

Les 24 Heures de Palerme du 30 novembre au 1^{er} décembre 2013 – courus par Julia

Le départ a lieu à 8h du matin sur le stade Vito Schifani. Les 24 heures du soleil portent cette année très mal son nom. Il pleut, le ciel est noir et les prévisions sont mauvaises puisqu'il est prévu de grosses averses durant la nuit.

Tout cela va s'avérer exact, hormis un rayon de soleil vers 14h, qui nous a laissé de faux espoirs. Julia part à un rythme contrôlé de 9.6 km/h.

Heures	+tours	Nb de tours	aliments
2h00 : 19.21 km		44	6 dl powerade, 2 gels de 40g (80g), 4 biscuits dans thé
3h01 : 28.61	+23	67	4 dl powerade, 1 gel 70 g
4h01: 38.43	+23	90	4 dl powerade, 1 gel 70g, 3 tucs
5h00: 47.82	+22	112	2 dl po'de, 2 dl sirop m, 1 gel 40g, 3 tucs, 4 bisc., 1 fortimel
6h01: 57.64	+23	135	4 dl sirop menthe, 1 gel 40 g.
7h00: 67.04	+22	157	2 dl sirop menthe, 1 gel 70 g, 2 biscuits dans thé
8h01: 76.86	+23	180	4 dl sirop menthe
9h02: 86.68	+23	203	4 dl sirop menthe, 2 biscuits dans thé
10h02: 96.08	+22	225	4 dl sirop menthe, 1 gel 40 g,
11h01: 105.47	+22	247	2 dl sirop menthe, 1 gel 40 g,
12h00: 114.86	+22	269	2 dl sirop menthe, 2 gel de 70 g,
13h01: 124.26	+22	291	6 dl sirop menthe, 1 gel 70 g, 3 tucs
14h02: 133.22	+21	312	5 dl coca, 1 gel 70 g,
14h37: 137.49	+10	322	1 dl coca, 1 gel 40 g, 1 fortimel, 2 tucs, ARRET DE LA COURSE

Prises d'aliments liquides: 61 % (17 x sirop de menthe, 7 x powerade, 5 x coca, 4 x fortimel)

Semi-liquide : 31.5 % (gel, biscuits dans du thé)

Solide : 7.4 % (tuc)

Il y a eu 54 prises d'aliments durant les 14h37 de course, ce qui fait **une prise toute les 16 minutes**

Elle a **bu environ 7 litres**. Le déluge qui s'est abattu durant la course explique le peu de boisson ingérée. De 19 à 22 heures, la pluie s'est densifiée jusqu'à devenir diluvienne et par rafale.

Je pense que ce sont ces conditions déplorables qui lui ont causé de grosses douleurs musculaires, raison de son abandon. La première fois qu'elle dit vouloir arrêter, j'arrive à la persuader de continuer, car elle fait une super course avec un tempo régulier. Mais environ 1 heure plus tard, elle s'arrête définitivement, je ne peux pas la forcer !

Les derniers tours ont été effectués la mort dans l'âme par Julia, qui souffrait beaucoup des quadriceps. Elle n'avait plus le cœur à supporter cela.



Circuit de 427 m sur la 4^{ème} piste du stade. Les voies 1 à 3 sont pour des courses relais sur 24h, 6x1h, 100km etc...



Au début sans pluie, puis pluie fine, Julia attend plusieurs heures avant de mettre un long legging.



Le stade des palmiers « Vito Schifani »

Début de la nuit



Pluie diluvienne en rafales durant plus de 3 heures, avec auparavant et après, une pluie importante et régulière.



A chaque tour, je saisis l'heure et les éventuels aliments qu'elle boit ou mange. Je suis également trempé.



Le stand officiel et 2 autres tentes : pour les coureurs qui veulent se reposer et une pour les ravitailleurs. Et toujours la pluie....

147 : 16.33.30	191. 18.30.09	249 21.11.06.42	309 23.50.57
148 : 16.36.06	192. 18.32.51	250 21.09.23	310 23.54.01
149 : 16.38.44	193. 18.35.29	251 21.12.07.50	23.57.00
150 : 16.41.26	194. 18.38.08	252 21.14.48	24.02.24
151 : 16.44.05	195. 18.40.48	253 21.17.28	24.05.23
152 : 16.46.48	196. 18.43.28	254 21.20.10	315
153 : 16.49.34 pluto	197. 18.46.08	255 21.21.53.08	316
154 : 16.52.05 pluto	198. 18.48.43	256 21.25.28	317
155 : 16.54.43	199. 18.51.27	257 21.28.06	318
156 : 16.57.24 1 gel sponsor	200. 18.54.04 SiropM8	258 21.30.45	319
157 : 17.00.04	201. 18.56.44	259 21.33.28	320
158 17.02.43 67,000g 2e F 3 Km	202. 18.59.24	260 21.36.11	321
159. 17.05.20 menthe Sirop	203. 19.02.04	261 21.38.50	322
6	204. 19.04.48	262 21.41.36	323
	205. 19.07.22	263 21.44.15	324
	206. 19.10.01 pour g1	264 21.46.55	325
160 17.07.59	207. 19.12.41	265 21.49.40	326
161 17.10.36	208. 19.15.41 Sirop M3	266 21.52.25	327
162 17.13.12 pluto	209. 19.17.53	267 21.55.07	328
163 17.15.47	210. 19.20.35	268 21.57.54 1/2h 190	329
164 17.18.27	211. 19.23.02	269 22.00.38 durant	330
165 17.21.02 3 Tou	212. 19.25.43	270 22.03.24 1/2 tour	331
166 17.24.42 Sirop	213. 19.28.25	271 22.06.03 Sirop M7	332
167 17.26.24	214. 19.31.06	272 22.08.45	333
168 17.29.02	215. 19.33.46	273 22.11.26	334
169 17.31.49	216. 19.36.29 Sirop M10	274 22.14.10	335
17	217. 19.39.10	275 22.16.55	336
	218. 19.41.50	276 22.19.35	337
	219. 19.44.32	277 22.22.10	338
	220. 19.48 AD change	278 22.24.54 Sirop	339
	221. 19.51.12 pc-tel8n+Sirop	279 22.27.40 TUC 2	

Extrait de ma feuille de contrôle, chaque tour noté à l'heure de passage, aliment ingéré aussi, événement aussi.



Finalement, arrêt après 14h37 de course, 137.5 km, soit du