

## #65 – Ils courent l’Asie en ultra

Invités : Véronique Messina et Jean-François Tantin

Chaussez vos chaussures de trail, nous partons découvrir l’Asie en courant en milieu naturel sur de très longues distances ! Mes deux invités ont une carrière remarquable dans la course dite “ultra”. Véronique Messina enchaîne depuis plusieurs années des courses interminables avec beaucoup de succès, généralement dans des lieux extraordinaires en Asie. Finissant la plupart du temps première parmi les femmes, elle a dans son palmarès les 128 km de l’ultra trail d’Angkor au Cambodge, les 400 km du désert de Gobi en Chine, les 104 km du Formosa Trail à Taïwan, et tout récemment le marathon sur le lac Baïkal gelé en Russie. Jean-François Tantin, lui, est un ancien coureur de l’extrême. Son exploit le plus admirable est sans doute d’avoir couru 555 km dans le désert du Ténéré au Sahara, en Afrique. Il s’est désormais reconverti en organisateur de courses-aventures de grande envergure via son association Ultra Run Asia. Sa prochaine course aura lieu à l’automne 2019 sur 250 km non-stop dans l’état majestueux du Rajasthan, en Inde. Qu’est-ce qui motive ces aventuriers d’un nouveau genre à se lancer dans de pareils projets, et qu’en retirent-ils ? Les réponses de Véronique et Jean-François, et bien d’autres choses surprenantes encore, à découvrir dans cet épisode !

### Notes de l’épisode :

#### Véronique Messina

- Sa page Facebook, où elle raconte ses courses, partage ses comptes-rendus et articles dans les médias : <https://www.facebook.com/vero.messina.7>
- Retrouvez régulièrement ses publications dans le magazine “Running pour elles” : <https://www.aboriva.com/magazine/running-pour-elles.html>
- Un article sur le New York Times où le parcours de Véronique sur le lac Baïkal est cité : <https://www.nytimes.com/2019/03/24/world/europe/russia-lake-baikal-ice-marathon-siberia.html> (en anglais)

#### Jean-François Tantin

- Sa page Facebook, où il partage toutes les informations d’Ultra Run Asia : <https://www.facebook.com/jeanfrancois.tantin.5>
- Site officiel d’Ultra Run Asia : <http://www.ultra-run-asia.com>
- La course de 250 km non stop au Rajasthan en Inde se déroulera du 26 octobre au 6 novembre 2019. Règlement et inscription : <http://www.ultra-run-asia.com/registrationfr2019.pdf>.