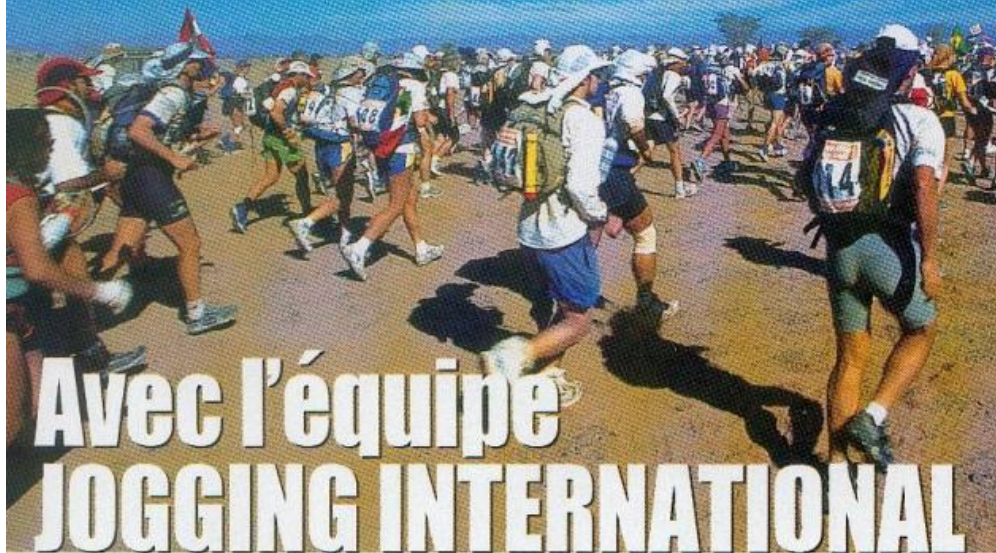


Marathon des Sables 2003



Avec l'équipe JOGGING INTERNATIONAL

Partenaire historique du Marathon des Sables, *Jogging International* a décidé de donner un reflet particulier à cet événement en 2003, en formant une équipe *Jogging* parmi les concurrents déjà inscrits. Loin de chercher la performance, notre objectif est au contraire de constituer une équipe de niveaux hétérogènes mais représentative du peloton, et plus largement de l'ensemble des lecteurs de *Jogging*. Suivie dans sa phase de préparation et accompagnée dans la course par notre collaborateur Benoît Laval, cette équipe vous fera vivre cette extraordinaire aventure humaine et sportive dans ces pages, au fil de nos prochaines éditions. Nous partagerons ces émotions et alimenterons n'en doutons pas le rêve que beaucoup d'entre-nous nourrissent de participer un jour à cette épreuve mythique. **MI**

Le Marathon Des Sables

Le Marathon des Sables est une course à pied de 230 kilomètres, sur six étapes de 20 à 80 km. Réalisé en autosuffisance alimentaire, l'itinéraire emprunte toutes sortes de terrains : dunes, plateaux caillouteux, pistes, oueds asséchés, palmeraies, petites montagnes, et l'étape non-stop de 80 km est effectuée en partie de nuit.

Les chiffres

- 18^e édition
- 800 participants environ
- 70 % d'internationaux (30 nationalités)
- 12 % de femmes, 45 % de vétérans
- 90 % alternent course et marche
- 14 km/h : vitesse moyenne maximale
- 3 km/h : vitesse moyenne minimale
- 16 ans pour le plus jeune, 78 ans pour le plus âgé



Le matériel obligatoire

Sac à dos, sac de couchage, vêtements de rechange, lampe (+ pile), briquet, couteau, 10 épingles à nourrice, boussole, sifflet, miroir de signalisation, bâtons lumineux, couverture de survie, fusée de détresse, antiseptique, pompe aspirin, pastilles de sel, Alimentation pour les six jours (seule l'eau est fournie aux bivouacs et aux ravitaillements)

L'équipe JOGGING INTERNATIONAL



Benoît LAVAL 30 ans,
Saint-Etienne (42), gérant
de RAIDLIGHT

Expérience : vingt ans de course à pied, 5 séances/semaine, 1^{er} Défi de l'Oisans, 4^e Grand Raid Réunion, plus de 50 trails, 2h40 au marathon.

Objectif MDS ?

Dans les 10 premiers.

Pourquoi le MDS ?

En prendre plein les yeux dans le désert ! Découvrir en courant, ce sont des souvenirs gravés à jamais !



Marielle COUDER 40 ans,
Saint-Sorlin-en-Valloire (38),
mère au foyer

Expérience : quatre ans de course à pied, 5 séances/semaine, 2^e du Challenge des Trails du Sud-Est, Fila Sky Race, 1^{er} Sancy-Puy-de-Dôme.

Objectif MDS ?

Milieu du classement.

Pourquoi le MDS ?

Découvrir le désert et mes limites, dans une ambiance sportive. Mais je veux finir en bon état.



Frédéric MORAND 37 ans,
Chelles (77), commercial

Expérience : trois ans de course à pied, 6 séances/semaine, 100 km de Millau, Trail 91, Sparnatrail, 3h43 au marathon.

Objectif MDS ?

Milieu du classement.

Pourquoi le MDS ?

J'ai envie de repousser mes limites sur une épreuve où chaque détail a son importance : équipement, alimentation, hydratation, mental.



Cyril BRAMAT 35 ans,
Saint-Michel-sur-Orge (91),
ingénieur commercial

Expérience : vingt-cinq ans de course à pied, 5 à 10 séances/semaine, Marathon des Sables 2002, Trail 91, Templiers, Le Puy-Firminy

Objectif MDS ?

Dans les 80 premiers.

Pourquoi le MDS ?

Le goût de l'effort et du dépassement de soi, mais surtout la convivialité et la solidarité au sein d'une équipe soudée.