron en demi-teinte pour John qui a eu du mal à supporter la pression du chrono....Objectif « sub 11h » largement faisable pour lui...Nat correcte mais avec de mauvaises sensations, puis un vélo très difficile en 6h17 (5h35 prévu)....Le marathon se passe plutôt bien avec 30 min de retard au regard de la chaleur ambiante....Il termine en 12h20 à 1h20 de l'objectif prévu.....C'est aussi ça l'IRON, une composante mentale non négligeable sur un effort d'une si longue durée. Ça reste une belle perf tout de même car valider un Iron est loin d'être évident...Ce n'est que partie remise pour John !

-Eric 1297e en 12h47 avec 1h18 Nat, 6h27 vélo et 4h45 marathon

L'expérience a encore une nouvelle fois payé pour Eric qui améliore son chrono de 30 min par rapport à l'an dernier. Une belle course de bout en bout avec une gestion parfaite des 3 disciplines....Pour info, Eric a gagné près de 2 heures en 4 Iron.....Chapeau !

-Pilou 1850^e en 14h01 avec 1h23 Nat, 6h41 vélo et 5h36 marathon

Un sacré défi pour Pilou qui ne faisait jamais de sport avant janvier 2014....A la base, une inscription pour 2015 sur un coup de tête mais avec une volonté de déplacer des montagnes. Une prépa bien progressive pour Pilou qui a peu à peu découvert les joies du triple effort dans sa version XXL...Un grand coup de chapeau pour cette perf qui restera à jamais graver dans ta mémoire.

Merci à tous les BECers qui ont œuvré de près ou de loin à la réussite de nos IRONMEN, en nous encourageant en sortie de Nat, à la transition ou au bord des routes....en nous accompagnant sur le marathon (Luca, David, Oscar, Steph Alex et les autres...) et en accueillant bras ouverts et yeux mouillés sur cette FINISH LINE....

Merci aux femmes et aux familles présentes aussi pour nous supporter dans tous les sens du terme et qui œuvrent en grande partie à la réussite de cette entreprise si chronophage, si difficile, si contraignante mais tellement belle au final...quand on passe la ligne.

Rdv ce soir pour la soirée des finishers et dimanche pour le repas de fin d'année du BEC....

BECers, je suis fier de vous !! Force et Honneur.

Bonne récup et gros bisous à tous.

PS : mention spéciale pour mes amours Lalie et Jules qui ont franchi avec moi, les larmes aux yeux, cette belle FINISH LINE. Je vous aime !

Dimanche 28 juin 2015 : IRONGIRL (5 kms Run)

En marge de l'Ironman de Nice, pour faire patienter les spectateurs durant le parcours Vélo, une épreuve de course à pied de 5 kms, a eu lieu. L'IRONGIRL est réservée aux femmes et profite à une association à but médical. De nombreuses runneuses de la Cote d'Azur s'étaient donc données rdv sur la Promenade des Anglais. Notre seule représentante du BEC, Amélie SOARES, réalise une très belle prestation puisque sur 800 filles au départ, elle se classe 18^e dans un temps canon de 22min05. Bravo à elle pour cette performance.

Dimanche 28 juin 2015 : Trail de la Colmiane, 24 kms et 1900 D+

Le jour où de nombreux triathlètes transpiraient sur L'ironman de Nice, La Colmiane avait organisé son trail. Seul représentant du BEC sur cette course, Manu, en prépa UTMB, a trouvé de bonnes sensations tout au long du parcours.

Sur 176 trailers il se classe 32^e et 10^e dans la catégorie V1. Bravo à lui !

Dimanche 5 juillet : Trail de Valberg 25 kms et 1330 D+

Sous une belle chaleur de juillet, Valberg a ouvert ses portes aux traileurs pour 3 parcours au programme : 12, 25 et 45 kms... Notre inépuisable V2 a encore frappé puisque Serge a participé au Trail 25 kms et 1330 D+. Sur 180 traileurs, Serge se classe 51^e et 4^e de sa catégorie V2. Une jolie perf qui coïncide avec de bonnes sensations à l'entraînement. Bravo !

Dimanche 26 juillet 2015 : Ascension de la Bonette 27kms et 1700 D+.

La dernière compète de 2014/2015Une course à couper le souffle !!!

A couper le souffle par les 27 kms du col à grimper, par la beauté des paysages que nous avons traversés, par le dénivelé encaissé entre le départ à 1100m et l'arrivée à 2800 m , par la pente de certaines rampes qui frôlaient les 13%, par la rareté de l'oxygène qui s'amplifie tout au long de l'ascension et par cette arrivée grandiose au sommet du Restefond sur la route la plus haute d'Europe.

Le BEC était bien représenté sur cette course puisque nous étions 6 au départ au milieu des 280 coureurs. Une bonne ambiance, une excellente organisation et des conditions météo exceptionnelles ont fait de cette course une des plus belles que nous ayons faites.

Coté sensations, les BECers ont eu du mal à tolérer l'altitude à partir de 2000m mais ils se sont bien accrochés pour terminer dans des temps honorables, chacun à son niveau.

-Greg : une bonne coupure depuis l'Ironman de Nice et les vacances avec mes enfants ont permis à mon organisme de recharger les batteries après une saison 2014/2015 très chargée. Malgré le manque de running, j'ai eu de bonnes sensations tout au long de la course et je n'ai cessé de doubler des coureurs. Je termine 12^e au général (7^e de ma caté) en 2h23.

-Serge : l'expérience a encore parlé pour Serge qui a fait une course tout en gestion. Parti au train, il a progressivement accéléré pour s'offrir la 2^e place du club en se classant 69^e en 2h54. Belle performance !

-Steph : Un petit coup de moins bien pour Steph qui a eu du mal à tolérer un été chargé professionnellement et le passage à une prépa triathlon qui rajoute de la charge à l'organisme. Dès le départ, il n'était pas dans l'allure avec une sensation de ne pas avoir d'essence dans les jambes et d'avoir le corps en sécurité. Il s'accroche quand même jusqu'au bout en alternant marche et course pour venir se classer 77^e en 2h59. Un beau temps pour une 1^{ere} participation !

-Gilles : intégré dans la tribu « BEAULIEU ENDURANCE » pour le week end, Gilles s'est bien comporté malgré de mauvaises sensations au niveau musculaire. Un peu dans le dur au milieu du parcours, il se remobilise bien dans les derniers kilomètres pour terminer de belle manière à la 117^e place en 3h13. Bravo à toi !

-Oscar : avec une prépa un peu allégée depuis quelques semaines, Oscar a subi un peu cette course et a beaucoup souffert de l'altitude. Malgré la difficulté de la course, il arrive tout de même à garder un rythme régulier pour terminer à la 123^e place en 3h16. Place maintenant à la récup avant d'attaquer le « vrai » programme marathon pour Nice.

-Luca : En prépa pour le 100 kms de Millau, Luca s'est très bien comporté sur cette course puisqu' il fait le même temps que l'an dernier en n'ayant aucune préparation spécifique en « montée »....Il valide donc cet objectif intermédiaire mais a un peu souffert de l'altitude dans les derniers kilomètres. Il se classe 128^e en 3h19. Bonne récup avant d'attaquer le gros de la prépa 100 kms.

-Carlo : Venu à la Bonette pour découvrir cette ascension, Carlo a fait une course à son rythme et s'est bien habitué à la « grimpe » et à l'altitude. Sans préparation vraiment orientée, il se classe 182^e en 3h40.

Un grand merci aux accompagnateurs (trices) pour vos pensées et encouragements. Ça fait du bien de vous sentir présents dans ce genre de course « hors cadre »....et c'est aussi pour ça qu'on arrive à repousser nos limites !

