

PATRICK MALANDAIN

du 18 février au 27 mai 2016

La France pour



CONTINENT !

Le nouveau défi

Le Havre
Rouen
Evreux
Caen
Alençon
Laval
Le Mans
Rennes
Saint Brieux
Brest
Quimper
Vannes
Saint Nazaire
Nantes
Angers
Cholet
La Roche sur Yon
Niort
La Rochelle
Saintes
Cognac
Angoulême
Bordeaux
Bayonne
Pau
Toulouse
Perpignan
Béziers
Montpellier
Alès
Nîmes
Avignon
Marseille
Toulon
Nice
Valence
Grenoble
Chambéry
Bourg en Bresse
Lyon
St-Etienne
Vichy
Clermont Ferrand
Issoire
Le Puy
Saint Flour
Rodez
Albi
Brive
Limoges
Guéret
Montluçon
Chateauroux
Poitiers
Tours
Orléans
Montargis
Dijon
Besançon
Mulhouse
Colmar
Strasbourg
Forbach
Metz
Nancy
Epinal
Chaumont
Reims
Sénart
Essonne
Versailles
Paris
...

PatRun
Organisation



HOKA ONE ONE
TIME TO FLY

DEFI
2016

1 0.000 km en courant
00 km par jour
00 jours

Le défi



Patrick va réaliser une première mondiale.

Courir **10 000 kilomètres** en **100 jours** en parcourant une moyenne de **100 km par jour** sans aucun jour de repos.

Jamais dans le monde de la course à pied un coureur n'a couru autant de kilomètres au quotidien sur une **distance aussi longue**.

L'expérience de Patrick en la matière n'est plus à démontrer après les milliers de kilomètres déjà parcourus à travers ces **3 continents traversés** : l'Europe, les Etats-Unis et l'Australie. Patrick a choisi comme lieu de prédilection pour réaliser ce nouveau record des 10 000 km : **la France**.

« LA FRANCE POUR CONTINENT »

Ville de départ : Le Havre

Ville d'arrivée : Deauville

Pendant plus de **3 mois**, Patrick va sillonner les 13 nouvelles régions françaises, faire étape dans **100 villes** et couvrir **237 marathons**. Cette proximité va permettre à tous de suivre le coureur dans sa progression. Par la **presse locale**, les **réseaux sociaux**. Aussi par sa balise de **géolocalisation**, il sera facile de connaître précisément sa position.

Chaque ville marquera une fin d'étape où Patrick sera accueilli par **les partenaires**, il sera possible sur les derniers kilomètres de courir à ses côtés. Ainsi, **féderer les collaborateurs**, les **pratiquants de sports**, et tous ceux et toutes celles **adeptes de l'effort**.

Quelques villes traversées sur un parcours au dénivelé prometteur : Le Havre, Rouen, Rennes, Brest, Nantes, Bordeaux, Bayonne, Toulouse, Marseille, Nice, Grenoble, Lyon, Tours, Dijon, Strasbourg, Metz, Reims, Paris, Lille, Deauville...

Ce périple est celui du partage, de la réussite en commun pour un record sans précédent hors norme.

Le dernier record

en date connu sur la distance est détenu depuis **1999** par un Australien : **Pat Farmer** qui a parcouru les **10 000 km** à la moyenne de **77,51 km/jour** pendant **129 jours**.

Logistique coureur

C'est sur les routes de France que Patrick va



Réaliser près de **2 marathons ½** par jour, courir **13 heures** au quotidien, user **20 paires** de chaussures, bénéficier de **33 ravitaillements** et dépenser **6000 calories** journalières, perdre un peu plus de **10 kilos**.

L'équipe fidèle et **expérimentée** de Patrick est reconduite. **Fabienne** sa compagne qui prépare toute ses courses **depuis 2007**, sera en charge avec **Annie et Gilles** de toute la partie logistique. Itinéraires, ravitaillements, couchages, soins, photos, films...
L'ensemble du matériel embarqué dans un camping car et un véhicule léger suiveur.
Mathurin pour la gestion et la mise à jour du site internet au quotidien.

Le mot de Lionel Démare, Président des DCF LE HAVRE Partenaire officiel



« La Fédération Nationale des Dirigeants Commerciaux de France a choisi d'attribuer l'organisation de son Congrès 2016 à la Normandie. Celui-ci aura lieu les 27, 28 et 29 mai, au Havre et à Deauville. »

Quand Patrick m'a informé de son souhait de s'attaquer au record des 10 000 km j'ai immédiatement pensé que ces deux projets pouvaient être associés et ainsi bénéficier d'une belle synergie.

Patrick sera donc le Messenger Normand qui, pendant 3 mois et demi, sillonnera toutes les régions de notre pays afin de remettre à chaque Président d' Association DCF de France une invitation à participer à ce Congrès.

A une époque où nous disposons de nombreuses technologies pour communiquer facilement en temps réel avec le monde entier, nous avons préféré revenir aux sources et redonner toute sa dimension à la relation humaine.

Outre la visibilité que cet exploit donnera sur l'annonce du Congrès, et réciproquement, nous espérons que tous les DCF seront sensibles à ce mode d'invitation et auront ainsi d'autant plus envie de venir à leur tour nous rencontrer dans notre belle Normandie ».

Qui est Patrick Malandain

Coureur longue distance né en 1960 près du Havre.
Il a parcouru en 6 années plus de **40 000 km** dont :

3 Trans-continentales :

2009 : Le Havre – Istanbul : 3230 km en 53 jours

2011 : Los Angeles – New York : 5139 km en 70 jours (2 ème)

2013 : Perth – Sydney : 3861 km en 38 jours, **RECORDMAN DU MONDE**

2 Traversées de France

2012 : Saint Malo – Sète : 1000 km en 8 jours 16 h, (2 ème)

2014 : Saint Malo – Sète : 1000 km en 8 jours 4 h, **RECORDMAN DE L'EPREUVE**



Patrick dans les médias :

VO2 Running - Running attitude – Jogging International – Running pour elles – ultra fondus
- Runner's world – Zatopek - Paris Normandie – Tendance Rouen – Le Havre infos – Le
Monde.fr – Ouest France - Le Républicain Lorrain – Le Courrier Cauchois – La dépêche du
Midi – Le Courrier de l'Ouest – NRJ – Nostalgie - France Bleue – Ouest FM – Hit West –
Résonance – Baie de Seine – France 3...

« La victoire sur soi est la plus grande des victoires »

(Platon)

www.patrickmalandain-ultrarun.com

PatRun Organisation – 22 route de Saint Martin du manoir 76290 Montivilliers

Tél : 06 06 45 61 43

patrick.malandain@gmail.com

Partageons l'évènement !



PatRun
Organisation

