

## 14 août 2021, les 161.3 km des 100 Miles du Mur de Berlin

100 Miles du chemin du Mur de Berlin – 100 miles vom Mauerweglauf en allemand.

Très beau parcours surtout dans la nature avec toutes sortes de revêtements, pavés, dallés, sentiers de sable ou terreux, asphalte... heureusement parfois pour se reposer tant physiquement que pour la concentration, très bonne organisation.

Un départ assez prudent me fait tenir très longtemps au même rythme et me fait remonter au classement jusqu'à la fin. J'échoue de faire moins de 18 h pour moins de 15 minutes mais m'étant égaré à la tombée de la nuit, peu après le ravitaillement du 133 eme km, je fais 1450 mètres dans le vide... qui me coûtent ces 15 minutes. Je questionne 3 groupes de personnes pour savoir s'ils ont vu des coureurs passés... finalement, je rebrousse chemin mais je sais que ça va être serré pour y arriver en moins de 18 h... soit une arrivée avant minuit. Et effectivement avec la même énergie ou même davantage, le rythme baisse un peu trop sur les derniers kms ... je savais qu'avec mon tempo ça allait être dur, alors avec une erreur de parcours, ça n'a pas été possible. J'avais 8 minutes d'avance au 133 eme km sur un coureur qui finit en 17:58... et surtout que j'avais dépassé 8 km avant. D'abord un moment découragé, je me suis repris et j'ai lutté jusqu'au bout.

**Content malgré tout de ma gestion de course et du résultat, 1 er de ma catégorie, 12 eme homme, 17 eme du scratch, 550 dossards qui partent le jour de l'ouverture des inscriptions.** Et une fois n'est pas coutume, mes pieds n'étaient pas en feu à l'endroit du nerf morton, car il n'y avait que 535 m de dénivelé avec des ponts et quelques buttes à passer. Ça aide aussi quand ça va normalement... A la fin, j'ai estimé que les distances en km étaient plus sympa qu'en miles. Ben oui, quand il n'en reste plus que 10, avec des km tu es plus rapidement à l'arrivée qu'avec 10 miles...

**Julia arrive 3ème de sa catégorie en 18:50, 27ème du scratch et 6ème femme, nous étions ensemble jusqu'au 32eme km.**

J'ai adopté mon concept anti chaleur avec mes brassières blanches que j'arrose de temps en temps, portant une gourde d'eau exprès pour cela, m'arroser un peu la tête et les oreilles, ce qui est très efficace pour conserver une température corporelle qui ne surchauffe pas. Comme au Tour de France footrace 2015 en pleine canicule ou à la Badwater en 2007. Du plaisir, beaucoup de plaisir!

Résultats: <https://statistik.d-u-v.org/getresultevent.php?event=61858>

Mes pensées en rimes bavent de ma bobines.....euh mes pensées en rimes babebines :

Les coureurs se hâtent

Mais tous, qui vous êtes ?

Suivre le même but, quel hit



Surtout sous ce soleil très hot  
Seule l'arrivée est la bonne hutte  
On n'y échappe pas  
Si l'âme ne veut être happée  
Et réduite en charpie  
Non, non chapeau  
Vous, les finishers de joie, repus





Julia escalade le mur d'enceinte du stade, notre entrée-sortie étant fermée et nous ne voulons pas faire un détour de plus d'un km après notre arrivée pour rejoindre notre hôtel.



Elle imite en quelque sorte, le gars sur le t-shirt qui escalade le mur. On ne plaisante pas, respect pour toutes ces personnes qui au péril de leur vie ont bravé l'interdiction de sortir de l'Allemagne de l'Est emmurée. Avec ou sans succès. Heureusement, le mur n'est plus qu'un mauvais souvenir, mais d'autres s'érigent ça et là sur la planète, c'est triste. L'humain n'apprend que ce qu'il veut bien mais il est encore loin de l'harmonie et de la tolérance. A bientôt