

# De l'Everest au Pôle nord, un marathonien de l'extrême

## COURSE A PIED

**A 63 ans, le Pulliérain William Gargiullo vient d'intégrer le club très restreint du Grand Slam en courant un marathon sur les 7 continents du monde ainsi que sur le pôle Nord. S'il devient ainsi le 82e sportif mondial à réaliser l'incroyable exploit, il est surtout le 2e Suisse de l'histoire. Quelques jours après son retour du marathon d'Atacama en Amérique du Sud, il évoque pour Le Régional cet accomplissement hors normes.**

Jonathan Corbillon



Le marathon le plus froid du monde sur la banquise du Pôle Nord

LDD

Le Super-marathon du Sahara marocain (Afrique, 1992, 140 km en 4 étapes), le marathon de Boston (Amérique du Nord, 2015), celui d'Atacama (Amérique du Sud, 2017), de l'Everest (Asie, 2007), de Melbourne (Océanie, 2016), les 100 km du Pôle Sud (Antarctique, 2016) et de Bienne (Europe, 1980 à 2000) et enfin, le marathon le plus froid du monde sur la banquise du Pôle Nord; voilà le palmarès de ce pré-retraité assoiffé de nouveaux défis. Le 16 novembre dernier, il terminait ainsi une boucle

qui semblait impossible lors de ses débuts. Et d'ailleurs, William Gargiullo n'a jamais choisi la solution de facilité.

**Lorsque nous nous penchons un peu sur vos statistiques, ce sont plus de 125'000 km d'entraînement et environ 7'500 de compétition...**

➤ La plus grande réussite est surtout de ne m'être jamais blessé!

Ceci est principalement dû au fait que j'évite l'intensité de l'effort. A l'entraînement, je cours à 70% de mes capacités et lors des marathons de préparation, jamais plus de 85%. Ce qui m'importe dans ce projet, c'est de pouvoir courir le plus longtemps possible dans ma vie; la performance n'est pas primordiale dans mon cas. «Ecouter son corps» est la clé du succès», avoue avec humilité l'indestructible champion.

**Quels sont vos meilleurs et pires souvenirs dans ce périple?**

➤ Tout repose sur la forme que vous tenez le jour de la course. Une chose est sûre, toutes les courses ont été difficiles et c'est ce que j'apprécie. J'adore sortir de ma «zone de confort». L'arrivée des 100 km du Pôle Sud de l'année passée a été particulièrement émotionnelle pour moi. En contrepartie, je dirais

### Décembre 2017

#### SAMEDI 9

#### Les Pères Noël sont de sortie !

**LAUSANNE** La Christmas Midnight Run est de retour pour sa 12e édition le 9 décembre dans les rues de Lausanne. Une course ouverte à toutes et à tous avec des parcours chronométrés pour les plus sportifs et non chronométrés pour les Pères Noël et leurs traîneaux. De quoi fêter au mieux l'arrivée de Noël dans une ambiance festive et loufoque grâce à la catégorie «déguisement» qui participera également à un concours de «beauté». Le premier départ sera donné pour les familles à 20h15, alors que la dernière course débutera à 23h. Le village des Pères Noël se tiendra sur la Place de la Riponne.



Christmas Midnight Run à Lausanne. Plus d'informations sur [www.christmasmidnightrun.ch](http://www.christmasmidnightrun.ch).

#### SAMEDI 9

#### Coupe de Noël aux agrès

**TOUR-DE-PEILZ** Le 9 décembre se déroulera la 29e édition de la Coupe de Noël aux agrès. Organisée par la FSG Vevey-Ancienne, la compétition regroupera les meilleurs gymnastes vaudois filles et garçons de 6 à 16 ans dans la salle de gymnastique du Gymnase de Burier à la Tour-de-Peilz. Une véritable revanche du championnat vaudois que beaucoup de jeunes sportifs attendent avec impatience. Tous les résultats seront donnés immédiatement après la fin de chaque catégorie avec un prix pour chaque participant, une médaille pour les trois meilleurs et bien évidemment, une coupe à chaque vainqueur. **29e Coupe de Noël aux agrès au Gymnase de Burier, à la Tour-de-Peilz.** Plus d'informations sur [www.fsg-veveyancienne.ch](http://www.fsg-veveyancienne.ch).

► «Le Marathon de l'Everest est le plus dur que j'ai eu à faire, avec une marche d'approche pour atteindre le camp de base d'une douzaine de jours, puis la course à plus de 5'000 m», explique William Gargiullo. LDD

que le marathon de Melbourne a été un vrai cauchemar, car j'étais malade. Une grande fierté reste le Marathon de l'Everest. C'est en effet le plus dur que j'ai eu à faire; la marche d'approche pour atteindre le camp de base de la montagne a duré une douzaine de jours. Il faut ensuite bien sûr courir 42,195 km à plus de 5'000 m.

**Comment s'entraîne-t-on à de telles courses; quel est votre secret?**

➤ Oh, je n'ai pas de secret! (rires) Dans mon cas, seuls le travail et le mental sont les clés pour atteindre les objectifs fixés. En principe, je prévois un objectif par an. Par exemple pour le dernier en date, Atacama, j'ai préparé la course pendant 9 mois, à raison de cinq entraînements par semaine. Puis je participe à trois marathons de préparation (cette année: sur le lac gelé Baïkal en Sibérie, celui de Zermatt et celui de la Jungfrau). La récupération, à mon âge, est très importante, c'est pourquoi je me repose quand même quelques jours après l'objectif!



## Portrait d'un champion vorace

|                    |   |
|--------------------|---|
| Nom:               | Gargiullo   |
| Prénom:            | William   |
| Date de naissance: | 13.08.1954  |
| Lieu de résidence: | Pully   |
| Taille:            | 170 cm  |
| Poids:             | 70 kg   |
| Palmarès :         | - 2e aux 100 km du Pôle Sud (2016)<br>- 5e à une course par étape sur la Muraille de Chine (2004)<br>- 7e au marathon du Pôle Nord (2014)<br>- 8e au marathon d'Atacama (Chili, 2017) |
| Statistiques :     | - 21 courses de 100 km<br>- 90 marathons et ultra-marathons<br>- 7 continents «réussis»<br>- 1 marathon au Pôle Nord  |

**William Gargiullo ne s'arrêtera pas là...**

Bien sûr que non! Pour 2018, j'ai prévu de faire trois marathons de préparation: à Milan en avril, à Zermatt en juillet et celui de la Jungfrau en septembre. Ceux-ci me serviront à courir un 100 km dans des conditions extrêmes en fin d'année... la course n'est pas encore identifiée, mais vous aurez de mes nouvelles!



**MONTREUX - MONTREUX S'INCLINE FACE À BARCELONE** C'est avec une équipe composée des meilleurs joueurs au monde de rink-hockey que le FC Barcelone s'est imposé à Montreux le 25 novembre sur le score de 10-0 en Euro-League. Malgré une très belle performance des Montreusiens durant la première mi-temps, la fatigue a eu raison de l'équipe amatrice face aux joueurs professionnels catalans. **André Capel**

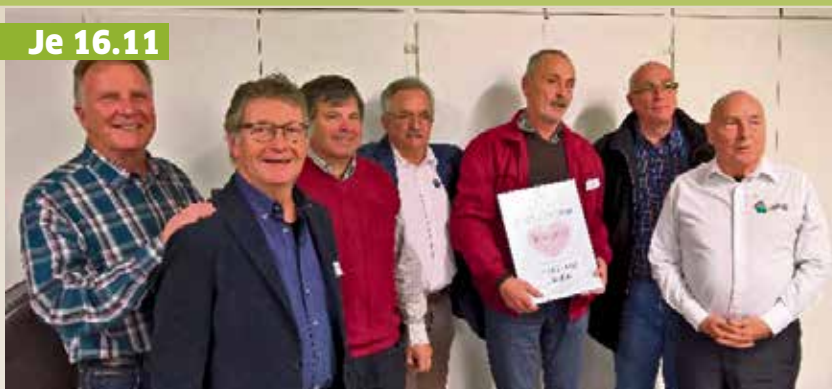
## Une semaine en images

Sa 11.11



**VEVEY - LE FC VEVEY SPORTS S'IMPOSE** Superbe victoire du FC Vevey Sports 1899 lors de la dernière journée de 1re ligue avant la trêve hivernale, le 11 novembre. Les hommes de Jean-Philippe Karlen se sont imposés sur le score de 3-1 devant 420 spectateurs! **William von Stockalper**

Je 16.11



**MONTHEY - LE PANATHLON HONORÉ** Organisateur de la «Course des deux chapelles» entre Monthey et les Giettes, le Panathlon Club Chablais a reçu le 16 novembre le prix «Coup de cœur» 2016-2017 de Monthey Tourisme. A l'image, Sylvestre Marclay, chef de course (avec le diplôme), entouré d'une partie des organisateurs de la course. **Jérôme Genet / Panathlon Chablais**

Sa 18.11



**VEVEY - LES AS DU PING PONG** Magnifique parcours du club veveysan de tennis de table (à l'image le jeune Nicolas Simonet) en LNB avec une excellente deuxième place au classement. Avec six victoires en sept rencontres, seul le ZZ-Lancy II devance le CTT Vevey à mi-parcours! Prochain rendez-vous le 9 décembre à Chénois. **DR**

Sa 25.11

