

**Nom :** Delmas  
**Prénom :** Joël  
**Age :** 48 ans

**Adresse :** 10, chemin Paulet  
97423 Le Guillaume (La réunion)  
**Tél :** 0692 87 75 42 **Mail :** [joeldelmas@wanadoo.fr](mailto:joeldelmas@wanadoo.fr)



**Signe particulier :** Coureur au long cours

**Spécialité:** courses d'ultrafond (distances supérieures à celle du marathon), de préférence en tous-terrains, du chemin à la haute montagne, en passant par le désert.

### **Principales courses courues**

#### **Courses sur route:**

- 8 marathons (3h20 au Médoc en 2000)
- 1 x 100 km (10h55 à Belvès - Dordogne en 2001)

#### **Courses-aventures : trails / montagne / désert**

##### - métropole:

- Lalinde - Dordogne (trail 50km) : 2000 / 2001 / 2002
- 3000 Ariégeois (montagne 35km) : 2000 / 2001
- Aubrac - Aveyron (trail hivernal 50km) : 2002
- Trail des étoiles. Pic du midi de Bigorre (montagne 50km) : 2002
- Euskal Trail – Pyrénées Atlantiques (80km en 2 jours en équipe de 2) : 2000 / 2001  
**co-vainqueur en mixte en 2001**
- Grand trail du Canigou – Pyrénées orientales (100km) : 2002
- Ultra Trail du Tour du Mont Blanc - Alpes : 2003 (115km)

##### - La Réunion:

- CiMaSa Run (65km) : 2002
- Grand Raid de La Réunion (125km et 8000m de D+) : 2000 / 2001 / 2002

##### - autres courses :

- Mauritanienne Race 200 : 200km non-stop dans le désert Mauritanien : 2003 et 2004. **3<sup>ème</sup> en 2004.**
- Grand Raid de Mayotte : 146km et 5500m D+/D- : 2003.

## Planning de courses saison 2004

- **1/ Mauritanienne Race 200 du 7 au 14 Mars 2004**  
200km non stop dans le désert. 3<sup>ème</sup> au classement général, 2<sup>ème</sup> V1.
- **2/ Ultra trail de Mayotte du 25 au 27 juin 2004**  
146km non stop avec 5500m de D+ et 5500m de D-
- **3/ Grand Raid de La Réunion du 22 au 24 octobre 2004**  
130km non stop avec 8000m de D+ et 8000 de D

## Budget prévisionnel 2004

### 1/ COURSES - DEPLACEMENTS:

- Mauritanie	2800 €
- Mayotte	1000 €
- Grand raid Réunion	200 €
<b>Total:</b>	<b>4000 €</b>

### 2/ MATERIEL:

- chaussures (2 paires)	= 300 €
- vêtements/accessoires	= 300 €
<b>Total :</b>	<b>600 €</b>

## Médias

Vous trouverez les récits de quelques-unes de mes courses, avec de nombreuses photos sur le site <http://www.peif.net/>

J'interviens sur le forum [www.ultrafondus.com](http://www.ultrafondus.com), spécialisé dans les courses d'ultra.

