

# Kimbia Kenya 2015

Paris, Décembre 2014

## Première étape du projet World Wild Runneuze

Partie depuis plus de deux semaines, j'ai participé à une course à pied et pas n'importe laquelle : ma première. Marquant ainsi le début de mon aventure.

Kimbia Kenya est une course à pied qui se déroule sur 5 jours dans lequel vous courez 20 km par jour. Les distances parcourues se font dans un cadre de rêve au sein même des plus beaux parcs nationaux du Kenya. Cet événement n'est pas uniquement sportif il est éco-solidaire. En effet, allié à l'esprit du running, Kimbia Kenya soutient des écoles, lycées et villages au travers de la récolte de fonds. Cette année, ce projet a permis de financer la construction de deux salles de classes de la ville de Murindu. Je suis même allée à la rencontre du peuple Masaaï, une des plus anciennes tribus Kenyannes afin de comprendre leur mode de vie. Une expérience inédite.

Cette course à pied se divise en cinq étapes :

- Lac Elementaita
- Nakuru
- Eburu
- Crescent Island
- Hell's gate

L'étape du Lac Elementaita est une étape de test d'effort en altitude. Courir à 1900 mètres d'altitude ce n'est pas pareil que courir sur les bord de Seine à Paris. J'ai pu y croiser de magnifiques flamants roses. La seconde étape, Nakuru (les jambes sont déjà habituées à courir) on regarde plus le paysage et surtout on y découvre de nombreux animaux : rhinocéros blanc, zèbres et bien sur des girafes. Eburu, étape mythique de Kimbia Kenya, a fait appel à mes qualités de traileuse et surtout à mon mental. En effet, bien que j'ai pu traverser le village avec les encouragements des habitants, les côtes et la chaleur y sont toutes les deux rudes. Après un jour de repos, la quatrième étape à Crescent Island est sans doute une des plus belles. Débutant par la traversée d'un village où enfant comme parents m'ont suivi dans ma course elle se termine sur une presque île où les antilopes côtoient les gnous et les zèbres. Enfin dernière jour, Hell's Gate, étape de l'enfer comme son nom l'indique, joue sur mes nerfs car il faut aller chercher dans ses réserves. La fin est très dure à cause de ses lignes droites sans la moindre zone d'ombre. Arrivée, je n'ai qu'à regardé ce que j'ai accompli : 100 km en 5 jours ! Une grande première pour moi !

Au niveau de la préparation, cette course à pied a nécessité deux types d'entraînements. :

- L'un avant mon départ au Kenya à raison de 3 sorties par semaine dont une longue (de 15 à 20km).
- L'autre 2 semaines avant la course contenant également 3 sorties afin de l'acclimater à la chaleur et surtout à l'altitude.

Ce que je retiens de cette course :

- C'est une course qui allie dépassement de soi et solidarité, ce qui est totalement en accord avec ma vision de la course.
- Une course qui permet de découvrir des paysages d'une autre manière
- La rencontre avec les populations locales

