

ΔΙΕΘΝΗΣ ΙΣΤΟΡΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΥΠΕΡΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ ΑΘΗΝΑ - ΣΠΑΡΤΗ 246 ΧΙΛΜ

# ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ

ΣΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΦΕΙΔΙΠΠΙΔΗ

[www.spartathlon.gr](http://www.spartathlon.gr)

30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ  
1 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ



2016



# SPARTATHLON

FOLLOWING THE STEPS OF PHEIDIPPIDES

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ  
ΥΠΟΔΟΜΩΝ, ΝΑΥΤΙΛΙΑΣ & ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΔΟΡΗΤΗΣ ΣΙΝ/ΣΝΦ OFFICIAL SUPPORTER MARCOUS FOUNDATION

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΔΟΡΗΤΗΣ



ΧΩΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΕΡΤ Α.Ε.



Un compte rendu un peu spécial pour moi de par l'aventure qu'il va raconter. En effet, lorsque je me suis inscrit sur cette aventure je ne mesurais pas vraiment l'ampleur de celle-ci par sa difficulté, sa grandeur en terme médiatique mais aussi et surtout par l'engouement qu'elle va susciter auprès de ma famille, de mes amis proches et sportifs. Je n'étais pas encore parti que j'avais déjà des sms, appels et messages Facebook. Comment j'en suis arrivé là ? J'avoue que je ne sais pas, peut être le besoin de toujours aller un peu plus loin. Je garderai toujours en mémoire la semaine après mon premier 100km à Millau bien sûr que j'avais réalisé avec Cathy, car ce fût une semaine sans aucun goût, envie de rien et à me dire « et maintenant qu'est-ce que je vais faire » tellement le passage de la ligne d'arrivée avait été énorme émotionnellement parlant. L'année d'après je suis revenu seul à Millau, enfin seul coureur car j'avais la crème des suiveurs à vélo Marc et Alain, ce qui m'a permis d'ailleurs d'y réaliser mon meilleur temps, Cathy et Christophe étant venus m'accompagner du 60<sup>ème</sup> km au 85<sup>ème</sup> km. Puis un jour Carine ma podologue adorée me dit « tu sais il va y avoir un 24 heures à Portet sur Garonne organisé par Jean-Christophe ». C'était donc parti pour les 24h du confluent, une nouvelle aventure et quelle aventure ! J'y ai fait la connaissance de personnes extraordinaires que ce soit des bénévoles ou des coureurs et je crois que le problème est venu de là car depuis je n'ai plus arrêté de faire des ultras en ne cherchant pas forcément plus long mais des ultras où je pouvais retrouver cette famille dont j'avais fait la connaissance à Portet. Ces relations amicales sont malheureusement quelque chose que je ne retrouve pas dans les ultras-trail peut-être à cause de la popularité de ces épreuves.



Ca faisait longtemps que j'avais entendu parler de cette aventure mais elle restait inaccessible pour moi car pour pouvoir y participer, il faut déposer un dossier de candidature avec des références sur

des ultra-marathons que l'on a réalisés récemment avec un niveau minimum. Pour ma part, je gagnerai ma sélection sur l'intégrale de Riquet 2015 (Merci Christian de l'avoir de nouveau organisée). Il ne restait plus qu'à envoyer le dossier en février dernier au comité d'organisation puis attendre mars pour avoir la réponse positive. C'est là que l'on se dit ou plutôt que l'on réalise, je vais faire LE SPARTATHLON ! N'ai-je pas fait une connerie ? Suis-je capable quand je vois le niveau des coureurs qui y participent sans forcément y arriver ? Et bien voilà, ces pensées ne me quitteront plus durant les 6 mois qui nous séparent du départ.



Pour cette aventure beaucoup de personnes m'ont demandé comment je me suis préparé. Je n'ai pas vraiment fait de choses particulières si ce n'est d'être assidu dans ma pratique de la course à pied et justement à ce sujet il faut quand même que je remercie beaucoup mes amis collègues qui se relaient tous les midis pour que je ne sois pas seul durant mes sorties quotidiennes, c'est une aide inestimable. Pour en revenir à ma préparation, ce n'est pas tout à fait juste que je n'ai rien fait de particulier car j'ai pour la première fois sacrifié une semaine de mes vacances en août pour réaliser 305 km en 5 sorties de 5 heures puis la dernière de 3 heures. Là aussi une chose rendue possible grâce à Domy qui m'accompagnait à vélo et portait mon ravitaillement en solide et liquide (Merci). Pour en finir avec « comment je me suis préparé » je dirais plus simplement c'est 7 ans d'assiduité dans la pratique de mon activité.

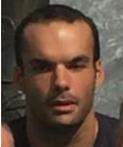
« Es-tu stressé ? » est aussi une question qui revient souvent avant un ultra-marathon et ma réponse était souvent non car j'aborde ce genre d'aventure en me disant ce qui compte est d'arriver, bien sûr je pars toujours avec une idée sur le temps que je souhaiterais mais si j'y arrive c'est très bien et si je n'y arrive pas et que je termine c'est très bien aussi. En



général l'épreuve qui me stresse le plus est le 10km mais cette fois il faut bien reconnaître que j'en ai : pas à cause de la distance à réaliser mais à cause du délai que l'on a pour arriver au bout de l'aventure. Je vais découvrir pour la première fois ce que vivent régulièrement quelques un de mes amis coureurs, la barrière horaire. Le truc qui peut vous empêcher de terminer une aventure même si vous pouvez aller au bout mais ça fait partie des règles que j'approuve totalement et qui permettent de limiter le temps de présence de ces merveilleuses personnes que l'on appelle les

bénévoles sans qui nous n'aurions plus du tout de problème de barrière horaire puisqu'il n'y aurait plus de course.

Les heureux élus 2016 :

	Barraud Sébastien	198		Payen Charles	205
	Castan Jacques	199		Pradas Juan carlos	206
	Chaigne Olivier	200		Pillas William	270
	Dal Corso Christian	201		Le Broch David	287
	Derivaz Eric	202		Saint Martin Hugo	290
	Miorin Robert	203		Stephan Yann	319
	Pallaruelo Gilles	204		Pettaros Frédéric	361

Les accompagnatrices et accompagnateurs :

	Petho Eszter		Manan de David
	Pallaruelo Françoise		Fille et épouse de Jacques
	Pallaruelo Angel		Martinez José

Les amis d'avant :

	Albert Sébastien Accompagnateur de Shakir-Khalil Tarique		Cardoso Dias Daniel	326
---	--	---	---------------------	-----

Le Spartathlon c'est quoi ? C'est une course qui retrace le parcours de Phidippides, un messager Athénien, envoyé par ses généraux à Sparte afin d'obtenir de l'aide pour renforcer les troupes Athéniennes durant la bataille de Marathon. Selon Hérodote, Phidippides est arrivé à Sparte le lendemain de son départ soit 36 heures pour 246,7km avec 2800mD+. L'idée de sa création incombe à John Foden, commandant britannique qui tentera l'aventure avec quatre collègues le 8 octobre 1982. Il est devenu avec les années une course mythique et aujourd'hui c'est plus de 800 candidatures de 52 nations différentes pour un quota maximum de 400 coureurs toutes nationalités confondues, pour 2016, le quota maximum de Français était de 16.



Une des clauses du règlement de cette aventure est que vous devez arriver minimum le mercredi avant et rester au moins jusqu'au mardi suivant car l'organisation impose la présence des athlètes comme ils disent, à divers événements avant et après l'épreuve : briefing (informations sur le déroulement, la sécurité, le tracé, les ravitaillements, etc de l'épreuve), remise des dossards, 2 cérémonies de clôture. Après plusieurs réflexions, avec Domy nous décidons qu'elle ne m'accompagnera pas cette fois pour diverses raisons mais je ne suis pas encore arrivé à Athènes qu'elle me manque déjà et que je regrette cette décision, elle est ma plus fidèle supportrice et ma moitié.

#### Les rencontres :



Nana Andrei 254



Veide Hannes 195



Landwehr Matthias 122



Guajardo Brenda 252

Mardi 27 septembre 2016, c'est le départ pour Athènes, je retrouverais Sébastien et Eszter à l'aéroport de Blagnac pour un départ à 11h25 et pour une arrivée à 15h30 soit 14h30 heure Française. Ca commence bien car ils sont tous les deux très sympathiques et je regrette de ne pas les avoir connus avant car du coup peut être que Domy aurai pu venir. Il ne nous reste plus qu'à trouver et prendre le bus X96 qui nous amènera à l'hôtel Emmantina. Ma première sensation dans le bus est qu'il roule vite mais je me rendrais compte très vite que ce n'est pas qu'une sensation et qu'ici tout le monde roule vite, très vite. J'arrive enfin à l'hôtel, deuxième défi de la journée, il va falloir que je parle en Anglais (Pas de ricannerie les collègues, je vous entends) mais au-delà de ça il va surtout

falloir que je comprenne ce qu'il va me répondre. Après quelques échanges plutôt réussis je pars en direction de ma future chambre qui d'après ma compréhension sera occupé aussi par 2 autres personnes. Effectivement lorsque je rentre dans cette chambre pour 2, il y a 3 lits simples et Matthias un Allemand, ça promet ! Il engage la conversation et je tente comme je peux de comprendre et répondre. Il aura le dossard 122, c'est aussi la première fois qu'il vient sur cette aventure et il a prévu 75 sacs perso aux



75 ravitaillements (CP : Check Point), autant vous dire que du coup il occupe presque toute la chambre et waouh vous avez vu tout ce que j'ai compris, un vrai bilingue. Je m'installe dans mon coin

de chambre puis je pars courir autour de 45mn. Durant ma sortie, je me fais rattraper par Hannes un Estonien (dossard 195) et nous passerons 40mn à essayer de discuter, lui ne parlant pas mieux Anglais que moi mais on discute et il faut que j'en profite là car il souhaite battre le record d'Estonie en moins de 28 heures. A mon retour, je découvre le 3<sup>ème</sup> colocataire de la chambre, William un Breton (dossard 270) pour qui c'est la 8<sup>ème</sup> participation avec une seule réussite, de quoi vous mettre en confiance. Nous irons tous les 3 manger ensemble pour se connaître un peu mieux, alors Matthias est un sacré numéro avec ses 75 sacs, ses



2 montres GPS, ses 2 smartphones et sa batterie externe pour maintenir tout ça en fonction durant maximum 36 heures, pour William c'est tout l'opposé et même son téléphone ne fonctionne pas ici,

c'est une personne très attachante. Voilà, on est en plein dans ce que j'aime avec les ultramarathons, les rencontres et les très belles comme avec William. Le reste du groupe arrivera le lendemain échelonné sur toute la journée et du coup Matthias et William sont relogés dans de nouvelles chambres. Pendant ce temps on en profite avec Sébastien, Esther et William pour aller à l'enregistrement se situant quelques pâtés de maisons plus loin à l'hôtel Phénix, il y a déjà une longue queue et il nous faudra plus d'1 heure pour avoir notre dossard en main plus quelques cadeaux. Nous allons quitter ce lieu pour rejoindre notre hôtel lorsque j'aperçois l'ami Daniel finalement pris au repêchage. Après quelques minutes d'échanges, nous rentrons à notre hôtel pour manger.





Le reste de la journée se passera seul dans la chambre puisque je n'ai plus de colocataires, à faire des calculs savants pour savoir combien de sacs perso je vais déposer et où car n'étant pas comme Matthias et ses 75 sacs, il me faut bien calculer pour les placer de façon judicieuse. Il me faudra l'après-midi à faire, défaire, refaire ces sacs (on ne rigole pas Fabien !). Au final j'aurai 3 sacs, un au 31<sup>ème</sup> CP soit 110km que je compte atteindre aux alentours de 12h de course avec à l'intérieur la frontale, de la pommade anti-frottements,

quelques barres de céréales et de la purée déshydratée, le deuxième au CP 47 soit 160km juste avant la montée dans les cailloux de la montagne à gravir (1200m d'altitude) que je compte atteindre aux alentours de 21h20 de course avec à l'intérieur des vêtements chauds, des chaussures, de la pommade anti-frottements, quelques barres de céréales et de la purée déshydratée et enfin le troisième et dernier au CP 57 soit 186km que je compte atteindre aux alentours de 25h40 de course avec à l'intérieur de la pommade anti-frottements, quelques barres de céréales et de la purée déshydratée mais il me permettra surtout de reposer la frontale et les vêtements chauds le cas échéant. Ceci terminé je vais m'octroyer un petit moment au bord de la plage à prendre l'air et contempler les gens, car rester dans la chambre commence à me peser. De retour à l'hôtel je rejoins le groupe au restaurant puis je remonte dans ma chambre, un peu triste à l'heure du coucher sans camarade mais durant la nuit, vers 2 heures, arrive José l'accompagnateur de Jacques tout désolé de m'avoir réveillé, je lui dis que ce n'est pas grave. Après un petit déjeuner qui durera près de 2 heures à papoter, la journée du jeudi sera rythmée par



la remise de nos sacs à l'organisation, le repas entre nous, la sieste (enfin la position allongée) et le briefing pour la course. De retour à la chambre, je vais voir sur le site internet de la course s'il y a d'autres nouvelles et pour la première fois de ma vie en voyant le décompte du temps avant le départ qui affiche moins de 12 heures avant celui-ci j'ai un petit coup de stress supplémentaire. Là on y est, vais-je

réussir, j'ai à l'écoute des diverses discussions de plus en plus de craintes. Je discute un peu avec José qui en tant qu'accompagnateur a lui aussi sa part de stress par rapport au bien faire et toutes les règles fixées par l'organisation, à respecter. Il est très gentil, essaye d'être transparent dans la chambre pour ne pas me gêner (Merci beaucoup José). La nuit est courte car nous avons le bus à 5h40 devant l'hôtel pour aller rejoindre la ligne de départ à l'acropole. On y retrouve les coureurs de toutes les nationalités mais la star à ce moment que tout le monde vient voir pour discuter ou

prendre des photos, c'est Gilles Pallaruelo, notre légende Française de l'ultra et du Spartathlon qu'il a réalisé 15 fois et terminé 14 fois. Une atmosphère très particulière règne ici, entre stress, joie et impatience de prendre le départ. Quelques minutes avant le départ, on se souhaite bonne chance et l'on se dit à demain à Sparte avec la couronne.



La partie la plus simple de mon récit se termine, maintenant il faut vous raconter l'aventure, rien que de vous dire ça j'en ai déjà les larmes aux yeux tellement c'est un concentré d'émotions, de joie, de passions et de difficultés (un peu con de pleurer avec son mouchoir à la main devant son ordinateur dans l'avion !). Comment raconter une telle aventure, comment faire pour arriver à vous faire ressentir l'intensité de tout ce que j'ai vécu durant celle ci ?



7 heures, la délivrance, le départ est donné, c'est parti pour les 247km. D'après ce que l'on avait pu me dire sur la course, c'était que les 20, 30 premiers kilomètres étaient dans les embouteillages du matin et de la voie rapide à courir le long de la bande d'arrêt d'urgence ; et bien j'étais loin d'imaginer la réalité avec des moments où l'air est irrespirable mais au-delà de ça tout le long de la route sur les trottoirs ou dans les voitures les gens nous applaudissent, nous souhaitent bonne chance (enfin je crois car j'ai rien compris) ou quelques fois avec « good luck » et l'on sent déjà cette passion des Grecs pour cette course et les coureurs qui s'y frottent. Je pars un peu en-dessous de mon allure avec les jambes lourdes sans m'inquiéter vraiment de cet état car je sais avec mon expérience que j'ai au moins besoin d'une heure pour que ma vieille carcasse soit totalement en fonction. Pour sortir d'Athènes nous avons les forces de l'ordre un peu partout qui sans hésiter

coupent l'autoroute pour nous faire passer et tout ça dans la bonne humeur des automobilistes, waouh, je n'ose même pas imaginer le tôle que cela pourrait faire en France ! Il fait encore frais, nous sommes sur une partie descendante et sans regarder la vue, sans faire attention à la pollution du moment, c'est super agréable. Petit à petit je commence à être super bien, à retrouver mes allures d'entraînement, le soleil est là, la température m'est très confortable, les CP défilent car très proches (3,3km entre chacun en moyenne), le top : pourvu que cela dure longtemps. A la traversée des villages c'est toujours la même chose, du monde partout au bord de la route qui nous



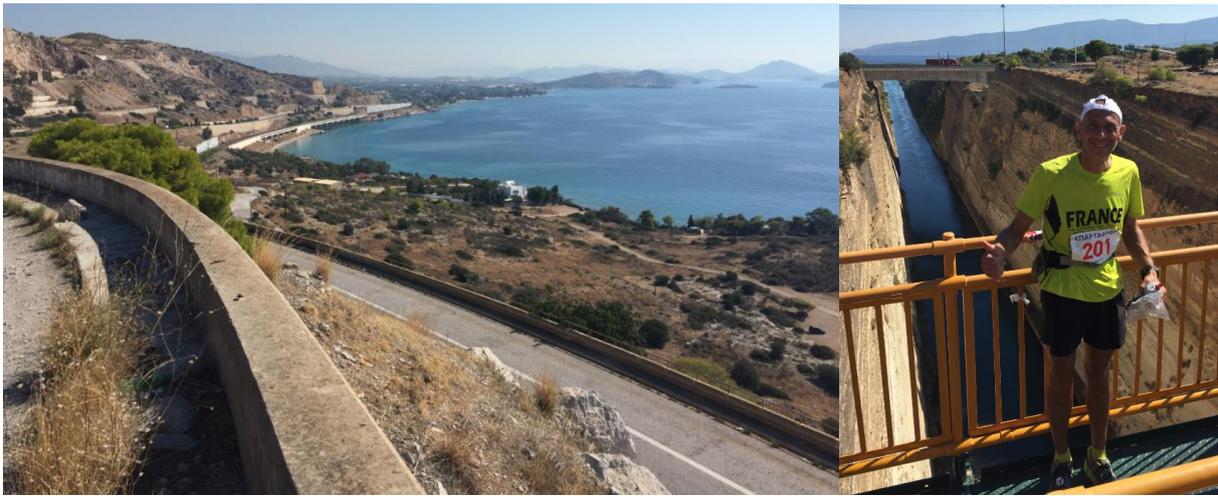
applaudit et nous encourage, même les écoles sont là au bord avec des enfants qui tiennent des dessins et crient en notre honneur, tellement qu'à certains passages où ils sont plus nombreux j'en ai la chair de poule, d'ailleurs en me remémorant ces passages je l'ai de nouveau et encore les yeux qui piquent. J'essaye de rester vigilant sur mon hydratation et j'alterne salé avec des petites gâteaux style Tuc et sucré avec des raisins sec et de la banane. De temps à autre je m'arrête au bord de la route pour faire quelques photos



souvenir et pour vous en faire profiter sur Facebook et à ce rythme je vais passer le marathon en 3h50 un peu plus rapidement que ce que j'avais prévu soit 4h14 mais je suis bien et de toute façon je n'ai pas avec moi ce temps de passage puisque j'ai fait au minimum et je n'ai que celui du 80km (à priori le plus compliqué à passer) et quelques autres stratégiques. On longe la mer par une route, ce qui nous procure une nouvelle occupation qui est d'admirer les paysages et j'ai parfois l'impression que le coin a été déserté à toute vitesse par la population car l'on voit plein de bâtiments en ruine qui ont été commencés mais jamais finis. Au fil



des kilomètres je rattrape ou me fait rattraper par des coureurs Asiatiques très nombreux ici, qui ont des tenues des plus farfelues et des assortiments de couleurs énormes, d'ailleurs si j'essayais de m'habiller comme cela pour aller courir je pense que Domy soit m'interdirait de sortir soit divorcerait. Je suis bien calé sur mon allure d'entraînement et tout roule pour le moment et depuis le début il y a toujours la même ferveur dans les villages et les ravitaillements. Je passe sur le canal de Corinthe et je profite d'une touriste en train de faire des photos pour lui demander d'immortaliser ce moment avec mon appareil puis je reprends ma route vers le ravitaillement d'Hellas Can point de contrôle le plus sévère de la course à passer puisque nous avons 9h30 maximum pour l'atteindre. Il est dit aussi que c'est le point où il y a le plus de personnes que l'on arrête pour cause de hors délais ou qui abandonnent.



J'arrive à ce ravitaillement, le CP22 à 80km du départ en 7h27mn soit environ une moyenne de 10,7km/h et un peu plus de 2 heures d'avance sur la barrière horaire mais c'est peut-être un peu vite car si je reste sur cette base, je suis en voie d'améliorer mon meilleur temps aux 100km de 16 minutes ! J'y retrouve Sébastien un ami qui est accompagnateur de Tarique un autre coureur, qui me propose gentiment de l'aide mais je ne m'attarderais pas, juste le temps de me mouiller, prendre quelques gâteaux salés, du coca et re-remplir la gourde.



Je repars en marchant pour me permettre d'envoyer au travers de la page Facebook des « Foy Sonnés » quelques nouvelles et photos. La marche va surtout me permettre de calmer un peu le jeu et de récupérer un peu bien que je ne me sente pas vraiment fatigué, juste les quadriceps qui commencent à se plaindre un peu mais rien d'étonnant à ce kilométrage. Quelques minutes après être reparti du ravitaillement je me fais rejoindre à ma grande surprise par David que je pensais très loin devant mais il m'explique qu'il a eu un coup de fatigue et s'est reposé 20mn.



Les rayons du soleil sur ma peau deviennent désagréables, il commence à me tarder l'arrivée de la nuit mais il me faut encore attendre au moins trois heures pour cela. En attendant, je profite au maximum des gens toujours aussi agréables avec nous, toujours la même folie lors de notre passage aux ravitaillements et en ville, des applaudissements, des encouragements, des bravos, des mains tendues des enfants et adultes pour que l'on leur tape dedans. On va même rencontrer au bord de la route des enfants qui nous demandent des autographes, des adultes qui nous demandent de ralentir pour pouvoir nous prendre en photo. Au passage des ruines de l'ancienne ville de Corinthe où j'en profite pour me faire prendre en photo cela me rappelle des photos de coureurs que j'avais regardées avant le départ. Le CP28 marque le



passage aux 100km que j'atteindrais en 9h45, pas mal pour un 100km mais oups l'arrivée n'est pas ici et il nous reste juste 146,7km avec environ 2200mD+. Pas le temps de fêter ça, quelques tucs, un bout de banane, du coca coupé à l'eau, le plein d'eau du bidon et je me remets en route pour de nouvelles aventures puisque c'est maintenant que le profil du parcours change pour nous apporter les côtes. Pour en revenir au coca, l'organisation lors du briefing nous avait annoncé qu'ici le coca était coupé avec de l'eau car ils nous ont dit que pur c'était très fort mais que si on le souhaitait pur il suffisait de le demander. Cette méthode me convient très bien comme cela je n'ai pas eu à demander qu'il soit coupé et de ce fait il n'est plus trop gazeux de quoi ravir les nutritionnistes du sport qui disent que de telles boissons ce n'est pas bon en course pourtant il y en a à toutes les courses. Nous avons quitté le bord de mer depuis quelques temps et comme je le disais plus haut les paysages sont de plus en plus vallonnés ce qui me procure de nouvelles distractions entre les

paysages et les côtes car c'est à partir de maintenant que les vraies difficultés côté dénivelé commencent.



Avant tout de même de rentrer dans le vif du sujet, j'arrive au CP31 à 110km en un peu moins de 11h, c'est là que j'ai mis mon premier sac et je n'ai même pas le temps d'arriver qu'une personne l'a récupéré et me le donne. Il ne me reste plus qu'à préparer ma purée, attraper ma frontale puis me passer de la pommade sur les quadriceps qui ne sont pas au mieux. Pendant ce temps les gentils bénévoles s'occupent de me remplir le bidon avec de l'eau et de la glace puis n'arrêtent pas de me demander si j'ai besoin d'autre chose. Avant le repas il y a toujours l'apéro, mon choix se tournera vers un coca pur accompagné de Tucs, je

remets mon sac aux bénévoles puis repars en marchant tout en mangeant ma purée qui a un peu de mal à passer. Ma période de marche tombe bien car nous attaquons une grosse montée.

Un peu plus loin, je me fais rattraper par Brenda, une américaine qui semble bien à l'aise avec une petite foulée très efficace, elle m'encourage et me propose d'essayer de la suivre. Nous passerons ainsi un petit moment à discuter, non je déconne, à essayer d'échanger en Anglais sur nos expériences de courses et sur le Spartathlon qu'elle avait déjà terminé en un peu plus de 34h et sur cette année elle a aussi fait en juillet la Badwater qu'elle a bouclée tout de même en un peu plus de 28h (course qui se déroule dans la vallée de la mort en Californie, 217km 4000mD+ avec des températures supérieures à 55°C à l'ombre mais il n'y en a pas !). Je lui souhaite bonne chance puis je ralentis un



peu car mes quadriceps sont devenus très douloureux, je me cale sur de la méthode Cyrano 4mn de course 1mn de marche et dans les côtes j'opte pour de la marche aux environ de 6,5-7km/h. J'arrive en même temps que Yann au CP35 en 12h44 pour 123,3km, Yann cherche à se faire masser et pour ma part je resterais juste le temps de manger un peu, boire puis remettre de l'eau dans ma gourde



avant de repartir. Nous sommes à la mi-course maintenant, la nuit est désormais là et avec elle finie la distraction visuelle, pas possible non plus d'avoir de la musique puisque le MP3 est interdit sur la course et mon occupation favorite va être à présent de calculer à chaque CP comment je me situe

par rapport à la barrière horaire, si je gagne ou je perds du temps et si je peux terminer dans les temps même en marchant. Je gère mes quadriceps comme je peux, pour essayer d'être le plus confortable possible, je me concentre pour essayer d'utiliser plus les ischio-jambiers pour me soulager, le point positif est que finalement on oublie un peu la difficulté à être concentré comme cela et le temps passe plus vite, je me surprends même des fois à arriver à courir plus de 10mn sans période de marche. Ça

fait un petit moment que Yann m'a redoublé et je rattrape Olivier dans la montée juste avant le CP47. D'ailleurs le CP47, 160km réalisés en 18h02, est au pied de ce qu'ils appellent ici la montagne qui culmine à 1200m d'altitude. Sur celui-ci j'ai placé mon 2<sup>ème</sup> sac contenant des vêtements chauds, une paire de chaussures, de la purée et des barres de céréales. En arrivant je vois Angel qui vient vers



moi pour me demander si ça va et ce qu'il peut faire pour m'aider, je lui explique mes petits problèmes de quadriceps et ni une ni deux il va me réserver la place pour un massage, il explique tout au kiné qui finalement me fera beaucoup de bien. Angel s'occupera de moi tout le long de ma présence au ravitaillement comme une maman avec son enfant (Merci beaucoup Angel, ta présence m'a fait énormément de bien). Il est temps pour moi de repartir sans avoir préparé ma purée, je ne changerais pas de

chaussures et côté vêtements je prendrais juste les manchons. Voilà enfin cette montagne dont j'ai tant entendu parler en terme de difficulté et effectivement ça monte bien avec des cailloux pas

toujours très stables, enfin les cailloux ou le bonhomme je ne sais plus très bien. Si sur la route, on ne se sent pas toujours très en sécurité car les voitures roulent plutôt vite sans respecter vraiment la signalisation, ici dans la montagne, il y a une personne dans chaque lacet au cas où l'on tomberait, c'est dire la pente que l'on ne voit pas très bien de nuit. Au sommet il y a un ravitaillement où je m'arrêteraï le temps de souffler un peu et prendre un thé chaud. Je repars pour les 2 km de descente sur chemin, là aussi j'en



ai beaucoup entendu parler avant : « dans la descente tu ne peux pas courir, c'est trop dangereux, ce sont des cailloux qui roulent tout le long, il faut marcher ». J'ai pensé à cette descente durant toute la montée, elle m'inquiétait beaucoup car dans mon état j'imaginai déjà le calvaire. En fait effectivement c'était une descente avec des cailloux mais on était à mon avis plus près du chemin que d'une descente technique de montagne et je vais finalement m'amuser durant toute la descente où j'y doublerais près d'une dizaine de participants. En suivant nous allons évoluer sur un plateau aux

alentours de 700m d'altitude durant un peu plus de 30km, je ne sais pas quelle température il fait mais le froid me gagne et je pense aux bénévoles qui sont là sans trop bouger pour plusieurs heures car depuis le départ pas un seul ravitaillement est dans une salle au chaud, au moins on ne perd pas de temps. Le CP52, 171,5km en 20h05, marquera un changement sur mon état physique alors que je commençais à oublier un peu mes quadriceps, c'est mon estomac qui vient de se mettre en grève, il me retourne directement toute marchandise que je lui transmets et je prends un coup supplémentaire sur le moral car bien que j'ai actuellement près de 4h30 d'avance sur la barrière horaire, j'ai un peu de mal à imaginer comment je vais réaliser les 75km restants sans manger. Je place maintenant tous mes espoirs sur le sachet de purée qui m'attend au CP57 - 186,1km, où j'ai prévu initialement me déshabiller et poser la frontale, passage prévu vers 7h30 du matin, j'ai bien dit initialement car ayant pas mal d'avance sur mon plan, je vais y arriver en

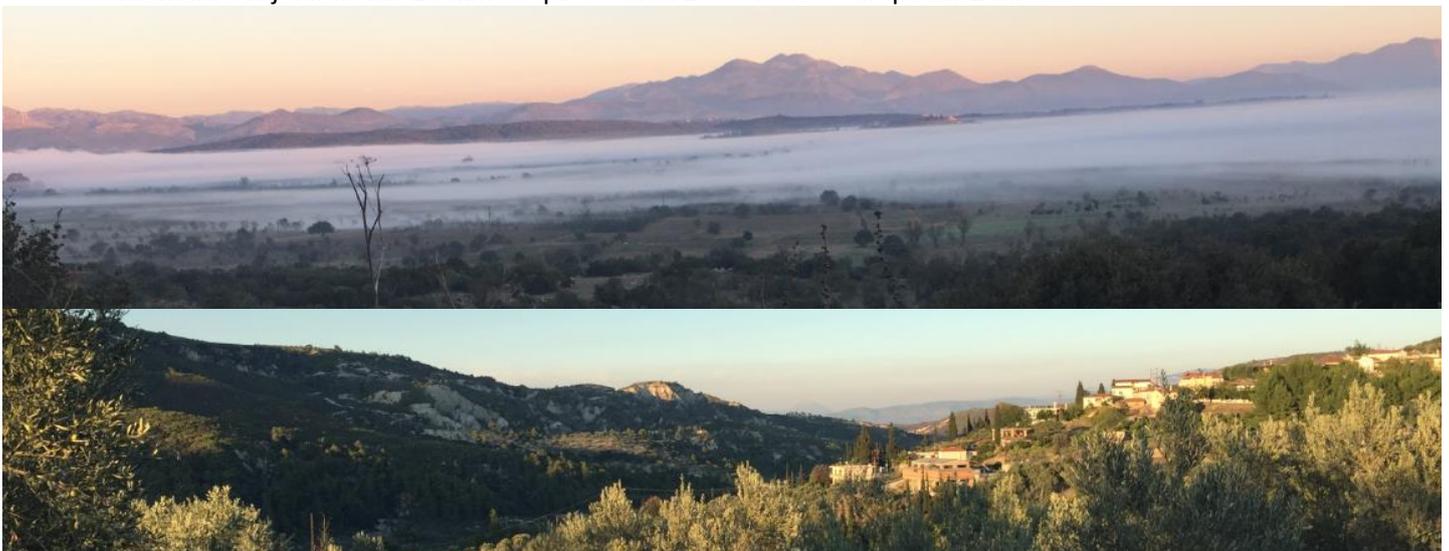


Km total depuis le début  
Heure de fermeture  
Km restant à parcourir  
N° du prochain ravito  
Km pour l'atteindre  
Heure de fermeture



un peu plus de 22h de course soit 4h du matin et donc pas question de poser quoi que ce soit. Comme à chaque fois, à peine le temps d'arriver qu'un bénévole me tend mon sac, un autre me fait assoir alors qu'un autre me recouvre d'une couverture. Je demande une soupe tout en essayant d'ouvrir mon sac mais avec les mains gelées, je n'y arrive pas, un des bénévoles vient alors à ma rescousse puis il s'occupera de me préparer ma purée ; un peu gêné je n'arrête pas de m'excuser et il n'a pas

arrêté de me répondre « no problem, no problem, i am here for you » (pas de problème, pas de problème, je suis là pour vous). J'avoue avoir été un peu mal à l'aise car ce n'est pas du tout ma façon de voir la relation que nous avons avec les bénévoles durant les courses, ils font déjà énormément pour nous en étant simplement là à tenir le ravitaillement. Je repars avec ma purée chaude en marchant avec l'objectif de la manger entièrement en prenant le temps qu'il faudra mais toute la manger car je pense que j'en aurais vraiment besoin pour mener à bien cette aventure. Il me tarde maintenant que le soleil revienne pour réchauffer ma vieille carcasse transie de froid, je vais passer ainsi une journée complète de course plutôt content de moi malgré ma petite allure du moment car j'aurais fait 196km ce qui est mon 2<sup>ème</sup> meilleur temps sur 24h.



On dit dans l'ultra qu'il faut toujours avoir des pensées positives, c'est-à-dire, dire « plus que 50km » plutôt que « encore 50km », fort de savoir ça j'ai bien pensé « enfin plus que 50 » puis tout d'un coup dans ma tête tout s'est chamboulé et j'ai réalisé que cela me prendrait près de 9h !



Le point positif est que je suis toujours en train de gagner du temps sur la barrière horaire puisque j'ai à ce stade 4h30 d'avance, comme diraient certains ça « commence à sentir bon », avec ça les



premiers rayons de soleil viennent enfin jusqu'à moi et me font un bien énorme. Je me prends même à espérer peut être faire moins de 32h, un truc que je n'aurais pas pu imaginer avant le départ. Waouh tout de même c'est impressionnant ce que de pauvres rayons de soleil peuvent faire sur le corps et l'esprit. Durant la nuit, j'avais froid, j'en avais assez, rien ne fonctionnait bien, c'était pénible, c'était une lutte incessante pour avancer et là je ne pense pas être physiquement mieux, d'ailleurs mon estomac toujours en grève me le rappelle régulièrement, mais ça va, juste un peu de l'assitude à évoluer au bord de ces routes avec pas mal de circulation. Je

retrouve sur un CP l'équipe d'assistance de Jacques composée de son épouse et de son ami José qui auront été d'une grande gentillesse avec moi et en apprenant mes problèmes me proposeront du spafon qui me fera un peu de bien puis j'abuserais de leur gentillesse en leur laissant mes manchons et ma frontale. Avant de prendre le départ de cette aventure je me disais que c'était vraiment beaucoup d'avoir un ravitaillement/CP tous les 3,3km en moyenne mais finalement pas du tout, à chacune des arrivées sur ces points c'était magique, quel réconfort de voir ces sourires, d'entendre ces applaudissements, ces encouragements, de rencontrer ces personnes si attentionnées !.....Tellement que, sur ceux où je passais sans m'arrêter je m'excusais de ne faire que passer. De temps à autre durant la traversée des villages une automobiliste ou un passant s'arrête et vous





fait signe de stopper puis il sort un appareil photo et vous tire le portrait, c'est énorme, quelle admiration de la part de la population pour l'ensemble de ces athlètes et c'est identique du 1<sup>er</sup> au dernier. Le CP69 que j'atteins en 28h48 pour 226km marque théoriquement la fin des difficultés car à partir de là c'est descendant tout le temps jusqu'à quelques kilomètres avant l'arrivée mais pour moi ce sera le début d'une très grande frustration car j'ai beau essayer de courir la machine ne veut plus, l'estomac me rappelle immédiatement que je l'ai mal traité, je n'ai plus du tout de jus car cela fait plusieurs heures que je mange presque rien et que l'eau est limitée à quelques petites gorgées. Frustré, oui mais de plus en plus heureux car maintenant plus rien ne pourra m'empêcher de l'avoir cette couronne d'olivier, il faut juste que je ne fasse pas de bêtises à vouloir gagner quelques secondes, minutes. Christian, oui c'est long mais sois patient, marche et tu arriveras. Au bout de la descente, je rentre dans Sparte, je ne sais pas du tout combien il me reste mais il me tarde, il me tarde d'en finir puis j'aperçois le CP74, le dernier à 2,4km de l'arrivée, 2,4km de l'arrivée ! Une centaine de mètres plus loin un jeune garçon à vtt a la mission de m'escorter jusqu'à l'arrivée. Les voitures klaxonnent, les passants applaudissent, dernier virage puis une ligne droite d'environ 500m avec au bout la statue de Léonidas, là il n'est pas question de courir mais simplement profiter, profiter encore pour les quelques minutes qui restent des gens, leur taper dans les mains à gauche, à droite et plus on se rapproche plus les applaudissements sont nombreux et forts ainsi que les « congratulations » (félicitations) et plus j'ai de larmes dans les yeux, j'en ai la gorge toute serrée, j'ai du mal à respirer. On dit que plus la difficulté a été grande



et plus l'émotion est énorme, je ne sais pas si c'est vrai mais j'ai dû avoir beaucoup de difficultés car l'émotion que j'ai ressentie lorsque j'ai touché le pied de Léonidas a été intense ; je ne pouvais plus parler, les yeux remplis de larmes de joie, de soulagement, je ne sais pas trop mais .....que c'est bon ! et l'on aimerait que cet instant ne finisse jamais !!!!! Le temps de reprendre mes esprits et 3 jeunes filles (les vestales) me tendent une coupe avec d'eau fraîche puis une autre personne me coiffe de la couronne d'olivier tant espérée, ensuite

et plus l'émotion est énorme, je ne sais pas si c'est vrai mais j'ai dû avoir beaucoup de difficultés car l'émotion que j'ai ressentie lorsque j'ai touché le pied de Léonidas a été intense ; je ne pouvais plus parler, les yeux remplis de larmes de joie, de soulagement, je ne sais pas trop mais .....que c'est bon ! et l'on aimerait que cet instant ne finisse jamais !!!!! Le temps de reprendre mes esprits et 3 jeunes filles (les vestales) me tendent une coupe avec d'eau fraîche puis une autre personne me coiffe de la couronne d'olivier tant espérée, ensuite





3 autres personnes viennent me chercher pour me faire assoir sur une chaise et me laver les pieds tout en les contrôlant pour voir si tout allait bien. J'ai aussi droit, juste avant de passer au massage, à une bière bien fraîche. Je l'ai fait ! J'y suis arrivé ! Je vais rentrer avec la couronne et pour couronner le tout j'arrive en 31h51 (59<sup>ème</sup>) un temps que je n'aurais même pas espéré au départ. Après avoir réalisé certaines courses, on obtient un titre, pour le marathon on devient un marathonien, pour un 24 heures on devient un circadien, ici je viens de devenir un spartathlète. Durant le massage, la kiné qui s'occupe de moi me demande si elle peut être prise en photo avec moi, j'accepte en me disant ça doit être pour son école mais par la suite je comprendrais que pas du tout et que nous sommes ici pris pour des stars. En repartant vers mon hôtel plusieurs personnes me demanderont de pouvoir faire une photo puis un monsieur me demande d'en faire une avec sa petite fille, du coup je décide de m'accroupir pour être à sa hauteur, bien

mal m'a pris car ils ont dû se mettre à 2 pour me relever. Après avoir donné de mes nouvelles par téléphone à Domy je vais me doucher pour pouvoir assister aux arrivées des autres Français et concurrents mais une fois prêt à repartir je ne sais pas ce qu'il m'a pris de m'assoir sur le lit pour lire un sms, je me réveillerais 20mn plus tard grâce à un appel téléphonique. Je repars juste après rejoindre le groupe pour applaudir l'arrivée des derniers concurrents et j'apprendrais à mon grand regret que 3 des nôtres ont soit abandonné soit été mis hors course car hors délais. Le repas du soir ne descendra pas, tout ce que j'arriverais à avaler est la soupe. Après une nuit un peu agitée, la prise du petit déjeuner sera aussi problématique mais dès le repas du midi ça commencera à aller mieux. Le reste de la journée du dimanche sera consacré au retour en bus sur Athènes. Le lundi j'irais avec Yann et José dans le vieux Athènes visiter le Parthénon puis la soirée sera dédiée à la cérémonie de remise des prix à l'ensemble des athlètes ayant terminé.





Quelle aventure j'ai vécu, une semaine après j'ai encore du mal à réaliser et en dehors du fait d'avoir terminé le Spartathlon, ce fût une aventure humaine extraordinaire que je souhaite à tous, avec des rencontres que je n'oublierais jamais, bien sûr l'équipe de Français et leurs accompagnateurs, mais aussi Hannes, Matthias, Brenda et les bénévoles. Un groupe de Français très agréable composé de personnes exceptionnelles et hors norme avec tout de même une mention très très spéciale pour William et Yann. Merci infiniment à Angel et José pour votre aide et vos attentions.

Je dis souvent que je puise ma force dans le soutien de mon épouse Domy, ma famille et mes amis. Cette fois, je peux vous dire que durant toute la course et surtout la nuit vous n'avez jamais été aussi présents. Tous à votre tour vous m'avez permis d'avancer, je n'ai pas cessé de penser à vous en me disant que la moindre des choses pour vous remercier d'être là derrière moi était de vous la ramener cette foutue couronne. Voilà c'est fait et elle est pour vous, pour vous remercier encore et toujours pour votre amitié et votre soutien.

Pour en finir avec cette aventure, si j'avais un vœux à faire, ce serait que vous puissiez tous un jour connaître cette intense émotion et fierté personnelle que l'on ressent en terminant un gros défi que l'on s'est lancé quel qu'il soit mais il est vrai que plus il est gros pour soi et plus l'émotion et la fierté en seront grandes. Alors, je reprendrais une phrase d'Antoine Guillon (t'es contente Cathy, je le cite ton Tonio) que j'aime bien : « Soyons Fous » et tentons ces défis qui nous paraissent irréalisables.

Et maintenant ?



PI	Nom	Dos	Pays	Sex	Temps
1	Radzikowski Andrzej	226	Poland	Male	23:01:48
2	Bonfiglio Marco	367	Italy	Male	23:36:23
3	Brunner Radek	186	Czech Republic	Male	24:06:54
4	Nagy Katalin	356	U.S.A	Female	25:23:17
5	Fukuda Yutaka	66	Japan	Male	25:33:37
6	Sideridis Nikolaos	57	Hellas	Male	26:09:53
7	Sagan Lukasz	365	Poland	Male	26:28:16
8	Keith Eoin	320	Ireland	Male	26:37:15
9	Oliveira Joao	228	Portugal	Male	26:42:47
10	Kourkouris Ioannis	43	Hellas	Male	26:54:13
11	Le Broch David	287	France	Male	26:55:29
12	Barnes Pablo	311	Italy	Male	27:04:56
13	Smith Pam	256	U.S.A	Female	27:12:56
14	Miyatake Mikio	93	Japan	Male	27:16:39
15	Ionov Sergey	231	United Kingdom	Male	27:27:18
16	Hearn Bob	339	U.S.A	Male	27:32:33
17	Tasios Giorgos	52	Hellas	Male	27:40:12
18	Niblack David	255	Switzerland	Male	27:41:38
19	Michalitz Andreas	330	Austria	Male	27:43:36
20	Maraz Zsuzsanna	335	Hungary	Female	27:45:07
21	Flock Peter	129	Germany	Male	28:13:19
22	Cudin Ivan	371	Italy	Male	28:18:02
23	Zaborskiy Ivan	232	Russian Federation	Male	28:23:01
24	Cracco Junior Urbano Dario	167	Brazil	Male	28:36:06
25	Miklic Mirko Bogomir	366	Slovenia	Male	28:50:04
26	Giese Ralf	125	Germany	Male	28:52:05
27	Whyte Keith	289	Ireland	Male	28:54:10
28	Šimanovič Edgars	345	Latvia	Male	28:58:33
29	Thomas Ian	248	United Kingdom	Male	29:14:01
30	Pfeifer Bernhard	147	Germany	Male	29:15:29
31	Rojas Paredo Ricardo	307	Argentina	Male	29:23:57
32	Márkus István Őcsi	291	Hungary	Male	29:26:05
33	Kouvalis Dimitrios	10	Hellas	Male	29:49:56
34	Šarlinger Ivan	188	Czech Republic	Male	29:54:28
35	Rex Christensen Stine	191	Denmark	Female	30:15:05
36	Panza Philippe-Michel	162	Belgium	Male	30:18:49
37	Zyskowski Andrzej	227	Poland	Male	30:23:02
38	Pleite Vilnis	293	Ireland	Male	30:23:40
39	Castan Jacques	199	France	Male	30:29:01
40	Kegis Gunars	273	Latvia	Male	30:39:22
41	Fryer Martin	384	Australia	Male	30:49:06
42	Ionita Florin-Sebastian	230	Romania	Male	30:49:34
43	Stephan Yann	319	France	Male	30:51:27
44	McCarthy Philip	318	U.S.A	Male	30:51:29
45	Lundgren Tobias	221	Netherlands	Male	30:53:21
46	Baker Jess	286	Australia	Female	30:59:31
47	Fernandes Vieira Flavio	168	Brazil	Male	31:03:11
48	Chaigne Olivier	200	France	Male	31:05:05
49	Suefusa Yoshio	107	Japan	Male	31:07:14
50	Schoiber Oliver	155	Germany	Male	31:09:50
51	Korab Robert	224	Poland	Male	31:14:09
52	Mueller Antje	153	Germany	Female	31:18:25
53	Mavrogiannis Pavlos	32	Hellas	Male	31:23:52
54	Tsoulogiannis Anastasios	59	Hellas	Male	31:26:24
55	Miller Barry	264	United Kingdom	Male	31:30:42
56	Ivan Bretan	324	Sweden	Male	31:32:20
57	Veilčka Ondřej	259	Czech Republic	Male	31:38:12
58	Válek Petr	189	Czech Republic	Male	31:46:09
59	Dal Corso Christian	201	France	Male	31:50:42
60	Bessyris Dimitrios	16	Hellas	Male	31:59:25
61	Kozanitis Konstantinos	35	Hellas	Male	32:09:53
62	Karalosif Ilias	377	Hellas	Male	32:13:16
63	Ueshima Gaku	398	Japan	Male	32:15:24
64	Dejaeger-Braet Luc	161	Belgium	Male	32:20:05
65	Honkala Noora	323	Finland	Female	32:20:24
66	Edit Máténé Varju	332	Hungary	Female	32:28:27
67	Poole James	364	United Kingdom	Male	32:29:19
68	Goebel Dietmar	137	Germany	Male	32:29:34
69	Goebel Thore	131	Germany	Male	32:29:35
70	Lee Fang-chi	179	Chinese Taipei	Male	32:30:31
71	Wakaki Kurumi	116	Japan	Female	32:36:23
72	Chou Chun Hung	175	Chinese Taipei	Male	32:38:05
73	Lee Wei Chen	180	Chinese Taipei	Female	32:43:30
74	Wimmer Alois	127	Germany	Male	32:44:27
75	Sato Yoshitake	105	Japan	Male	32:44:49
76	Pratilas Loukas	39	Hellas	Male	32:44:57
77	Oliveri Virginia	358	Italy	Female	32:45:53
78	Hakata Ken	395	Sweden	Male	32:47:28
79	Veress Béla	300	Hungary	Male	32:50:13
80	Takahata Akihiro	109	Japan	Male	32:53:24
81	Hokes Martin	269	Czech Republic	Male	32:56:10
82	Chou Ling-Chun	176	Chinese Taipei	Female	32:56:49
83	Šzabó Zoltan dr.	399	Hungary	Male	32:58:14
84	Dagnino Gean Ivan	217	Mexico	Male	33:01:21
85	Dsouza Kieren	209	India	Male	33:02:50
86	Liu Ming-Chih	182	Chinese Taipei	Male	33:08:49
87	Marek Pavel	392	Czech Republic	Male	33:09:40
88	Tripodi Giuseppe	215	Italy	Male	33:13:24
89	Espina Rolando	274	Ireland	Male	33:18:58
90	Rogers Jim	314	United Kingdom	Male	33:20:51
91	Ganter Martin	128	Germany	Male	33:24:09
92	Celikbas Aykut	279	Turkey	Male	33:27:43
93	Canetta Filippo	374	Italy	Male	33:35:16
94	Verhaege Olivier	165	Belgium	Male	33:36:11
95	Bacon Martin	237	United Kingdom	Male	33:36:33
96	Beechey Paul	239	United Kingdom	Male	33:36:52
97	Barraud Sébastien	198	France	Male	33:38:17
98	Krauz Gilad	368	Israel	Male	33:39:27
99	Simonyi Balázs	208	Hungary	Male	33:43:54
100	Karl Hubert	135	Germany	Male	33:45:07
101	Dieroff Maik	126	Germany	Male	33:46:11
102	Bethke Ricarda	136	Switzerland	Female	33:48:44
103	Vielor Jens	141	Switzerland	Male	33:48:45
104	Nana Andrei	254	U.S.A	Male	33:49:37
105	Engdahl Fredrik	235	Sweden	Male	33:52:01
106	Kontis Nikolaos	9	Hellas	Male	33:54:20
107	Bengtsson Linda	223	Sweden	Female	33:54:53
108	Lamprinos Konstantinos	27	Hellas	Male	33:54:58
109	Cowdry Tremayne	240	United Kingdom	Male	33:57:00
110	Howells Carl	242	United Kingdom	Male	33:57:01
111	Nekrides Nikolaos	24	Hellas	Male	33:59:00
112	Afentoulidis Alexandros	55	Hellas	Male	33:59:54
113	Koutios Dimitris	26	Hellas	Male	34:01:57
114	Chang Chih-Ming	173	Chinese Taipei	Male	34:03:41
115	Mayers Dan	244	United Kingdom	Male	34:04:30
116	Krause Antje	139	Germany	Female	34:08:16
117	Mitsiou Georgia	47	Hellas	Female	34:11:19

PI	Nom	Dos	Pays	Sex	Temps
118	Spitael Jan	163	Belgium	Male	34:12:54
119	Beernaert Veerle	158	Belgium	Female	34:13:25
120	Skourtaniotis Ioannis	44	Hellas	Male	34:15:21
121	Mendoza Pons Jorge Juan	389	Spain	Male	34:18:30
122	Dierx Wilma	295	Netherlands	Female	34:19:21
123	Yamada Hiroaki	118	Japan	Male	34:19:35
124	Kochi Hayato	81	Japan	Male	34:22:29
125	Freeman Rodrigo	169	United Kingdom	Male	34:23:02
126	Miorin Robert	203	France	Male	34:23:26
127	Maughan Grant	257	Australia	Male	34:24:56
128	Malinowski Zbigniew	299	Poland	Male	34:24:58
129	Zielinski Marcin	363	Poland	Male	34:26:20
130	Choi Sung ho	272	U.S.A	Male	34:27:14
131	Nakagawa Toshifumi	95	Japan	Male	34:28:12
132	Gruszczyski Dariusz	354	Poland	Male	34:29:14
133	Chiappèrino Cristoforo	346	Italy	Male	34:30:17
134	Dessy Luigi	229	Puerto Rico	Male	34:31:35
135	Fukuyama Mahiro	69	Japan	Male	34:33:05
136	Volanthen John	249	United Kingdom	Male	34:33:25
137	Sant Anna Eduardo	171	Brazil	Male	34:33:37
138	Mizuki Aotani	64	Japan	Female	34:33:47
139	Derivaz Eric	202	France	Male	34:36:14
140	Petracci Fernando	309	Argentina	Male	34:39:16
141	Terzi Angela	29	Hellas	Female	34:39:44
142	Lehtimäki Harri	357	Finland	Male	34:40:04
143	Ibarra Fernando	394	Spain	Male	34:41:46
144	Yasuda Yoshihiro	120	Japan	Male	34:42:15
145	Ferrandez Cayadell David	234	Spain	Male	34:43:09
146	Leung Wan Yee	207	Hong Kong, Sp. Adm.	Female	34:44:55
147	Cheng sai kit alger	393	Hong Kong, Sp. Adm.	Male	34:44:57
148	Lipinski Krzysztof	225	Poland	Male	34:46:10
149	Low Andras	302	Hungary	Male	34:47:46
150	Gogos Ey. Apollonios	6	Hellas	Male	34:47:58
151	Pitsch Udo	152	Germany	Male	34:49:08
152	Hu Jung Ching	177	Chinese Taipei	Male	34:49:20
153	Chen Chin -Tsay	174	Chinese Taipei	Male	34:49:21
154	Tsaparelis Ilias	53	Hellas	Male	34:49:38
155	Koutsoukos Georgios	60	Hellas	Male	34:50:08
156	Murata Minoru	94	Japan	Male	34:52:03
157	Brady Bridget	380	Belgium	Female	34:56:38
158	Tsiakiris Doukas	2	Hellas	Male	34:57:00
159	Nikolaidis-Andersson Alexander	38	Hellas	Male	34:57:06
160	Ozaki Yoichi	103	Japan	Male	34:59:22
161	Barker David	238	United Kingdom	Male	34:59:34
162	Ilott Martin	243	United Kingdom	Male	34:59:59
163	Cabulis Peteris	216	Latvia	Male	35:01:01
164	Eberhardt Thomas	143	Germany	Male	35:01:11
165	Otake Masayuki	101	Japan	Male	35:03:05
166	Ellis Miles James	263	United Kingdom	Male	35:03:24
167	Ota Tetsuya	100	Japan	Male	35:03:32
168	Nicolaou Anastasios	51	Hellas	Male	35:03:40
169	Torok-Ilyes Laszlo	271	Hungary	Male	35:04:00
170	Perikleous Vasilis	40	Hellas	Male	35:04:19
171	Stimoniaris Athanasios	45	Hellas	Male	35:04:22
172	Kazuhiro Kawamura	78	Japan	Male	35:04:22
173	Morstabilini Luca	214	Italy	Male	35:07:58
174	Sidropoulos Nikolaos	31	Hellas	Male	35:10:13
175	Merkel Michael	146	Germany	Male	35:10:53
176	Papachristos Panagiotis	23	Hellas	Male	35:11:39
177	Uchino Kouichi	114	Japan	Male	35:12:31
178	Sumi Kazuyuki	108	Japan	Male	35:12:47
179	Evindsen Eloff	372	Norway	Male	35:13:37
180	Frederic Pettaros	361	France	Male	35:14:06
181	Barbacetto Giacomino	211	Italy	Male	35:14:12
182	Konishi Takao	83	Japan	Male	35:14:25
183	Antell Tarja	294	Finland	Female	35:15:01
184	Kakizaki Miekko	75	Japan	Female	35:15:15
185	Branco Ariovaldo Trindade	396	Brazil	Male	35:16:51
186	Heinlein Marika	140	Germany	Female	35:17:18
187	Matsuzaki Yukiko	90	Japan	Female	35:19:44
188	Power Sophie	317	United Kingdom	Female	35:20:34
189	Mastropetros Panayiotis	13	Hellas	Male	35:21:06
190	Hausdorf Mike	145	Germany	Male	35:22:10
191	McKinley Marcel	382	United Kingdom	Male	35:22:25
192	Katayama Naoyuki	76	Japan	Male	35:24:21
193	Daum Stefan	142	Germany	Male	35:24:39
194	Tanimizu Tsuyoshi	112	Japan	Male	35:25:31
195	Liu Kuo-Hua	181	Chinese Taipei	Male	35:25:51
196	Barrera Munoz Ruben Dario	313	Mexico	Male	35:25:51
197	Rothe Gunter	132	Germany	Male	35:26:08
198	Skytte Søren	193	Denmark	Male	35:26:26
199	Torjussen Peter Lund	194	Denmark	Male	35:26:33
200	Pallaruelo Gilles	204	France	Male	35:27:10
201	Panos Georgios	18	Hellas	Male	35:28:13
202	Wilkie Stuart	370	United Kingdom	Male	35:30:44
203	Kankaanmaki Marianne	388	Finland	Female	35:31:02
204	Amodio Silvia	348	Spain	Female	35:31:23
205	Jeszczynski Peter	342	Hungary	Male	35:32:02
206	Cialdini Giuseppe	212	Italy	Male	35:34:21
207	Leo Simone	329	Italy	Male	35:34:51
208	Drago Daniele	373	Italy	Male	35:35:11
209	Gardham Russell	383	United Kingdom	Male	35:36:03
210	Yen Ho-Yang	185	Chinese Taipei	Male	35:36:55
211	Tsubokawa Misao	113	Japan	Female	35:37:39
212	Papakostas Ioannis	28	Hellas	Male	35:38:24
213	Farias Ivana	306	Argentina	Female	35:39:44
214	Iwai Kouze	73	Japan	Female	35:40:00
215	Junuzović Rasim	166	Bosnia and Herzegovina	Male	35:40:11
216	Akiyama Shigenori	62	Japan	Male	35:40:28
217	Berton Pablo	304	Argentina	Male	35:41:59
218	Pradas Juan carlos	206	France	Male	35:42:14
219	Burger Ruediger	151	Germany	Male	35:42:24
220	Bucheberner Christian	338	Austria	Male	35:42:52
221	Vanmolecot Steven	164	Belgium	Male	35:43:41