

# Un coureur exceptionnel

Olivier Laniel

**C**itoyen de l'île Bizard depuis 2004, Markus Wiaderek est un passionné de courses de longue distance. Membre de la communauté Ultra-Endurance, M. Wiaderek rêve d'encourager plus de coureurs de l'Ouest-de-l'Île à courir de longues distances.

Champion du Yukon Arctic 100 milles 2009 et se classant 3e au Rock et Ice Ultra 2009, Markus est accro des courses Ultra depuis cinq ans. «À toutes les courses, nous avons de nouveaux coureurs qui se joignent à l'expérience des courses Ultra et nous



Photographié en plein entraînement, Markus Wiaderek court ici dans le bois de l'île Bizard. (Photo: Jacques Pharand)

voulons que plus de coureurs vivent la même expérience», explique le coureur. Tous les samedis matins, deux à six coureurs du Ultra courent de 3 à 6 heures (dépendant du plan d'entraînement qu'ils suivent) dans les bois et les champs de l'île Bizard. Le même trajet sera utilisé pour la course de 82 km que tente d'organiser M. Wiaderek au mois de mai prochain.

Par ailleurs, le 15 mars prochain, des courses de 6 heures et de 12 heures appelées «Indoor track run» seront organisées par le club Ultra-Endurance à Ottawa. Pour ceux qui veulent s'y prendre d'avance, la 8e édition du Sommet du Mont-Royal aura lieu le 20 juin prochain au cours duquel des courses de 100 km, 50 milles et 50 km auront lieu.

Markus se prépare pour les 135 Miles qui auront lieu au Minnesota le 1er février prochain. «Je m'attends à ce que la température descende à -40C et que je finisse dans les premiers», assure le coureur d'expérience.

Après avoir fait parler de lui dans les médias anglophones, M. Wiaderek aimerait bien encourager plus de coureurs à le rejoindre dans ses courses. «Ce n'est pas si difficile et tout le monde peut le faire!», assure le coureur de renom. Pour les intéressés de courses de longues distances, visitez le : [www.pegasusxrunning.com](http://www.pegasusxrunning.com)