

Le secret de la réussite sur cette distance tient à plusieurs facteurs en plus de l'entraînement:

- La capacité à freiner ces ardeurs donc à courir en "sous-régime"
- Le 100km ne s'attaque qu'avec un solide fonceur et un gros mental.
- Le bon choix de l'équipement (condition météo)
- Le mental (il y a forcément des moments très difficiles dans la course ou le mental fera avancer alors que les jambes ne semblent plus pouvoir le faire)
- L'alimentation (attention au contenu et à la quantité) car risque de troubles du transit intestinal.
- L'hydratation
- Et enfin, fais-toi suivre par un ami en vélo qui sera ta stratégie, ton stimulant dans les moments durs, ta caravane avec des équipements de rechange.

En tout cas c'est un challenge à ne pas prendre à la légère, car l'organisme va souffrir.

Il faut aussi gérer l'avant, pendant mais surtout l'après.