

Spartathlon du 26 septembre 2014

Vendredi matin 26 septembre 2014 à 7 h au pied de l'Acropole d'Athènes, j'ai pris le départ du Spartathlon de 246 km, course à pied qui relie Athènes à Sparte. Je termine à la 20^e place scratch, 18^e homme, en 29h28.49.

Le premier, l'Italien Yvan Cudin fait un super temps le 5^e de tous les temps en 22h29.29, il prend presque 1h30 au 2^e, l'Allemand Florian Reus qui termine en 23h57.13, et près de 3h20 au 3^e le Polonais Andrzej Radzikowski qui termine en 25h49.05...environ 7h sur moi...eh oui et la barrière des 30h est déjà quelque chose que de nombreux coureurs qui y vont quasi chaque année n'arrivent pas à casser malgré de bons kilométrage sur 24h par exemple.

La première femme, la Hongroise Szilvia Lubics, établit un nouveau record féminin et se place 9^e au scratch en 26h53.40, la 2^e femme, également Hongroise se nomme Katalin Nagy et coupe la ligne d'arrivée en 28h55.03 pour une 16^e place scratch. L'Espagnole Esnaola Eva finit péniblement au mental, dans le dur pour le final, cassée sur le côté comme déshydratée en 30h52.41, à l'âge de 54 ans et peut légitimement regretter d'avoir loupé la barrière des 30 h, car je l'ai dépassée à quelques 12 km de la fin environ. www.spartathlon.gr

40 nations représentées, 391 coureurs inscrits, dont quelques-uns parmi les meilleurs ultramarathoniens du monde, puisque les premiers ont déjà trusté le podium des 24h des championnats du monde ces dernières années (Ivan Cudin 3^e en 2010 à Brive-la-Gaillarde avec 263.841 km, meilleure performance à 266.702 km en 2013 et Florian Reus, 2^e en 2012 avec 261.718 km à Katowice et 3^e en 2013 à Steenbergen avec 259.939 km) avec et nombre d'anciens vainqueurs y reviennent année après année. C'est la course de référence sur route d'ultra dans le monde, plus que n'importe quelle autre. Si l'UTMB (ultra tour du Mont-Blanc) est de manière officieuse le championnat du monde d'ultra trail, le Spartathlon est son pendant sur route. Il faut donner des temps de référence sur minimum 100 km pour pouvoir participer et un quota maximum est alloué à certains pays où la demande de participation est trop forte. Ainsi les Japonais ont sauf erreur 80 places et ils font une course de sélection. Les Allemands, Italiens, Hongrois, Polonais, Français etc... viennent très nombreux aussi et certaines nations avec leurs meilleurs coureurs. Les chronométreurs sont de l'IAU (International Athletic Ultramarathon) etc....

Référence pour les statistiques de temps et classements: <http://statistik.d-u-v.org>

Les temps de passage sont assez qualificatifs déjà après 81 km et cela cause déjà pas mal de stress à certains coureurs. Le taux de réussite est toujours assez bas, aux alentours des 30 à 40 %. Cette année il est anormalement haut avec plus de 50 % de réussite, en partie dû aux assez bonnes conditions atmosphériques. La course est réputée extrêmement dure pour une course non-stop de cette distance car il y a entre 2500 et 3000 m de dénivelé (chiffre exact pas contrôlé, mon gps s'arrête après 18-19h) avec un passage montagneux sur sentiers après 160 km à 1200 m d'altitude. Le sentier est étroit, avec des passages aériens et comme il est fait de nuit, on ne voit pas très bien et la raideur de la pente liée à la fatigue fait que parfois on recule au lieu d'avancer, avec des pertes d'équilibre. La descente est très raide, même en marchant elle reste dangereuse et on se fait gagner par la vitesse, les cailloux roulant parfois sous nos semelles de routes alors qu'il faudrait des chaussures de trail pour ce tronçon. J'ai mis 1h pour monter et redescendre et j'ai appris que certains ont mis plus de 2h, alors qu'en

comparaison d'un trail, je n'allais pas vite du tout... mais beaucoup sont un peu choqué de la difficulté.

J'ai pris un bon départ jusqu'au 78.5 km au Canal de Corinthe où avec la chaleur, j'ai commencé à avoir des problèmes de digestion, vomissement et non-acceptation de nourriture ou de boisson sucrée durant 35 km, soit jusqu'au 113è, avec plusieurs arrêts wc. Markus Thalmann me double au moment où je suis en train de rendre, il me laisse sa bouteille d'eau pour me rincer. Je me suis souvenu d'une déshydratation au Marathon des Sables 2005 et j'ai commencé à boire du coca salé et je n'ai presque plus fonctionné qu'à ça jusqu'à l'arrivée. Cela m'a remis gentiment en course car j'ai dû perdre pas mal de place durant ces km. Je pointais à la 57è place au 123è km. Au 195è km, je suis placé 40è et je me sens de mieux en mieux avec le lever du jour. Je gagne donc 20 rangs depuis la montée du 200è km jusqu'à l'arrivée. Je fais un finish de dingue, personne des coureurs rattrapés n'a pu me tenir plus de 300 ou 400 m. Le dernier que je rattrape est à 3 km de l'arrivée. Je prends plus de 3h à l'Allemand Roland Riedl que je rattrape au poste du 200è km, soit pour les 46 derniers km.

Malgré mes 35 km de galère, où j'étais plus près de devoir terminer comme un zombie juste dans les 36h maximum, où je perds certainement plus d'une heure car avançant plus qu'à l'alentour des 6 km/h, j'ai gardé malgré tout le moral car je voulais absolument finir. Ensuite, avec la pêche que j'avais, je me disais je vais pouvoir finir sous les 32h, puis les 31h, et sur la fin, sous les 30h pour finalement encore gagner plus de 30 minutes pour mes 29h28.49. Tous les coureurs placés devant moi sont plus jeunes, le 13è à 53 ans, sinon le 2è plus vieux a 49 ans.

Très content et mon finish en a marqué plus d'un. Musculairement, pas trop de problème maintenant, mais le loup attrapé en début de course quand il faisait lourd me gêne encore un peu, malgré 3 tubes de vaseline utilisé, c'est un peu la cata sous le slip et aux abords mais ce qui me gêne et m'empêche presque de marcher après une période assis, c'est un adducteur droit complètement enflammé.... Beaucoup de coureurs ont de gros problèmes après le Spartathlon, il se mérite.

Revenons un peu durant la course:

Il fait à peine jour quand le départ est donné et la pluie nous accompagne. Je suis toujours étonné des désagréments que la course peut procurer aux automobilistes qui se rendent au travail. On crée des bouchons, la police nous donnant la priorité dans les carrefours.

Florian Reus, puis Ivan Cudin, les futurs 2è et 1er me dépassent après une heure de course environ. Avec les deux, j'échange quelques mots et leur souhaite une bonne journée, histoire aussi qu'il me laisse à mon rythme et s'en aillent, car je ne veux pas suivre quiconque et ces deux-là sont des favoris, puisqu'Ivan Cudin l'a déjà gagné et Florian Reus était 2è l'an dernier. Plus loin, je cours et discute avec quelques Français, on se dépasse à tour de rôle quelques-fois, au gré des montées et descentes ou des ravitaillements.

La pluie du départ et celle tombée aux alentours du 50è km, a rendu la chaussée très glissante. Parfois le pied fuyait en arrière comme si la route était gelée. De nombreux coureurs sont partis sur des bases très élevées. Je suis parti à 11,5 km/h et ai tenu ainsi

jusqu'aux premières bosses le long de la mer qui mène à Corinthe. Je pouvais courir les montées au contraire d'autres coureurs plus rapides que moi au plat ou en descente.

Szylwia Lubics, la première femme et future vainqueur en 26h53 m'a dépassé vers le 20^è km. J'ai échangé quelques mots avec elle, car nous avons couru 39 km ensemble ce printemps à Milan- San-Remo et je l'avais ensuite rattrapé après environ 200km. Son tempo était un peu élevé pour moi et je lui ai souhaité bonne course. Un groupe de coureur s'est formé à sa suite, mais je ne crois pas que beaucoup ait pu la suivre....

Lors du final et des derniers kilomètres, je n'ai pu m'empêcher de penser à mes deux abandons du 215^è km en 2002 alors en 3^è position et du 224^è km en 2006 à la 8^è place. J'avais peur dans la descente qu'il m'arrive un pépin, du genre fracture de fatigue car je ressentais des douleurs à ma hanche droite, mais en fait c'était l'adducteur qui va m'empêcher de marcher sitôt que je vais m'arrêter, complètement enflammé.

Pour ne pas mal interpréter des objets situés en bord de route, durant la fin de la nuit ou le début du jour, je me suis forcé à regarder quelques mètres devant moi. Cela m'évitait d'avoir des hallucinations, que j'ai eues à plusieurs reprises. Un coureur vu devant moi à une centaine de mètre s'est même dédoublé 2 fois... Cela m'a passé quand j'ai commencé à forcer mon allure, me sentant mieux et exalté par les coureurs que je rattrapais.

Il faut reconnaître que l'ambiance générale est particulière au Spartathlon, on y rencontre des coureurs de partout et on sympathise vite. Ce n'est pas le plus beau parcours, mais cela fait quand même qu'on y revient. La partie la plus belle, nous la faisons depuis l'entrée sur le Péloponèse et nous la courons en grande partie de nuit. C'est la première fois que j'apprécie les 46 derniers km et le paysage environnant. Il me semblait que la nature était beaucoup plus verdoyante et arborisée qu'à l'époque. Je pense y retourner...pour augmenter encore ma statistique de finisher...

A l'arrivée, une fois les pieds de Léonidas embrassés, le temps est validé. Nous recevons ensuite les félicitations de l'organisateur et une couronne tressée faite d'un rameau d'olivier. Nous buvons ensuite dans une coupe commune pour tous l'eau de la rivière. Ensuite, après encore quelques présents faits par des enfants et le t-shirt finisher reçus, nous sommes amenés dans une chaise roulante jusqu'à la tente des samaritains. J'ai demandé à ce qu'on m'enlève mes souliers et mes chaussettes de compression et qu'on m'applique des sachets glacés sous les pieds, qui me brûlaient. La sieste faite à l'hôtel, dans l'attente de mon sac avec mes habits propres n'était pas très agréable car tout le corps se réveille et des nerfs envoient des courants électriques.

La cérémonie de remise des médailles a lieu à Athènes, le lundi soir. Une fois les podiums masculins et féminins faits et acclamés, chaque coureur est appelé et monte sur l'estrade pour aller chercher sa médaille. Cette année, il y avait 207 coureurs qui ont réussi à atteindre Sparte en moins de 36 heures. Du jamais vu... et non prévu, seules 200 médailles avaient été commandées!!!! Le repas est très copieux, goûteux et on peut vraiment se retaper avec nos envies et préférences.

Quelques photos reçues de l'organisation:



Les derniers mètres avant l'arrivée à travers la foule et les gamins à vélo ou qui nous courent à côté.





La fameuse coupe d'eau et les félicitations, avec la fatigue, je ne me rappelle plus de qui ?



Avec les demoiselles d'honneur qui nous offrent une coupe d'eau et la médaille reçue à l'arrivée

Et si je reviens sur ma préparation, eh bien je ne changerais rien... j'ai su faire des sorties longues en mettant toujours un peu plus de volume au fil des semaines, en couplant une sortie longue à l'entraînement avec une compétition en trail de 65 et 84 km les 30 octobre et 7 septembre, avant un week-end d'entraînement les 13 et 14 septembre de 147 km en trail, la fin du parcours de la West Weg Lauf, où je m'étais blessé le 2 mai au soir de ce printemps, suivi encore d'un parcours Berne-Noiraigue de 70 km le mardi, soit 10 jours avant le départ du Spartathlon, avec des jambes certes un peu lourdes, mais j'avais réussi à courir les 20 derniers kilomètres avec la montée de 350 m de dénivellation à une très bonne allure, me sentant forts dans mes jambes.

Était-ce le présage pour ma fin rapide du Spartathlon? La course de côte faite le dimanche 5

jours avant a été courue pour me faire plaisir et refaire monter les pulsations, sans prendre de risque au niveau musculaire. J'ai toujours aimé faire des courses de côte et après le Spartathlon, il faut avouer qu'on n'est pas très en forme pour un effort violent durant le mois qui suit. Le but était de faire remonter la pression et les pulsations, car avec les longues sorties, on a tendance à devenir des diesel...



Atteindre la statue, lieu de délivrance



un jour après, de retour l'esprit plus tranquille

Plus de 10 jours après l'arrivée, j'ai encore des douleurs sous les pieds, comme si des nerfs se reconnectaient ensemble, ce qui crée toujours des courants électriques très désagréables. Mon adducteur me permet à nouveau de trotter mais l'inflammation est toujours présente et revient plus forte après l'entraînement. J'ai remarqué qu'en faisant du stretching sur cette zone, cela me rendait de la mobilité et m'aidait à faire diminuer la douleur.

Départ avec Tapis contrôle (TC) à Athènes, 150 m: 36^e à 7h00.44

4^e check point, TC, 19, 5 km: 44^e à 8h41.44

11^e CP avec TC, 42.2 km: 59^e à 10h49.20 soit 3h49.20 de course (à 15 min. d'Yvan Cudin 17^e en 3h34.55 et Florian Reus 30^e en 3h39.53, Szilvia Lubics)

22^e CP avec TC 81 km Corinthe : 41^e à 14h34.27 (à 49 minutes d'Yvan 3^e à 13h43.38, Florian 15^e à 14h02.10, Szilvia 23^e à 14h16.22, Katalin 29^e à 14h24.35)

35^e CP avec TC, 123,3 km Néméa: 57^e à 20h11.23 (13h11.23 de course à 2h46 d'Yvan: 1^{er} à 17h25.32, Florian 7^e à 18h04.38, Szilvia 12^e à 18h29.58, Katalin 19^e à 18h59.13)

47^e CP avec TC, 159,5 km, pied de la montagne: 45^e à 1h27.56, (à 4h27 d'Yvan 1^{er} à

21h00.23, Florian 3è 21h51.59, Szilvia 12è 23h13.26, 17è 23h49.36) => **je perds bcp de temps**
52è CP avec TC, 172 km, Nestani: 46è à 3h37.48 (à 5h17 d'Yvan 1er à 22h20, Florian 2è à
23h12, Szilvia 11è à 00h59.01, Katalin 16è 1h44.15) **Je mets 1h pour les 3 km de montagne!!!**
60è CP avec TC, 195,3 km: 40è à 6h49.27 (à 6h 16 d'Yvan 1er à 00h33.08, Florian 2è à
1h29.48, Szilvia 10è à 3h52.56, Katalin 16è 4h59.44)
69è CP avec TC 226,7 km: 28è à 10h32.10 (à 6h45 d'Yvan 3h47.58, Florian 2è à 5h00.37,
Szilvia 9è à 7h57.00, Katalin 17è 9h30.54) je mets 1h57 pour les derniers 19,7 km

Le 75è check point avec tapis de contrôle est l'arrivée avec le classement final suivant:

#	DateTime	No	Full Name	Country	Sex	A
1	2014-09-27 05:29:29	345	Cudin Ivan	Italy	Male	+
2	2014-09-27 06:57:13	264	Reus Florian	Germany	Male	+
3	2014-09-27 08:49:05	280	Radzikowski Andrzej	Poland	Male	+
4	2014-09-27 09:01:26	200	Bonfiglio Marco	Italy	Male	+
5	2014-09-27 09:15:57	15	Goebel Dietmar	Germany	Male	+
6	2014-09-27 09:33:11	269	Thoms Stu	Germany	Male	+
7	2014-09-27 09:44:02	239	Leu Oliver	Germany	Male	+
8	2014-09-27 09:53:11	373	Kurylo Piotr	Poland	Male	+
9	2014-09-27 09:53:40	182	Lubics Szilvia	Hungary	Female	+
10	2014-09-27 09:57:32	359	Nilovs Valdis	Latvia	Male	+
11	2014-09-27 10:58:44	358	Machado Fabio Rodrigo	Brazil	Male	+
12	2014-09-27 10:59:06	201	Vanicek Michael	Germany	Male	+
13	2014-09-27 11:09:22	339	Fernandes Fernando	Portugal	Male	+
14	2014-09-27 11:12:05	24	Sleuyter Steven	Belgium	Male	+
15	2014-09-27 11:26:09	159	Nakayama Kei	Japan	Male	+
16	2014-09-27 11:55:03	235	Nagy Katalin	Hungary	Female	+
17	2014-09-27 12:03:01	128	Ogawa Naoya	Japan	Male	+
18	2014-09-27 12:16:27	331	Kaminsky Peter	Germany	Male	+
19	2014-09-27 12:17:27	228	Kiene Michael	Germany	Male	+
20	2014-09-27 12:28:49	288	Fatton Christian	Switzerland	Male	+
21	2014-09-27 12:41:08	362	Podgornik Miha	Slovenia	Male	+
22	2014-09-27 12:43:37	98	Tomppo Jari	Finland	Male	+
23	2014-09-27 12:45:28	248	Kourkourikis Ioannis	Greece	Male	+
24	2014-09-27 12:46:23	233	Vajda Zoltan	Hungary	Male	+
25	2014-09-27 12:47:17	258	Zambon Andrea	Italy	Male	+

26	2014-09-27 12:48:29	54	Thalmann Markus	Austria	Male	+
27	2014-09-27 12:49:17	27	Cardoso Dias Daniel	Portugal	Male	+
28	2014-09-27 12:53:14	71	Dubourdieu Guilhen	France	Male	+
29	2014-09-27 12:53:23	256	Actins Janis	Latvia	Male	+
30	2014-09-27 13:00:44	167	Flock Peter	Germany	Male	+
31	2014-09-27 13:14:44	297	Low Andras	Hungary	Male	+
32	2014-09-27 13:17:52	337	Spyropoulos Spyros	Greece	Male	+
33	2014-09-27 13:39:22	47	Dejaeger-Braet luc	Belgium	Male	+
34	2014-09-27 13:52:41	181	Oliveira Joao	Portugal	Male	+
35	2014-09-27 13:52:41	166	Eva Esnaola	Spain	Female	+
36	2014-09-27 13:54:35	279	Sawicki Piotr	Poland	Male	+
37	2014-09-27 13:57:58	263	Borlenghi Federico	Italy	Male	+
38	2014-09-27 13:59:12	242	Toth Attila	Hungary	Male	+
39	2014-09-27 14:03:20	354	Sz6nyi Ferenc	Hungary	Male	+
40	2014-09-27 14:16:06	380	Konstas Loukas	Greece	Male	+
41	2014-09-27 14:21:56	113	Inagaki Sumie	Japan	Female	+
42	2014-09-27 14:36:17	293	Skadins Laimonis	Latvia	Male	+
43	2014-09-27 14:41:35	84	Giese Ralf	Germany	Male	+
44	2014-09-27 14:41:35	281	Bergmann Heike	Germany	Female	+
45	2014-09-27 14:43:17	130	Otaki Masayuki	Japan	Male	+
46	2014-09-27 14:43:19	125	Murata Minoru	Japan	Male	+
47	2014-09-27 14:44:21	221	Krause Antje	Germany	Female	+
48	2014-09-27 14:45:13	46	Huang Kai-Shu	Taiwan, R.O.C	Male	+
49	2014-09-27 14:46:50	262	Youngren Robert	United States	Male	+
50	2014-09-27 14:53:16	108	Hasegawa Daigo	Japan	Male	+
51	2014-09-27 15:04:48	198	Robson Sam	United Kingdom	Male	+

classement: <http://www.spartathlon.gr/results/finishers.html>

En comparant les temps à partir de l'avant-dernier poste de contrôle et ceux de l'arrivée, je constate que **j'ai mis le 5è temps pour ce dernier tronçon, de 50 km environ**. Je me suis dit que c'était le dernier moment pour ne plus calculer et donner tout ce que je pouvais. Avec les montées que j'arrivais courir, j'ai réalisé que cela me permettait de rattraper du monde. Seul Yvan Cudin met moins de 5h avec 4h56.41, devant Florian Reus en 5h27.25, puis il y a le futur 7è l'Allemand Oliver Leu en 5h31.08, et le 4è temps est l'œuvre du Letton Valdis Nilovs, futur 10è en 5h35.02, puis je fais le 5è temps en 5h39.22 et le 6è temps est encore juste dessous les 6h en 5h59.01 réalisé par l'Allemand Michael Vanicek. Szilvia Lubics met 6h00.44 pour le 7è temps et la 2è femme Katalin Nagy perd 55 minutes sur Szilvia uniquement pour cette partie, pour un débours final de 2h01.23.

les records nationaux sur le Spartathlon:

Nat.	Name	Performance	Year
GREECE	Kouros, Yiannis	20:25:00 h	1984
USA	Jurek, Scott	22:20:01 h	2008
ITALY	Cudin, Ivan	22:29:29 h	2014
GREAT BRITAIN	Macke, Patrick	23:08:41 h	1990
BRAZIL	Nunes, Valmir	23:18:05 h	2001
AUSTRIA	Thalmann, Markus	23:28:24 h	2003
PORTUGAL	Oliveira, Joao Felisbino	23:29:08 h	2013
NETHERLANDS	Lantink, Jan-Albert	23:31:22 h	2010
SLOVENIA	Mravlje, Dusan	23:44:00 h	1985
JAPAN	Sekiya, Ryoichi	23:47:54 h	2002
GERMANY	Reus, Florian	23:57:13 h	2014
BULGARIA	Kantief, Rousko	24:08:13 h	1992
HUNGARY	Bogar, Janos	24:15:31 h	1991
POLAND	Kurylo, Piotr	24:29:41 h	2007
DENMARK	Christoffersen, Lars-Skytte	24:31:45 h	2009
SWEDEN	Larsson, Rune	24:41:46 h	1987
FRANCE	Calbera, Jean-Dominique	24:42:00 h	1985
BELGIUM	Beckers, Paul	25:05:48 h	1992
NORWAY	Berge, Jon Harald	25:09:38 h	2009
KOREA	Sim, Jae-Deok	26:27:48 h	2008
LATVIA	Nilovs, Valdis	26:57:32 h	2014
SLOVAKIA	Lindvai, Slavomir	27:16:10 h	2009
FINLAND	Kankaansyrjä, Janne	27:19:15 h	2004
CANADA	Bentley, Darin	27:51:18 h	2008
ARGENTINA	Rojas Peredo, Ricardo	27:58:41 h	2013
RUSSIA	Novikov, Vladimir	28:12:00 h	1996
SERBIA	Illes, Imre	28:12:00 h	1997
AUSTRALIA	Smith, Brian	28:12:24 h	1995
SWITZERLAND	Fatton, Christian	28:15:06 h	2003
SPAIN	Alvarez Sainz, Ramon	28:42:08 h	2003
ESTONIA	Vennikas, Peeter	28:44:42 h	2004
TAIWAN R.o.C.	Yang, Hung-Hui	29:16:35 h	2012
NEW ZEALAND	Mist, Brian	29:52:00 h	1985
IRELAND	Gallen, Edward	31:47:16 h	2011
SINGAPORE	Ong, Kai-Wei	32:55:46 h	2014
TURKEY	Celikbas, Aykut	33:47:57 h	2014
ISRAEL	Krauz, Gilad	34:05:55 h	2013
ICELAND	Juliusson, Gunnlaugur	34:12:17 h	2008
MALTA	Vella, Victor	34:29:40 h	2013
CHINA	Chen, Pen-Bin	34:50:44 h	2012
URUGUAY	Segurola Pita, Dardo Andres	35:09:51 h	2006
ALGERIA	Kahla, Said	35:21:51 h	2008
MEXICO	Valenzuela, Francisco Javier	35:24:40 h	2014
BOSNIA & HERZEGOVINA	Abdakovic, Mirsad	35:48:02 h	2014

A noter que Yannick Kouros détient les 3 meilleurs temps...et au Spartathlon comme à la Nove Colli, à la Badwater et à la Cost to Kosciusko, à l'ultra Tour du Léman, soit des courses de 175 à 246 km je tiens encore la meilleure performance nationale, comme sur 48h et les 6 jours.

Classement féminin des records nationaux:

Nat.	Name	Performance	Year
HUNGARY	Lubics, Szilvia	26:53:40 h	2014
GREAT BRITAIN	Hawker, Elizabeth	27:02:17 h	2012
JAPAN	Inagaki, Sumie	27:39:49 h	2009
NETHERLANDS	van den Haak, Leonie	28:42:36 h	2012
SWEDEN	Larsson, Marie	28:46:58 h	1998
USA	Nagy, Katalin	28:55:03 h	2014
GERMANY	Backhaus, Helga	29:33:00 h	1995
KOREA	Hur, Sook-Hoe	30:03:22 h	2008
PORTUGAL	da Silva Portela Lario, Maria Alzira	30:31:41 h	2001
SPAIN	Esnaola Agesta, Eva Maria	30:52:41 h	2014
IRELAND	Nugent, Doina	30:58:22 h	1998
POLAND	Szlachetka, Barbara	31:50:23 h	2003
FRANCE	Bec-Cetre, Brigitte	31:56:03 h	2007
SLOVENIA	Podgornik Res, Ruth	32:17:19 h	2011
HONG KONG	Leung, Wan-Yee	33:05:58 h	2014
NEW ZEALAND	Allan, Kim	33:30:00 h	2014
ITALY	Gross, Annemarie	33:31:04 h	2008
GREECE	Matthaiou, Amalia	33:34:04 h	2011
CZECH REPUBLIC	Juda, Martina	33:51:46 h	2006
AUSTRIA	Straßer, Regina	34:07:12 h	2004
DENMARK	Pilgaard, Mette Normind	34:30:45 h	2005
FINLAND	Ahlholm, Tuula Kristiina	34:43:51 h	2010
ESTONIA	Vennikas, Heleen	35:05:53 h	2010
BELGIUM	Nolens, Katia	35:11:00 h	1996
BRAZIL	Ferreira Souto, Maria Claudia	35:33:41 h	2014
ARGENTINA	Farias, Ivana	35:57:20 h	2014

septembre - octobre 2014, Christian Fatton