



Newsletter#06 – Avril 2017

FREDERIQUE LAURENT GAGNE LE MARATHON DU POLE NORD !

Il était dit que le froid serait un élément clé de cette aventure... le 8 avril, nous



embarquons parmi les 57 concurrents du marathon, à bord de l'Antonov 74 qui va survoler la banquise sur près de 1500 kilomètres : destination le camp polaire Barneo, situé à plus de 89°Nord.



Le camp Barneo sera notre refuge durant les trois jours à venir.

AU SOMMET DU GLOBE

Un fabuleux décor, une lumière unique et cristalline, une blancheur immaculée nous attendent. Mais le maître mot lors de notre arrivée sera : adaptation ! En effet, le départ du marathon sera donné le soir même. Nous allons donc courir « toute la nuit » en plein jour. Nous avons 2h30 pour prendre une solide collation, la digérer, préparer nos équipements et prévoir nos

ravitaillements en eau et alimentation à disposer sous la tente principale du camp. Le parcours a été repéré et sécurisé. Les ours polaires ne sont pas loin cette année.

SOUS LE SOLEIL DE MINUIT

Il est 22h30 quand nous nous élançons pour la 15^{ème} édition du marathon du Pôle Nord. Nous sommes le **premier couple français** à espérer boucler le tour du monde des marathons (5 continents et 2 pôles) et nous dédions ce marathon de l'extrême aux enfants malades soutenus par Guy Dumont, fondateur de l'association Monsieur Nez Rouge.



Le ciel est bleu, le froid intense (-36°C), le vent modéré au moment du départ. Nous allons enchaîner 13 boucles de 3,3 kilomètres autour du pôle géographique. Libre à chacun de gérer au fil des tours les pauses ravitaillement, boisson chaude et change. Nous optons avec Frédérique pour un arrêt toutes les 2 boucles, soit environ 50 minutes entre chaque arrêt. Rester concentrés, s'alimenter, s'hydrater, se réchauffer. A près de 1200 calories à l'heure, dans ce milieu extrême, il faut veiller à tout pour se protéger et durer. Nous ne pouvons bien sûr emporter avec nous, ni boisson, ni gels ou barres

énergétiques, qui gèleraient en quelques minutes sur le parcours.



La banquise est belle, mais parsemée d'embûches. De crêtes en creux, de zones solides et durcies par les vents en passages où la neige molle s'accumule, les foulées sont de plus en plus difficiles au fil des tours.



RECORD DE FROID SUR LA COURSE : -42°C

Le soleil, bas sur l'horizon joue le spectacle des ombres et nous laisse découvrir un parcours changeant au fil des heures. Nous perdons progressivement la notion du temps, concentrés sur le nombre de tours plutôt que sur le chrono. Après le 21^{ème} kilomètre, le vent se renforce et nous allons en faire l'expérience glaçante. Le thermomètre chute à -42°C.

Capuches rabattues, cagoule, bonnet et gants ajustés. Les zones de froid sur le corps peuvent vite se transformer en gel aux conséquences douloureuses. Malgré tout, Frédérique poursuit sur un rythme régulier et soutenu, tandis que Christophe est contraint de ralentir l'allure. Passage délicat, compensé par la beauté des lieux et fantastique chevauchée finale pour Frédérique qui se joue des dernières difficultés.

VICTOIRE FRANCAISE



Frédérique franchit la ligne d'arrivée en **6h21'** et remporte le **marathon du Pôle Nord** pour les femmes, assortie d'une belle 10^{ème} place au classement général.



La victoire et une grosse émotion au moment de ce **doublé historique** : **Frédérique vainqueur au Pôle Sud et au Pôle Nord !**

Christophe boucle le marathon en 7h03', à la 15^{ème} place, pour sa seconde participation en 6 ans.



Frédérique et Christophe Lebrun, **premier couple français, marathonien en conditions extrêmes sur tous les continents et aux 2 pôles !**

Frédérique LAURENT - Christophe LEBRUN
<http://www.marathoniensdelextreme.fr/>