



Courir moins vite ... mais plus longtemps et bien plus loin !

## UltrAmical86 – Newsletter n° 07 (avril 2016)

### **Le nouveau Bureau**

Suite à l'assemblée générale ordinaire du 10 novembre 2016, le bureau de notre association est le suivant :

- Co-Présidence : Thierry PINTUREAU et Bertrand ISTIN,
- Trésorier : Guy RONTARD, et trésorier adjoint : Denis KERIGNARD,
- Secrétaire : Jérôme CAYOT, et secrétaire-adjoint : Franck PERRODO,
- Autres membres du bureau : Michel EUGENE, Stéphane BOUROT, et Benoit COUTINEAU.

Pour écrire aux membres du bureau les adresses sont de la forme suivante : [prénom].[nom]@ultramical86.net

### **Le Off La Rochelle – Niort – Poitiers**

24 ultracoureurs au départ, des bénévoles extraordinaires, un peu de logistique, un soutien de sponsors privés et un minibus prêté par la municipalité de Saint-Benoit ... et quatre finishers après quelques 170 km à travers la Charente-Maritime, les Deux-Sèvres et la Vienne : Jean-Michel Pion, Denis Kérignard, Thierry Clément et Michel Eugène. Une belle aventure humaine et sportive.

### **Les Vendredis de la Madeleine**

La Ville de Poitiers a mis à notre disposition le Stade de La Madeleine tous les vendredis soirs de 19h00 à 20h30, avec accès aux douches.

Venez nombreux, le thème de la séance d'entraînement sera fonction des participants.

### **Des news sur les ultra-coureurs poitevins**

Une participation de nos coureurs poitevins sur de nombreuses courses en ce début d'année, comme classiquement le Trail du Vulcain (massif central), ou alors un peu plus atypique, La Thonnérieux dans le Finistère.

### **Nos prochains Offs de Oufs**

⇒ Poitiers – Tours sur les pas de l'abbé Saint-Martin

232 km qui nous amèneront de Poitiers à l'abbaye St Martin à Tours, en passant par Ligugé, Chauvigny, Angles sur l'Anglin ... les samedi 02 et dimanche 03 juillet 2016.  
Bulletin d'inscription sur le site.

⇒ La demi Haute Randonnée Pyrénées Ouest (1/2 HRP Ouest)

Au cœur des Pyrénées, entre Hendaye (64) et la vallée de la Garonne (ou Luchon), en suivant au plus près la ligne de crête frontière par les sentiers.

« Course » en autonomie totale, avec repos en refuge (parfois !) ou pleine nature (sans doute trop souvent...) et sans aucune assistance extérieure. Du 20 au 28 août 2016. Inscriptions auprès de Thierry Pintureau (avec un « petit stage » de préparation obligatoire à Cauterets mi juillet 2016).



Courir moins vite ... mais plus longtemps et bien plus loin !

⇒ Belle-Ile

La majorité des coureurs poitevins n'ayant pas été tirés au sort pour la prochaine édition de Belle Ile en trail, nous organisons un 2 fois 45 bornes sur les sentiers côtiers de ce coin extraordinaire. Dates : 23 au 25 septembre ou 30 septembre au 02 octobre 2016. Inscriptions auprès de Guy Rontard (accessible tous niveaux même rando avec distances variées).

⇒ Off de locos

Edition « Zéro » d'une course sur route à étapes de 7 jours avec une distance totale de 450 km avec un départ de Urdos (64) en France, pour une arrivée à Riumar, en Catalogne près du delta de l'Ebre. Du samedi 23 au dimanche 29 octobre 2016. Inscriptions auprès de Gilles Alberty.

### ***Nos prochaines activités***

⇒ Entraînement « descente » à Béruges le 15 mai 2016. RdV au stade Mullon à 08h30.

### ***A lire, à voir***

⇒ D'après une récente publication dans Sciences et Avenir Santé, la taille du cerveau des ultra-coureurs diminue ... mais seulement pendant la durée de la compétition : <http://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/20151207.OBS0891/ultra-marathon-le-cerveau-des-coureurs-diminue-pendant-la-course.html>

Nous sommes donc rassurés !!!

⇒ Patrick Malandain s'est lancé le défi de courir plus de deux marathons par jours, soit 100 km / jour pendant 100 jours !

Après avoir traversé, en courant et en compétition, l'Australie et les Etats Unis et gagné la course Saint-Malo - Sète (en 8 jours), ce sportif de 55 ans s'attaque à un record du monde : parcourir 10 000 km en moins de 127 jours (record actuel). Ce défi est parti le 18 février du Havre et se terminera le 27 mai à Deauville.

<http://patrickmalandain-ultrarun.com>