

COURSE À PIED Deuxième édition de l'U2B

À fond les Ballons

Le coup d'envoi de la 2^e édition de l'Ultra boucle des Ballons (U2B) a été donné samedi 11 juillet aux aurores, à Munster. Une course hors norme qui a rassemblé 54 coureurs prêts à en découdre avec les 204 kilomètres et 4 800 mètres de dénivelé positif d'un parcours 100 % bitume.

« L'Ultra boucle des Ballons est une course en comité restreint, organisée par des copains pour des copains », explique son organisateur, Christophe Henriët, à qui l'on doit aussi les 100 km de Metz. En ce week-end des 11 et 12 juillet, il s'agit de courir le double, sur de « belles petites routes de montagne et des voies vertes bucoliques, dans le cadre du parc naturel régional des Ballons des Vosges. » Un rêve, mais au prix élevé : 204 km au départ de Munster, 16 cols à passer et quelque 4 800 m de dénivelé positif à avaler. Le tout dans un temps imparti de 37 heures. Une course qui ne s'adresse pas à n'importe quelle paire de basket. L'an dernier pour sa première édition, sur 24 participants, seuls 13 avaient réussi à rejoindre la statue de Neptune, dans le parc de la Fecht. « Cette année, nous avons 54 coureurs ; 50 solos et deux duos », précise Christophe Henriët. Ils viennent de Bordeaux, Toulouse, Lyon, Paris. De Bretagne aussi. Sans oublier les locaux de l'épaveur, la Haut-Rhinoise Claire Bannwarth et les deux Bas-Rhinois, « centbor-nards » mais novices sur un tel format, Clément Guntz et Guillaume Renard (*lire ci-dessous*). Mille balises ont été position-



C'est au pied de la statue de Neptune, dans le parc de la Fecht munstérien, que le départ de l'U2B a été donné, samedi à 5 h 30 au petit matin. Photos L'Alsace/Christelle DIDIERJEAN

nées le long du parcours. Une équipe de quatre patrouilleurs est prête à suivre les coureurs et six autres de cantiniers vont assurer les ravitaillements sur les dix postes installés au lac Noir, au Hohneck, à Kruth, au Grand Ballon ou encore à Sondernach. « Environ tous les semi-marathons », précise l'organisateur à l'heure des dernières recommandations et explications. Dans quelques heures, à 5 h 30 précisément, il donnera le départ aux coureurs. Pour l'instant, il termine de récupérer les « drop bags » de certains participants. « Dedans, ils mettent des vêtements propres, de la nourriture ou la frontale. Ça permet aux coureurs de ne pas partir chargés. Ils récupéreront leurs affaires sur un des postes sur le parcours et

pourront se débarrasser de ce dont ils n'ont plus besoin pour finir ».

« On ne se construit pas coureur d'ultra en cinq minutes »

Ambiance bon enfant, sourires et rires. Ici tout n'est que bonne humeur à la veille du départ. « Ah, voilà un sérieux prétendant à la victoire », s'exclame Christophe Henriët alors que Eusebio Bochons arrive pour récupérer son étiquette de départ. L'homme a fait le Spartathlon (une course d'ultrafond de 246 km disputée entre Athènes et Sparte), l'Ultra-tour du Léman (175 km) ou encore le Swiss alpine marathon. Tous sont rodés à la course de fond et

affichent un palmarès presque aussi long que ce qui les attend à travers les Vosges. « Je suis circadienne. Je fais principalement des 24 heures », explique Karine Zeimer. Venue de Bourgogne, elle a à son actif le Dernier homme debout, la grande course des Templiers ou encore la Morvan oxygène night trail. Et un record personnel de 9 heures 39 sur 100 km. Pour elle, le format de l'U2B est une nouveauté. « En principe je dois faire un maximum de kilomètres en 24 heures ; là, je connais déjà la distance et l'inconnu c'est le temps que cela va me demander. Et il paraît qu'il y a du dénivelé oui, rigole-t-elle. J'ai d'abord cru qu'il y avait des chiffres en trop ! »

Plus sérieusement : « Quand on arrive ici, on connaît la moitié des



Corine Gruffaz terminera la course en première position en 21 heures 44.

personnes. L'idée, en faisant cet ultra, c'est de pouvoir courir. J'ai fait une préparation pour l'Ultra-Ardèche, une course de 222 km qui devait avoir lieu fin mai et annulée. J'ai décidé de mettre ma prépa à profit ». Pour la coureuse, l'U2B est une « réunion d'amis. Je ne suis pas là pour dire que je vais finir devant ou derrière... »

« Déconnecter son cerveau »

Derrière son apparente décontraction se cachent des heures d'entraînement, de la rigueur et du mental. « Je cours six jours sur sept avec parfois deux entraînements par jour. Une sortie longue, le week-end, 60 km ». Plus ou moins, mais souvent plus. L'alimentation aussi est importante. « Elle s'adapte à mon entraînement ». Avec quatre ans d'ultra à son actif, Karine Zeimer pose un regard lucide sur cette discipline : « Il faut des années pour que le corps s'habitue à un tel effort. On ne se construit pas coureur d'ultra en cinq minutes. Vouloir brûler les étapes, c'est dangereux et c'est prendre le risque de se blesser. Ça demande aussi un temps de récupération énorme ». Son secret :

« Déconnecter son cerveau. C'est un mécanisme particulier, mais il faut arriver à décrocher et rapidement. En ultra, le mental fait beaucoup. Le physique est un petit pourcentage. »

À quelques pas de là, la discrète Corine Gruffaz, championne de France sur 24 heures. Elle a pris le départ d'ultras mythiques en Suisse, sur l'île de Grande Canarie, à La Réunion... Elle ne le sait pas encore, l'espère peut-être, mais au terme de 21 heures 44 de course, c'est elle qui remportera cette deuxième édition de l'Ultra boucle des Ballons dans la nuit de samedi à dimanche. Première féminine et première au scratch avec un peu moins de deux heures d'avance sur la deuxième, Julia Fattou, et 4 heures 24 sur le premier masculin, Clément Guntz. Intouchable ! « Une fois passée devant moi, je n'ai rien pu faire », confie le coureur. C'est entre Kruth et Saint-Maurice que tout s'est joué. Avec une allure de métronome, jamais elle n'a faibli. Pas même au Grand Ballon, soufflé par un vent glacial et alors que la nuit s'était installée depuis un moment, attaquant les 42 derniers kilomètres la séparant de Neptune et de la victoire. Celui qui partait comme un des favoris, Eusebio Bochons, a abandonné là-haut. D'autres un peu plus tôt. Les plus chanceux ont vu le soleil se lever sur le Petit Ballon, avant d'attaquer l'ultime descente. « Rien que pour ça, ça valait la peine », souffle Clément Guntz, embrassant Neptune à l'arrivée.

Peggy LAURENSON

PLUS WEB

Voir notre diaporama sur notre site internet

Dans la foulée de Clément Guntz : « J'ai vécu 34 courses en une ! »

Pour Clément Guntz, cet U2B aura été une aventure collective. « J'ai vécu 34 courses en une ! » Une moitié d'ultra courue sur les chapeaux de roues, un coup de moins bien, le retour de la forme, puis le froid, le ras-le-bol et les douleurs. Le regain d'énergie pour conforter cette place de premier masculin. « Je ne sais pas si je serais allé au bout sans eux ».

Eux, ce sont ceux qui l'ont accompagné pendant 204 km. D'abord Rémy. L'ami de longue date, celui avec qui il a longtemps joué au foot. « Quand il m'a proposé de m'accompagner, j'ai tout de suite dit oui », explique Clément Guntz. Une mission dont Rémy s'est acquitté avec brio 162 km durant, de Munster jusqu'au Grand Ballon. Etude du « road book », reconnaissance d'une partie du parcours et préparation d'un vélo estampillé « Guntz team » qui n'est pas passé inaperçu : il a pensé à tout. Même au rouleau de papier toilette. « 204 km c'est long ! ». Objectif : faciliter autant que possible la course du Scherwillerois. Dans deux paniers installés à l'avant et à l'arrière du vélo de ville, le nécessaire : vêtements et baskets de rechange, la frontale pour la nuit, gels, vaseline, bonbons...

« Je me suis beaucoup reposé sur lui. On a passé 20 heures à parler, rigoler », confie Clément. Rémy, celui qui, encore, a fait des projections de temps pour savoir l'heure approximative des passa-



Rémy a accompagné à vélo, pendant 162 km, son ami Clément. Photos L'Alsace/Christelle DIDIERJEAN



C'est avec Michel, Steeve et Gabriel - deux coéquipiers de son club d'athlétisme d'Obernai - que Clément a couru les derniers 42 km de cet ultra.

ges du coureur aux ravitaillements. Des prévisions quasi exactes qui ont permis à un couple d'amis, Solveig et Pierre, de l'attendre au poste 5. Camping-car irritable, sur le bord de la route,

avec sa banderole « Bravo Clément ». À mi-course, cette « surprise » lui a fait du bien. « Surtout perdre 20 minutes », rigolera à l'arrivée à Munster, au petit matin. sa seconde équipe de « pa-

cers ». Pause bière et vaseline, pour éviter les échauffements de la peau. Clément Guntz aime courir, certes, mais il assume aussi son côté « bon vivant. Je suis comme ça... ».

« On balance une vanne. S'il rigole ça va »

La remise en route sera plus difficile. « Tu repars, ça va. Au bout de quelques kilomètres, ça ne va plus. Puis ça revient. J'ai eu un moment où je me suis mis à penser négativement. Il a fallu vite passer à autre chose ! » La montée au Grand Ballon se profile ; il est 21 h. 21 km et 1 150 m de D + attendent Clément Guntz. 3 heures 15 plus tard, c'est enfin l'arrivée au ravitaillement 8. Ici s'arrête l'aventure de Rémy. Au Grand Ballon, Steeve, Gabriel et Michel sont prêts à prendre la relève. Tous trois ont participé, ces dernières semaines, aux sorties longues de préparation du sportif. « On ne s'est pas posé la question ! On devait être là, c'est tout », souffle Gabriel. La seule inconnue c'est « l'état d'esprit dans lequel il va arriver », réfléchit Michel. « On balance une vanne. S'il rigole ça va, sinon on y va tranquille ».

La blague passe et c'est reparti. Avant de laisser le guidon, Rémy glisse un paquet de cacahuètes dans un des paniers : « Vous verrez, il en voudra... ». Avec 162 km dans les jambes, la descente du col du Platzerwasel, son dévers et

ses 13 % vont mettre l'organisme et les nerfs de Clément à rude épreuve. Dans un vent glacial, à tour de rôle, chacun va aller papoter avec lui. Tous connaissent l'objectif : arriver au parc de la Fecht, à Munster. « Tiens, tu veux pas boire un peu ? », lui rappelle régulièrement Steeve. L'arrêt au poste numéro 9 sera bref : le Bas-Rhinois Guillaume Renard, à 1 heure 20 de lui à un moment donné, a refait son retard. Alors qu'il va prendre le temps d'un café et d'une tartine, Clément et son équipe repartent ; hors de question de laisser cette première pla-

ce masculine à 21 km de l'arrivée. La montée au Petit Ballon verra le jour poindre. Et le sourire revient sur le visage du coureur alors qu'il avale une poignée des fameuses cacahuètes. Assister au lever du soleil sera comme une parenthèse enchantée avant les neuf derniers kilomètres de descente. Les rires et plaisanteries se feront entendre jusqu'au bout de ces 26 heures 08 d'une aventure collective.

Peggy LAURENSON

PLUS WEB

Voir notre diaporama sur notre site internet

Seul avec Nightwish

Guillaume Renard a terminé 2^e masculin en 26 heures 15. Le coureur de Dietwiller a l'habitude des courses longues sur lesquelles ils croisent souvent Clément Guntz. S'il aime ces différents formats, ils ne se gèrent pas de la même manière : « Quand tu pars sur un ultra, il faut accepter de courir moins vite que ce dont tu es capable » ; le secret de l'endurance. Et l'entraînement : « 12 à 15 heures de course par semaine, un marathon le samedi, un autre le dimanche... »

À l'inverse du Scherwillerois, Guillaume Renard a vécu cet U2B seul. Une autre expérience. « J'ai vu ma sœur au kilomètre 19 et j'ai aussi couru pendant 6 km avec mon frère. » Des présences importantes pour le jeune homme. « C'est important, ça joue psychologiquement. » « J'ai dû faire au moins 170 km tout seul ». Heureusement, il a pu compter sur la voix apaisante de la chanteuse de Nightwish. « J'ai écouté beaucoup de musique, sauf la nuit pour rester attentif aux bruits ». Un coup de froid au 120^e kilomètre et un arrêt de 20 minutes au ravitaillement n° 9, histoire de reprendre des forces - « après la descente du Grand Ballon, je n'avais plus de jambes ! » -, ne l'ont pas empêché de faire une jolie remontée pour finir six minutes derrière Clément Guntz. L'U2B devrait le voir revenir l'an prochain, mais cette fois-ci avec une « équipe ». C'est bon pour le moral.