

2019

# U.S. WE CAN

[www.patrickmalandain-ultrarun.com](http://www.patrickmalandain-ultrarun.com)



ETATS-UNIS



New York - Los Angeles

## ACROSS

12000 km

CANADA



Vancouver - Halifax

### "Attendez, je refais mes lacets !"\*

\* "Wait, I'm lacing my shoes !"

Patrick Malandain crosses the United States and the Canada 7450 Miles

## Le nouveau défi de Patrick MALANDAIN

# U.S. WE CAN

En 2011, l'athlète Allemand Achim Heukemes réalise le premier **Round Trip sur le sol Américain**. Un aller à vélo, et un retour en courant, New York - San Diego - New York. Un double **Coast to Coast** Atlantique – Pacifique – Atlantique.

**Le 18 mai 2019**, trois ans après son défi « La France Pour Continent », Patrick se lance à son tour dans l'aventure mais le tout **en courant**. Son trajet : **New York - Los Angeles** (États-Unis) **Vancouver – Halifax** (Canada). Près de **12000 km**.

Son objectif : **Une double traversée de continent en un temps "Express" !**

## TRANS – AMERICA

4935 km

### 11 Etats traversés

New Jersey  
Pennsylvanie  
Ohio  
Indiana  
Illinois  
Iowa  
Nébraska  
Colorado  
Utah  
Névada  
Californie

### Quelques chiffres

16 à 18 heures de course au quotidien  
253 Marathons  
154 000 foulées  
679 000 calories dépensées  
15 Paires de running  
11 Kg (perte de poids estimée)

## TRANS – CANADA

5806 km

### 8 Etats traversés

British Columbia  
Alberta  
Saskatchewan  
Manitoba  
Ontario  
Quebec  
New Brunswick  
Nex Scotia



## La finalité

Le 18 mai, Patrick s'élancera de **New York** pour rejoindre en courant **Los Angeles** sur la côte Ouest des États-Unis. Aussitôt réalisé et après une étape de liaison en voiture, il partira de **Vancouver** au Canada et s'élancera de nouveau dans son round trip en courant à destination de **Halifax** sur la côte Est du Canada. Le tout dans un délai le plus bref.

Patrick compte ainsi établir une marque de référence aller et retour sur le **continent Nord Américain**.

**Il sera le premier coureur à réaliser une double traversée de continent.**

## Suivre la course

Vous pourrez suivre l'évolution de la course de Patrick via sa balise de géo localisation, aussi sur les réseaux sociaux et son site internet.

**Pour réussir**, la course doit être **partager, fédérer** les collaborateurs, et les pratiquants de sport et tous ceux et celles **adeptes de l'effort**.

## L'équipe

Une **équipe minimaliste et familiale et expérimentée** accompagne Patrick. **Fabienne** sa compagne qui prépare toutes ses courses **depuis 2007** sera sur le terrain et aura en charge l'ensemble de la logistique, itinéraires, ravitaillements, couchages, soins, photos... **Mathurin** son fils resté en France sera en charge de l'ensemble de la communication.

Le matériel sera embarqué dans un Camping car affrété dans le **port d'Anvers** en partance pour le continent Américain.



## Qui est Patrick Malandain

Né en 1960, vit à Montivilliers en Seine Maritime. Coureur longue distance, Il a commencé à courir à l'âge de 30 ans. De juin 2009 à novembre 2013, il a traversé 3 continents sans un seul jour de repos.

**En 2016, il devient le premier homme à courir 100 km/jour pendant 100 jours, soit 10 000 kilomètres**

- 2009 : Le Havre Istanbul, 3260 km en 53 jours soit 61 km/jour
- 2011 : Los Angeles – New York, 5139 km en 70 jours soit 73 km/j  
**2ème au scratch, meilleure performance Française**
- 2013 : Sydney – Perth, 3861 km en 38 jours soit 100 km/j  
**Record de la traversée**
- 2016 : « La France pour continent », Patrick court 10 000 km à travers la France en 99 jours, il bat le **record** de la distance à la moyenne de 101 km/j
- **Recordman** des 1000 km de France 2014 en 8 jours 4 heures, soit 123 km/j
- En 10 années, Patrick a couru la distance totale de 65 000 km. Depuis 2012 à chaque projet, Patrick ne court jamais moins de 100 km en moyenne au quotidien.

### Quelques chiffres

Taille : **1,65 m**

Poids de forme : **59 kg**

Rythme cardiaque au repos

**44** : pulsations/minute

Rythme cardiaque en course

**110** : pulsations/minute

### Patrick et les médias

**150** articles de presse (Le Monde, l'Equipe, Presse spécialisée, presse Havraise et internationale (Etats-Unis – Allemagne – Turquie)

**32** passages audiovisuels (LCI – France Info France 2 – France 3 – NRJ France Bleu...)

**34** interventions publiques et privées

En 10 ans, **62** entreprises ont été partenaires d'un ou de plusieurs défis de Patrick



# Les valeurs

Le sport, le partage, l'effort, la santé, le rêve sont les facteurs essentiels pour l'équilibre humain. C'est au pied du mur que l'homme se révèle. C'est en cherchant à se dépasser que ses sentiments les plus profonds resurgissent. La simplicité, la tolérance, l'humain.

Courir de cette façon n'est pas vain, cela offre l'évasion, révèle nos aptitudes, ouvre la porte de chacun avec détermination. Avec la volonté, cela démontre que tout est possible.

**« Le rêve n'est pas une utopie, il est la visualisation de ce que l'on peut réaliser »**



"Attendez, je refais mes lacets !"

*" Wait, I'm lacing my shoes ! "*

Suivez Patrick sur

[Http://facebook.com/patrick.malandain9](http://facebook.com/patrick.malandain9)

[www.patrickmalandain-ultrarun.com](http://www.patrickmalandain-ultrarun.com)

Contact :

PatRun Organisation

Patrick Malandain 07 68 34 44 20

[patrick.malandain@gmail.com](mailto:patrick.malandain@gmail.com)

