

Les 100 kms des Mines Réjouies de l'édition 2023, portaient vraiment des mines réjouies, à entendre tous les commentaires et remerciements des coureurs. La météo a été sympa, même si pour les derniers, ça s'est pas mal rafraîchi.

Un record d'inscriptions avec 21 personnes, même si nous n'étions que 18 au départ. Quelques petites blessures après les premiers trails ou entraînements sérieux de reprise ont retenu 3 bons coureurs à la maison. 3 qui pouvaient tourner sous les 8 h ou juste au-dessus.

Pascal Rüeger, le vainqueur de l'an passé en 7h34, venait avec l'intention de battre son record. Il savait que le parcours était un peu plus long de 1670 m, après la certification de celui-ci. Même si nous avions quasiment tous 101 km au final, voir même un peu plus, sur nos montres-gps. (qui apparemment ont des kms un peu « court »)

Pascal Rüeger casse la baraque et finit en 7h19.20. Il tient bien sa vitesse tout au long de la course, ses tours variant pour les plus rapides en 34 min, soit 14.46 km/h et les 2 plus lents en 38 minutes, soit 13 km/h. Il était vraiment content de pouvoir réaliser une belle course pour son 1<sup>er</sup> gros objectif annoncé de l'année. Une belle marque d'estime pour notre petite course, mais dont le parcours plaît. Le calme et le bel environnement du parcours, l'ambiance qu'on essaie de faire chaleureuse et amicale fait que les coureurs se sentent à l'aise. Entre coureurs, ça discute toujours un peu, surtout pour les premiers tours durant lesquels de petits groupes se forment. Ensuite, si on arrive à courir ensemble ou lorsque l'on se croise.

Belle bagarre pour le classement féminin, les 2 premières femmes font aussi les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> temps scratch H/F.

Céline Bernasconi, prend un départ assez rapide et mène chez les femmes. Elle passe en 2<sup>e</sup> position féminine durant le 6<sup>e</sup> tour, et finalement cède sa 2<sup>e</sup> place dans le 9<sup>e</sup> tour, au profit d'Alexandra Mutter, qui était 2<sup>e</sup> derrière elle au Tour du Lac de Neuchâtel, en novembre. Belle progression malgré tout puisqu'elle s'améliore de plus d'une heure en 1 année.

La vainqueure, Weronika Troxler était 2<sup>e</sup> de la Crossing Switzerland et à 57 ans, vient de boucler le marathon de Marrakech en 3h29. Elle a essayé d'être régulière et ne voulait pas s'accrocher dès le départ aux autres femmes, voulant éviter un départ trop rapide.

Michael Misteli remonte un peu au classement, régulier. Il passe de la 4<sup>e</sup> à la 2<sup>e</sup> place du tour 9 au tour 11.

Stéphane Mathieu, venu de Paris a bouclé hier son 301<sup>e</sup> 100 km, selon ses dires en début de course. Bravo à lui, qui prend la 3<sup>e</sup> place homme.

Jörg Desteffani, gagne aussi un rang au détriment de Martin Gerber, parti assez vite et qui pointait au début en 3<sup>e</sup> position pour finir 5<sup>e</sup> homme

Ralf Methling s'est bien accroché et a su trouver les ressources nécessaires pour finir.

Vu le petit nombre de coureurs, le taux d'abandon a été assez élevé. Mais tous n'étaient pas prêt mentalement pour boucler 100 km, ou physiquement ou alors des blessures arrivent en cours de route.

Cris Da Costa, de Cressier s'est blessée en glissant sur le pont de bois enjambant l'Areuse et s'est fait mal. Elle boucle encore 2 tours et s'arrête après 5 tours.

Julia Fatton ressentait trop une gêne au mollet apparue il y a 3 semaines. Se sentant fatiguée, elle ne voulait pas s'acharner à poursuivre et prendre le risque d'accentuer son mal. Roland Barbezat avait un problème de hanche, il ne pouvait apparemment plus courir. Voilà pour les abandons des régionaux.

Stéphane Pagani, beau 2<sup>ème</sup> durant 84 km, s'arrête à 16 km de l'arrivée, alors qu'il ne reste que 2 tours. Il était à 1h02 minutes de Pascal Rüeger. Cela lui faisait un temps final dans les 8h20-8h30. C'est dommage pour lui, il aurait certainement pu rester 2<sup>ème</sup>, encore avec 50 minutes d'avance sur le futur 2<sup>ème</sup> homme Michaël Misteli et 43 minutes sur Weronika Troxler.

Mais libre à chacun de rentrer ou non dans le dur pour finir à tout prix. A ce sujet, j'ai réussi en course à motiver Ralf Methling à continuer, alors qu'il pensait arrêter à 5 tours de la fin. Nous avons fait 1 tour et demi ensemble. Il a pris un peu de retard sur moi puis à 3 tours de la fin, me rattrape et continue sur sa lancée alors que moi, je finis dans le dur.

Mais au sujet de vouloir finir à tout prix, pour moi, c'était clair, je voulais terminer. Déjà après 2 tours il me semblait avoir des jambes vides. Déjà une grosse baisse de rythme au 4<sup>ème</sup> tour et là, j'ai pensé que ça allait être très dur et long. J'étais à peine plus vite que 10 km/h pour le premier tour et normalement, j'espérais pouvoir tenir ce tempo pour les 50 premiers kms. J'espérais pouvoir finir en 11 h environ, comme à Jegenstorf lors des 12 h. (100 km en 11h10 env.) Mais avec peu de force et des problèmes orthopédiques qui deviennent récurrents et qui m'empêchent de m'entraîner comme je le voudrais, cela devient compliqué. A force de boiter à cause de mon pied gauche, ma hanche droite s'enflamme et le genou droit aussi. Le pied n'était pas trop douloureux hier grâce à mes trempages de pied dans l'eau très froide de la fontaine de Travers ou de mon baquet, c'était supportable. Ce fut donc en effet dur et long... j'avais l'impression de courir lors des 2 derniers tours, mais je piétinais à 6 km/h... Julia, qui m'accompagne sur 2 km, semble marcher assez à l'aise et moi, je trottine... je piétine ! Je ne m'explique pas pourquoi ma forme a autant chuté depuis fin décembre aux 6 h du Hard (62.66 km) ou depuis mi-janvier aux 12 h de Jegenstorf (106.749 km).

## Résultats

Rang	NOM	Prénom	Sexe	Année	Nationalité	Performance	Date de naissance	Domicile	Distance / Durée
1	Rüger	Pascal	M	1980	CH	07:19:20	29.12.1980	Villigen	100
2	Troxler	Weronika	F	1965	CH	09:39:51	11.07.1965	Zürich	100
3	Misteli	Michael	M	1964	CH	09:44:35	02.11.1964	Ramlinsburg	100
4	Mutter	Alexandra	F	1975	D	09:50:02	28.08.1975	ID-St.-Blasien	100
5	Mathieu	Stéphane	M	1972	France	09:52:27	05.07.1972	IF-Fontenay sous Bois	100
6	Bernasconi	Céline	F	1983	CH	10:07:53	26.07.1983	La Vue des Alpes	100
7	Desteffani	Jörg	M	1964	CH	10:44:45	14.10.1964	Windisch	100
8	Gerber	Martin	M	1989	CH	10:50:29	23.06.1989	Thun	100
9	Methling	Ralf	M	1970	D	12:22:41	27.09.1970	D-Greifswald	100
10	Fatton	Christian	M	1959	CH	13:11:46	24.11.1959	Noiraigue	100
11	Pagani	Stéphane	M	1974	CH	DNF	08.03.1974	Thônex	83.6 km/7:14
12	Hugo	Rheinold	M	1972	CH	DNF	18.10.1972	Renan	67.2 km/6:56
13	Santiago	Hortensia	F	1966	France	DNF	28.03.1966	Ferney-Voltaire	59.05 km/6:36
14	Barbezat	Roland	M	1968	CH	DNF	06.04.1968	Colombier	50.8 km/6:05
15	Graf	Marc	M	1976	CH	DNF	22.12.1976	Reinach	50.8 km/6.27
16	Gasser	Patrick	M	1966	CH	DNF	30.03.1966	Nunningen	50.8 km/6:47
17	Jose Da Costa	Christiane	F	1979	Brésil	DNF	06.04.1979	Hauterive	42.6 km/4:37
18	Fatton	Julia	F	1972	CH	DNF	24.04.1972	Noiraigue	34.4 km/3:35
19	Jaeggi	Marco	M	1975	CH	DNS	27.12.1975	Jegenstorf	
20	Casanovas	Ramon	M	1980	CH	DNS	02.11.1980	Biel/Bienne	
21	Erne	Dominik	M	1981	CH	DNS	22.01.1981	Genève	

Je tiens à remercier spécialement et chaleureusement nos trois amis, bénévoles, Philippe, Pascal et Claude, qui ont consacré leur journée à assurer le chronométrage, à aider à installer et démonter les installations de la course et assister les coureurs tout au long de cette journée. Leur travail, leur présence, a été énormément appréciés par nous qui avons mis cette course sur pied mais qui avons pris le départ et par les coureurs aussi. De tout tous grands MERCIS.

Merci spécialement aussi aux Mines d'Asphalte qui nous mettent leur place à disposition pour le parking et notre aire d'arrivée, de passage, ravitaillement.

Grand Merci aussi aux étiquettes Lenzlinger pour le logo de l'autocollant et des médailles et les flèches pour le balisage

- à LBG Génie Civil pour les WC mis à disposition
- à la brasserie des Fées pour la bière offerte,
- à EspaceVal pour les douches mises à disposition,
- à la Bâloise Assurance et Marti-Sports à Neuchâtel pour les tentes Barnum
- à Maya et Jens pour le mesurage officiel, ainsi que nos fournisseurs à bon prix,
- à Lase R services à Noirraigue pour les médailles et
- à la fromagerie des Sagnettes,

Merci à tous les coureurs d'être venus courir au Val-de-Travers, et pour leurs gentils commentaires d'après-course. Sympa aussi d'avoir eu quelques spectateurs et accompagnateurs tout au long de la journée. Bonne récupération à tous et à l'année prochaine !!!



Avec la mine réjouie !!!