

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 biscottes 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 biscottes dans thé
8h01: 76.86	+23	180	4 dl sirop menthe
9h02: 86.68	+23	203	4 dl sirop menthe, 2 biscottes 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, biscottes 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: 21.06.42	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	311: 23.57.00
150: 16.41.26	194: 18.38.08	252: 21.14.48	312: 24.02.24
151: 16.44.05	195: 18.40.48	253: 21.17.28	313: 24.05.23
152: 16.46.48	196: 18.43.28	254: 21.20.10	
153: 16.49.34 photo	197: 18.46.08	255: 21.22.53	
154: 16.52.05 photo	198: 18.48.43	256: 21.25.28	
155: 16.54.43	199: 18.51.27	257: 21.28.06	
156: 16.57.24 1 gel sponsor	200: 18.54.04 Siroph	258: 21.30.45	
157: 17.00.04	201: 18.56.44	259: 21.33.28	
158: 17.02.43 67.00 km 2 F 2.5 km	202: 18.59.24	260: 21.36.11	
159: 17.05.20 menthe Siroph	203: 19.02.04	261: 21.38.50	
160: 17.07.59	204: 19.04.48	262: 21.41.36	
161: 17.10.36	205: 19.07.22	263: 21.44.15	
162: 17.13.12 photo	206: 19.10.01 point gl	264: 21.46.55	
163: 17.15.47	207: 19.12.41 Siroph M	265: 21.49.40	
164: 17.18.27	208: 19.15.21 Siroph M	266: 21.52.28	
165: 17.21.02 3 Tour	209: 19.17.53	267: 21.55.07	
166: 17.24.42 Siroph	210: 19.20.35	268: 21.57.54 1 Gel	
167: 17.26.24	211: 19.23.02	269: 22.00.38	
168: 17.29.02	212: 19.25.43	270: 22.03.24	
169: 17.31.40	213: 19.28.25	271: 22.06.03 Siroph	
	214: 19.31.06	272: 22.08.45	
	215: 19.33.46	273: 22.11.26	
	216: 19.36.29 Siroph M	274: 22.14.10	
	217: 19.39.10	275: 22.16.55	
	218: 19.41.50	276: 22.19.35	
	219: 19.44.32	277: 22.22.10	
	220: 19.48.10 changer	278: 22.24.54 Siroph	
	221: 19.51.13	279: 22.27.40 TUC	
		280: 22.30.27	

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