



**Chers partenaires,  
Chers amis**

Toute l'équipe de « Courir Pour Les Autres 64 »  
vous présente tous ses vœux  
à l'occasion de ce grand saut vers 2010.

Nous sommes donc au départ de la dernière ligne droite vers le Marathon des Sables 2010 qui s'annonce comme exceptionnel pour sa 25<sup>ème</sup> édition (voici un extrait du site de la course) :

25e MDS = 250 kms  
En octobre dernier, Patrick Bauer était avec sa "fine" équipe de pisteurs en reconnaissance afin de réaliser le "fameux parcours" du 25eme MDS, nous avons pu avoir un petit commentaire pour les futurs participants.  
*"en exclusivité pour le site darbaroud.com, je vous révèle et vous confirme ce que de nombreux concurrents imaginaient pour l'édition 2010 ! Et bien oui, le parcours toujours composé de 6 étapes a été légèrement rallongé pour obtenir un total de 250 Kms, 25ème anniversaire oblige! **Cet itinéraire sera un concentré des plus beaux sites des provinces sahariennes avec au menu, dunes, montagnes, lacs asséchés, regs, oasis et ... encore dunes!**"*

La fin d'année 2009 a vu l'arrivée de nouveaux équipiers qui nous apporte leur précieux soutien :

- L'association « Aquitaine Solidarité Handicap » (ASH),
- Le patrouilleur ATHOS de la Marine Nationale (basé à Anglet),
- L'auto-école ALPHA (Biarritz),
- L'Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie (ANPAA 64),

### Au menu du mois de janvier :

- Avec mes 3 coéquipiers nous allons rencontrer Olivier, malade SLA dans la Drôme très actif au sein de l'association des Papillons de Charcot et participer au Raidlight Trail le 24 janvier.
- Démarrage de l'entraînement spécifique sauf pour la température de course,
- Test et achat du matériel,
- Vente des kilomètres de la course au profit de la Fondation Thierry Latran

### Bribe de l'Aventure :

Nous devons avoir au minimum 2000Kcal par jour de course dans notre sac à dos tout en sachant que sur un marathon classique (42,2km sur bitume) la dépense est d'environ 1800Kcal rien que pour la course.

Cordialement

Cyril Prenez  
Courir Pour Les Autres 64



Mais aussi, Monique, Maïté, Martine, Sophie, Delphine ; Nicole, Corinne, Viviane, Bernadette, Annie, Maureen, Mélodie, Camille, Adeline, Nanie, Valérie, Didier, Jean-Daniel, Edouard, Kiki, Patrice, Patrick, Philippe, Loïc, Tonio, Laurent, Gérard (2),...