



Ironman de Lanzarote

20 mai 2006, un jour sans fin

Le choix

L'envie de participer à ce triathlon me trottait déjà dans la tête depuis quelques années. En lisant les récits dans les revues spécialisées et en écoutant les commentaires d'athlètes expérimentés, il en ressortait que le triathlon de Lanzarote était considéré comme un des plus durs du circuit Ironman et devait donc être pris très au sérieux.

« Pour aller à Lanzarote, il faut surtout être fort en vélo », dit-on. En effet, non seulement, le parcours présente un dénivelé positif de près de 2500 mètres mais aussi il faut faire face à un vent qui jouera avec vos nerfs et vous transformera en vulgaire pantin. Sans compter le marathon où la chaleur vous attendra au tournant!

Mon souhait d'y aller se justifiait avant tout, hors contexte sportif, par le fait de découvrir cette île, pour ses paysages volcaniques : Timanfaya, Mirador del Rio, tous ces noms me fascinaient. Dans le contexte sportif, c'est le parcours vélo qui m'attirait cependant le plus car, étant plus un grimpeur qu'un rouleur, le dénivelé ne me faisait pas trop peur. En plus, par rapport à d'autres Ironman, où le vélo est fait de deux ou trois boucles, ici à Lanzarote, une seule boucle variée permettait de faire quasi le tour de l'île et s'offrir des vues imprenables. Et tant pis pour le vent et la chaleur !

Après avoir testé son corps sur ces épreuves, version longue distance, notamment à Klagenfurt et à Gérardmer, l'expérience devenait un atout supplémentaire pour pouvoir aborder Lanzarote avec une certaine sérénité. L'expérience surtout au niveau de la manière de gérer son effort, voir comment l'organisme s'adapte aux conditions climatiques, comment s'alimenter et surtout s'hydrater, mon objectif n'ayant jamais été de réaliser « un temps », mais d'acquérir de l'endurance, si utile pour la montagne.

En cette année 2006, je me sentais vraiment prêt mentalement et physiquement pour participer à Lanzarote. D'autant plus que Xavier Langhendries, fort de son expérience acquise sur ces distances à Francfort, à Klagenfurt et en Angleterre, se décida aussi à y participer.

Il ne « restait » plus qu'à s'entraîner... Comme le triathlon a lieu fin mai, donc relativement tôt en saison, c'est donc l'hiver qu'il faudra acquérir un fond dans les trois disciplines. Comme on s'en doute, c'est le vélo qui demandera le plus de temps. Avant d'affronter la chaleur canarienne, c'est le froid, spécialement prononcé cet hiver, qui marquera nos organismes. Quiconque a eu la chance de participer à un « long » dira que c'est la régularité des entraînements qui est primordiale, la tête et les jambes sont tributaires l'une des autres. Une quinzaine d'heures d'entraînement par semaine semble être nécessaire pour aborder convenablement l'épreuve.

Mon objectif sur place était d'abord de participer et de terminer, de préférence en bon état. Idem pour Xavier. Pour le temps, j'espérais 14 heures. Affaire à suivre...

Le cadre

D'une surface de 900 km² , avec une distance nord-sud de 60 km et une distance est-ouest de 20 km, Lanzarote est bien la plus surprenante des îles de l'archipel espagnol des Canaries. Située dans une zone de température tropicale, à quelques degrés près en latitude du Cancer , et à seulement 100 km de la côte africaine, aux larges du Maroc et du Sahara occidental, cette île profite heureusement de la présence des alizés venus de l'Atlantique , atténuant ainsi quelque peu la chaleur et maintenant une température moyenne annuelle de 22°C. Sa population résidente est d'environ 100 000 habitants , elle vit essentiellement dans les villes telles Arrecife -la capitale- , Orzola, Teguisse, Haria, Tinajo ou Yaiza.

Lanzarote est la première des îles Canaries à être visitée et conquise par les navigateurs européens . Lanzarote doit son nom au navigateur italien Lanceloto Malocello qui arriva sur l'île au 14^{ème} siècle.

Jusqu'il y a quelques années , l'activité économique dominante de l'île était l'agriculture et dans une moindre mesure , la pêche. Mais le tourisme est devenu la principale source de revenus à l'heure actuelle.

Mais il faut dire que, par rapport aux autres îles de l'archipel, Lanzarote a quelque chose de plus, c'est ce souci de conserver son environnement et son patrimoine . Ce contrôle du développement touristique est dû en grande partie à l'intuition et au talent de César Manrique , artiste incontestable, né sur l'île en 1920, décédé en 1992, qui a su convaincre les habitants que l'île pouvait vivre du tourisme sans tomber dans les erreurs et excès commis sur les îles voisines. « La nature est la principale responsable de la beauté de Lanzarote », disait Manrique, dont les œuvres sont présentes sur toute l'île ...En 1993, l'île a même été déclarée par l'UNESCO « Réserve Mondiale de la Biosphère ».

Parmi les paysages les plus fascinants, il y a bien évidemment ces volcans, une centaine environ -le plus grand est celui de la Corona- Ils sont le témoin des éruptions qui se produisirent au 18^{ème} siècle dans la partie centrale et occidentale de Lanzarote. C'est dans le Parc National de Timanfaya que l'on pourra s'imprégner au mieux de ce monde minéral, de ce paysage désolé , couvert de lave et de cendres d'où surgissent les cratères aux teintes pourpres, ocres, jaunes...Un véritable champ de lave solidifiée recouvre ainsi cette partie de l'île jusqu'au bord de mer pour former les falaises d'El Golfo. Autre paysage fantastique, le Mirador Del Rio, dans le nord de l'île. A près de 500 m d'altitude, ce belvédère , du haut de falaises basaltiques, domine l'océan et les îlots environnants, dont celui de la Graciosa. Toutes ces couleurs arides contrastent avec le blanc net et propre des petits villages caractéristiques , véritables oasis imprégnées de l'art architectural de Manrique : Teguisse, l'ancienne capitale , Haria et ses palmiers. Et puis, il y a ce vert des terres cultivées et des vignes dont les plantations en surprendront plus d'un. C'est dans la région de La Geria que l'on trouvera un des paysages les plus insolites de Lanzarote : chaque cep de vigne est planté dans le sable volcanique, protégé du vent et de la sécheresse par un petit muret de pierre semi circulaire, produisant le fameux vin de Malvoisie.

C'est donc dans ce décor imprenable que la quinzième édition de l'Ironman des Canaries s'est déroulée ce 20 mai.

L'avant course

Mercredi 17 mai : A mon arrivée sur place, après cinq heures de vol, Xavier et Sabine m'attendent à l'aéroport. Juste avant d'atterrir, j'ai déjà pu me rendre compte de l'aridité qui caractérise l'île. Et sans pouvoir les compter, tellement il y en a, j'admire tous ces volcans, sortis de terre comme des taupinières géantes. L'avion est un peu secoué avant de se poser sur le sol canarien, à Arrecife. Serait-ce déjà le vent qui fait des siennes ? C'est plutôt la forte lumière qui m'éblouit. En plein après-midi, le soleil est presque au zénith à cette période de l'année. Température : 25°C environ, le vent est présent mais ça va encore. Il sera d'ailleurs régulièrement notre sujet de conversation...Xavier, sur place depuis dimanche, a loué une voiture Kangoo, assez spacieuse pour pouvoir y mettre les vélos. Quelques kilomètres plus loin, nous voici à Puerto del Carmen. Le complexe d'appartements Fayna où nous avons loué un bungalow se situe à 300 mètres du bord de mer et à un kilomètre du lieu de départ de l'épreuve. Je m'attèle à remettre mon vélo en état. Quand j'ai vu comment on empilait les bagages dans la soute de l'avion, je m'inquiète un peu. Ma roue-avant a dû recevoir un choc, elle est un peu voilée. J'irai la porter au petit magasin de vélo du coin, déniché par Xavier. Juste après, nous partons en voiture visiter et découvrir le parcours vélo dans la partie occidentale de l'île. C'est surtout la région d'El Golfo qui nous impressionne. Au bord de mer, les eaux agitées de l'océan Atlantique viennent fouetter les rochers basaltiques. Première séance photos. On passera par là en vélo ! Super ! Plus loin, nous rentrons dans le champ de lave qui a ce moment là de la journée est transformé en fournaise. Ça promet ! Tiens... une pancarte : *Parc Nacional Timanfaya*. Et bien, oui, celle-ci ouvre la porte aux Montagnes de Feu, espace naturel créé en 1974 où l'on recense la majorité des volcans. Cette région aux multiples colorations sombres, rouges, brunes ou dorées m'interpelle encore plus que je ne me l'imaginai. Toute circulation est interdite dans le parc, hormis certains itinéraires et circuits organisés possibles à pied, en bus ...ou à dos de chameau ! Timanfaya est un espace naturel très fragile, sur lequel les simples empreintes de pas qu'un humain laisse en marchant prennent des décennies à disparaître. Dans ce monde inerte, certaines espèces végétales et animales, dont certaines endémiques telles lichens, fleurs bleues ou jaunes, buissons blancs et lézards, donnent une vie inattendue. Direction plein nord, nous traversons Tinajo. En dépit de son aspect aride, Tinajo est la réserve agricole de Lanzarote, mais c'est surtout son architecture de maisons blanches qui contraste avec le noir du champ de lave environnant. Au loin l'océan Atlantique nous ouvre à nouveau ses portes. Tiens Xavier, regarde là-bas, l'énorme village au bord de mer ? Tu connais son nom ? Tu te trompes, ce n'est pas un village c'est le fameux Club La Santa, me répond-il ! Nous y voilà, à ce fameux complexe sportif, construit en 1983, sous l'initiative du Danois Kenneth Gasque, organisateur de l'Ironman depuis 1992. Les installations sportives du club sont les meilleures de l'île et sont le lieu de rencontre des athlètes d'élite d'Europe et d'Amérique : football, basket-ball, athlétisme, natation ou encore planche à voile. Ce complexe dénote quand même avec le paysage naturel environnant. Nous prendrons le temps de nous inscrire, récupérer notre dossard, vérifier le fonctionnement du chip électronique, acheter l'un ou l'autre souvenir... Bien vite, le soir, nous irons nous sustenter dans un petit resto sympa au bord de mer, à la *Playa de Famara*, magnifique plage dominée par les falaises du *Mirador del Haria*. Le retour au coucher de soleil à Puerto del Carmen nous comblera encore de bonheur.

Jeudi 18 mai : Une petite séance d'entraînement natation est prévue sur la Playa Grande. Une immersion dans l'eau fraîche, pas plus de 20°, nous permet de reconnaître aussi le parcours : un rectangle de 1900m, qu'il faudra faire deux fois, parallèle à la plage et délimité par des bouées rouges ou jaunes. Les amateurs de plongée doivent s'en donner à cœur joie, car l'eau est limpide et il y a pas mal de bancs de poissons qui viennent vous taquiner les pieds. Un petit tour à vélo ensuite et c'est ici que je me rends compte de la difficulté qui nous attend : le vent aujourd'hui est encore plus fort, 7 Beaufort dit-on. Effectivement, en prenant la voiture l'après-midi, dans le but de découvrir la partie septentrionale et orientale de l'île, nous nous interrogeons sur notre présence ici « Que venons-nous faire ici ? ! ». Un vent à décorner les bœufs, secoue la voiture, son chauffeur Xavier et ses copilotes, comme de simples pruniers... ou plutôt comme des palmiers, seuls arbres qui parviennent sur cette île à résister à la force

d'Eole. Incroyable ! Va où le vent te mène, va !! Je fredonne cette chanson durant tout le parcours qui nous mène visiter le nord de l'île. Les éoliennes fonctionnent à pleins tubes. Nous traversons Teguise , ancienne capitale. Déclarée ensemble architectural historique, elle regorge de monuments très intéressants : le Palais Spinola, le couvent de San Francisco, l'Eglise Notre Dame de Guadalupe. Et nous y voilà , dans cette région la plus abrupte de l'île. Une première longue montée , soit en lacets , soit en ligne droite nous conduit au *Mirador del Haria*. Si le vent est de cette force-là le jour de l'épreuve, nous nous demandons sérieusement tous les deux si ça passera ! Du Mirador, la vue est fantastique et porte sur la côte orientale de l'île. Visible aussi, le fameux volcan de la Corona. Une descente très technique en virages serrés, taillés dans la roche, nous fait redescendre à la palmeraie de Haria. Ensuite, une autre montée tout aussi coriace , attendra les participants jusqu'au Mirador del Rio, par une route étroite , ceinturée d'un petit muret de pierre, et avec une vue plongeante sur les eaux bleu-émeraude de l'océan Atlantique et la petite île de La Graciosa. En sortant de la voiture, le dos au vent, on aurait bien failli prendre les filles de l'air ! Une longue descente vertigineuse , un petit crochet par la *Cueva de los Verdes* (la grotte des volcans), nous ramène au plancher des vaches ... disons au niveau des planches à voiles, les seules sans doute qui béniront le vent comme un ami de bon aloi. Ouf, rien qu'une journée comme ça, et on se sent déjà épuisé , usé par ...devinez quoi ! Retour à La Santa pour assister au briefing de la course en français et acheter quelques produits énergétiques supplémentaires. Le soir, nous participons à la traditionnelle pasta-party , l'occasion de faire le plein de pâtes et autres glucides lents mais aussi de rencontrer d'autres concurrents mordus par ce genre d'épreuve.

Vendredi 19 mai : Veille de la course, farniente complet. On prépare ses sacs , on se repose au bord de la piscine de l'appartement, on regarde les filles (les rares jolies) qui font la crêpe et se mettent de la crème solaire partout, on se dit qu'il faudra en faire de même le lendemain pour ne pas se brûler, on croise les doigts pour que le vent soit moins fort, on se distrait comme on peut, Xavier écrit un mail sur le forum du club- merci pour vos commentaires encourageants- et on va porter son vélo au parc prévu à cet effet en fin de journée, on admire les vélos des pros rangés en première ligne. Tiens, celui-là c'est celui de Van Lierde, celui là c'est celui de Hellriegel. Un millier de vélos au total, ça doit valoir de l'argent ,tout ce parc. Il y a aussi le vélo adapté de Marc Herremans. Un homme exemplaire. En 2001, Marc était un des triathlètes d'Europe les plus prometteurs, avec notamment une sixième place à l'Ironman d'Hawaï. Il comptait bien un jour le gagner. En janvier 2002, durant sa période d'entraînement sur l'île de Lanzarote, justement, il se brisa le dos suite à un accident de vélo. Paraplégique, son rêve se brisait, mais pas sa vie. Trois mois après son accident, il faisait un saut en basejump car il voulait garder l'aventure dans sa vie. Huit mois plus tard, il était de retour à Hawaï pour participer à l'Ironman. Entre 2003 et 2005, il put le terminer en chaise roulante à chaque reprise . Pour conjurer le sort, le voici cette année au départ de l'épreuve, sur cette île où il eût son accident. Chapeau.

Le fil de la course

Samedi 20 mai : Lever 4 h 30. La nuit a été des plus courtes , trop nerveux à ressasser nos pensées pour voir si on a rien oublié. C'est toujours ainsi ! La tension monte, on ne dit pas grand chose, car on a tous les deux la course dans la tête. Un petit-déjeuner rapidement avalé, nous voilà partis vers le lieu de départ. Il fait encore bien nuit, le vent agite déjà les palmiers. Nous croisons des fêtards de la nuit ,une discothèque est encore ouverte , un gars est assis par terre, hagard. A chacun son vice ! Six heures du mat, nous rentrons dans le parc à vélo, transformé en véritable fourmilière. Chaque triathlète fait ses dernières vérifications, un petit coup de pompe dans les pneus, un petit passage obligé aux toilettes, un signe, un regard, un baiser à travers les grilles à la famille , aux amis venus apporter un soutien moral si important et c'est déjà le moment d'enfiler sa combinaison de natation. Comme des pingouins, dans la clarté naissante, nous nous dirigeons vers la zone de départ, que nous rejoignons par un tapis de feutre déployé pour l'occasion jusqu'au bord de mer. Le compte à rebours a commencé. L'ambiance monte, on frappe dans les mains.

La natation : Sept heures, le départ est donné pour les pros , munis de bonnets rouges. Une minute plus tard, c'est à nous, bonnets jaunes, de nous lancer dans les eaux sombres de l'Atlantique. Pour éviter la bousculade et les deux-mille bras qui fouettent l'eau, je démarre prudemment dans les derniers. De suite, les sensations sont bonnes, mais il faudra sans doute lutter contre le courant . Pas de cohue, tout le monde nage à son rythme , les vagues légères nous obligent à regarder régulièrement devant soi pour ne pas trop dévier. Heureusement, il y a aussi des planchistes qui sifflent au cas où l'on déciderait de rallonger la distance. Les poissons ont bien l'air de se moquer de nous. 40 minutes plus tard, le premier tour est bouclé, je sors de l'eau pour un petit passage pédestre de 10 mètres sur la plage et je replonge dans l'eau pour le deuxième tour. L'eau s'agite de plus en plus, magnifique spectacle que ce lever du soleil à l'horizon de l'océan avec tous ces bras qui s'agitent. Vers 3000 mètres, je rejoins Xavier qui brasse puissamment . Super Xavier ! La relative fraîcheur de l'eau commence à tétaniser légèrement mes mollets peu sollicités. Enfin, après 1h18' d'effort, un des premiers travaux d'Hercule est achevé, Xavier sort deux minutes plus tard. Les premiers ,eux, sont déjà sortis il y a près d'une demi-heure ! Peu après la sortie, une zone de douche est prévue pour éliminer le sel marin. Direction le parc à vélo , chacun enlève à la va-vite sa combinaison, récupère son sac avec ses affaires vélo, je mets près de dix minutes pour me changer, de gentilles masseuses nous recouvrent de crème solaire. Xavier me croise dans le parc . Il reste peu de vélos , c'est dire notre temps « moyen » en natation.

Le vélo : Et voilà, on enfourche sa bicyclette. Lestés de provisions dans toutes les poches (c'est bien pour s'alourdir), nous voilà partis pour 180 kilomètres. La machine Xavier est déjà loin devant. Très vite, on quitte Puerto del Carmen, pour rejoindre une grand route avec un vent latéral où déjà il faut bien tenir son guidon. Vient ensuite une première côte , vent de face, et on se dit « oulala... », premier ravitaillement , on arrive déjà à Yaiza , tant mieux, car jusqu'ici, le parcours se faisait avec circulation ouverte au trafic voitures. Dangereux tout ça. Une boucle à El Golfo et j'admire quand même les vagues se précipiter sur les rochers du bord de mer. Quant à nous, ne nous précipitons pas...Un virage plein nord et c'est parti , vent de face, pour la première longue montée dans le Parc de Timanfaya . Le revêtement, bon jusqu'alors, est grumeleux voire pourri. 10 km/h, pas mal comme vitesse. Quel décor ! On fait du vélo comme sur la Lune (pourtant je n'y ai jamais été...). Le soleil est déjà bien haut dans le ciel, la chaleur se fait sentir et la route semble être en fusion. Mon corps aussi. En haut de la côte, j'essaye de faire remonter la moyenne , rapide traversée de Tinajo . Déjà 60 km de fait, sans s'en rendre compte, tellement l'ambiance est prenante. Là-bas, c'est La Santa qui se profile déjà. Le revêtement est à nouveau bon. Ah, n'oublions surtout pas de nous ravitailler, et même de s'asperger d'eau. Passé La Santa, il va falloir rouler de côté sur une route à nouveau pourrie. De plus, des bourrasques peuvent nous déstabiliser lors de passages entre deux rangées de maison. Un grand moment d'émotion intense m'envahit : dans une légère descente, je finis par rejoindre Marc Herremans, qui, accompagné d'un cycliste médecin, produit un effort fantastique sur ces routes surchauffées et venteuses. Quelle leçon de bravoure et quel exemple ne nous montre-t-il pas par ce qu'il est en train de réaliser. Je tremble d'émotion et non pas à cause du vent. A la

Playa Famara, on tourne ensuite plein sud direction Teguisse et là on a le vent dans le dos. D'un coup, le bruit du souffle s'arrête mais la chaleur monte et on se met à transpirer de partout ! A Teguisse, on repart vers le nord, le vent me rattrape et en plus ça remonte. A la rigueur, je préfère me mesurer au vent qu'à la chaleur. Vient le moment d'attaquer le Mirador del Haria. Heureusement, ça souffle moins fort que lors de notre reconnaissance jeudi en voiture. Ça passera si on dose son effort. Formidable, je me sens vraiment bien. Je parviens même à dépasser certains concurrents dans cette montée. Je me retrouve. Des frissons m'envahissent car je vis pleinement mon rêve... Là-haut, nous pouvons récupérer notre ravitaillement personnel. Les deux sandwiches au jambon (conseil judicieux de Xavier) me seront d'un grand secours. Nous sommes déjà au 105^{ème} kilomètre. Suit alors cette magnifique descente technique en lacets jusqu'au hameau de Haria. Un petit répit avant d'attaquer la troisième grosse côte du parcours, la montée du Mirador del Rio. A 7 km/h, je tiens à peine sur le vélo, il y en a même deux qui ont mis pied à terre. Ça commence fort. Le volcan de Coruna nous nargue du haut de sa stature. Il ne crache pas de lave mais c'est moi qui crache ma « valda » pour l'instant ! Le plus beau nous attend aussi : cette petite route étroite, délimitée par ce petit muret de pierre de chaque côté, haut de 30 centimètres, est une merveille en soi. La vue est imprenable, 500 mètres plus bas, sur les eaux bleu-turquoise de l'Océan et l'île de la Graciosa. Quel moment ! L'aridité et la fraîcheur du lieu, accompagnées du vent, et on se croirait sur les pentes du Mont Ventoux... Pas le temps de s'arrêter, il ne reste plus que 60 kilomètres, et voilà la longue descente hyper rapide sur un revêtement digne d'une autoroute (plutôt française, pas celle de Wallonie...), avec le vent dans le dos. Mais il faut être très vigilant, car le vent peut vous faire basculer et il y a des virages aussi ! Qui dit vent dans le dos, dit retour de la chaleur. Je n'aime pas ça, d'autant plus que l'on emprunte à nouveau de longues lignes droites avec la circulation ouverte aux voitures. Tant pis, on fait fi de tout ça, et les kilomètres défilent : 130, 140 km... Tout a une fin, petite remontée vers Teguisse à nouveau, et un revêtement horrible sur 4 km. Si je n'ai pas de fuite pour terminer, ce sera de la chance. Une longue montée encore, et enfin, à 20 km de l'arrivée, le plus dur est fait. C'est la grande descente sur Puerto del Carmen, d'abord par une petite route bien agréable, ensuite par une grande route où le vent latéral me déséquilibre encore une fois, et enfin les deux derniers kilomètres dans le village, où l'on croise déjà des coureurs sur le marathon. Huit heures et neuf minutes plus tard, je peux enfin déposer mon vélo dans le parc. Xavier l'a déjà fait, une bonne demi-heure avant moi. C'est la grosse ambiance, car les meilleurs athlètes arrivent déjà au bout de leur course.

Le marathon : Je me sens vraiment bien pour aborder cette troisième partie. Mettre à nouveau de la crème solaire, c'est impératif. Démarrer lentement, voilà mon leitmotiv. Le marathon se compose de quatre aller/retour de 10 km environ, le long du littoral de Puerto del Carmen. Loin d'être plat, il ressemble à de la tôle ondulée. A la fin de chaque tour, un petit passage à côté de la ligne d'arrivée, remet du baume au cœur et donne chaque fois un peu plus l'envie de terminer (tiens...comme si elle avait disparu avant...). Très vite, je ressens de bonnes sensations. Mes enchaînements faits pendant les entraînements s'avèrent bénéfiques. Je croise Xavier qui en termine bientôt avec son premier tour. Il a l'air bien aussi. Le soleil est d'abord bien haut dans le ciel, aucune ombre pour se protéger. Ambiance incroyable sur le parcours avec des groupes de musique à percussion. L'Afrique n'est pas loin... Dans un sens, on a le vent de face, ça fait du bien... mais dans l'autre, c'est moins marrant. Le turning point se trouve au niveau de l'hôtel Beatriz. Sur la route, il y a quatre postes de ravitaillement. Je prends le rythme de courir entre chacun d'eux et de m'arrêter à chaque poste afin de boire eau-coca, manger un quartier d'orange, un morceau de banane ou un gel de powerbar. Et ça marche, ou plutôt ça court, car sans la moindre défaillance, j'enchaîne sans trop de difficultés les aller-retour. Juste une petite faiblesse vers le 25^{ème} kilomètre. Marc Herremans est là aussi. Avec toute la hargne qui l'anime et les encouragements donnés par tous sur le parcours, il terminera méritoirement cette épreuve. Bravo ! Dans le dernier tour, je croise Xavier qui est prêt à en terminer. Il plie mais ne rompt pas ! Enfin la délivrance pour nous deux, Xavier boucle le marathon en 4h 10 et devient finisher en 13 h 16', je franchis la ligne, au coucher de soleil, comblé de bonheur, pour finir le marathon en 4h13 après un dernier sprint. Cette ligne, la voilà atteinte après 13h 56' d'effort. Monsieur Kenneth Gasque, l'organisateur de la course, est là pour nous féliciter et nous donner notre précieux sésame, la Médaille ! On peut le dire, on aura bien profité de sa journée ! Objectif atteint pour le chrono sans que cela ne soit devenu une obsession pour autant. Mon rêve se

concrétise. Fourbus mais contents, nous irons récupérer nos affaires dans le parc et nous remémorer les grands moments de cette épreuve. C'est vers minuit que le dernier finisher rejoindra la ligne d'arrivée. Un feu d'artifice illuminera le ciel canarien. « Alors, tu as gagné ?, nous demandera-t-on plus tard . Non certes, mais notre victoire à nous, c'est d'avoir participé et terminé...Merci à Sabine pour tes encouragements ,ta patience , ton courage de nous avoir supportés (dans tous les sens du terme). Merci à toutes ceux et celles qui aussi nous ont encouragés.

Le Podium

Au palmarès de cette quinzième édition, chez les hommes, c'est le même tiercé que l'année 2005 : l'Estonien Ain-Alar Juhanson termine en 08H55 devant l'Allemand Steffen Libetrau et le Belge Gerrit Schellens, chez les femmes, honneur à la Suissesse Karin Thuerig en 09H52, devant la Finlandaise Tina Boman et la Néerlandaise Heleen Bij de Vaate.

Jean-Luc