

## PORTRAIT FLASH

Angel, le fils  
20 ans, en terminal S,  
entraîneur d'athlétisme.

**Son principal trait de caractère :**  
patient, tout le temps.

**Son petit défaut :** ne sait pas dire non aux autres.

**Sa devise :** on n'a pas besoin de raison, on a juste besoin de route.

**Son atout :** l'abnégation.

**Sa faiblesse :** des ampoules aux pieds.

**Un personnage qui vous inspire :** Yannis Kourros (301km en 24 heures, meilleures performances mondiales sur 24h, 48h, 6 jours...).

**Son plus beau souvenir :** le Spartathlon 2013.

**Sa fierté :** finir les courses et franchir la ligne d'arrivée.

**Son pire souvenir :** 100km Belves en 2013 en 14 heures à cause d'un problème de chaussures (50km à la marche)

**Ses performances :** 38mn sur 10km, 1h27mn sur semi, 3h25mn sur marathon 9h35mn sur 100km, 181km sur 24h.

**Ses prochains projets :** un tour de la Communauté Urbaine de Bordeaux pour l'association Alladin pour les enfants hospitalisés, un 6 jours, avec Jean Gilles Boussiquet, et faire le Spartathlon.



# L'ULTRA terrestre

**Angel Pallaruelo, 20 ans, a terminé son premier Spartathlon en compagnie de son père, Gilles, en septembre dernier. Un exploit hors norme vu son jeune âge ! Cet « ultraterrestre » n'est pas du genre à se vanter (bien au contraire), mais il a pourtant bien des choses à raconter...**

*les chevilles ayant doublées de volume. C'est ce qui est magique avec l'ultra. Le corps humain n'a pas de limite : on trouve toujours la force de repartir !*

Des blessures, lui n'en a jamais eu malgré les kilomètres avalés. Le junior tient une forme olympique ! Sa potion magique pour durer ? De l'eau, un peu de grenadine, un mental en acier trempé et une bonne dose maturité.

**« L'ultra me rend heureux. Je cours 365 jours par an, trois heures par jour, toujours avec bonheur »**

Dyslexique et dysphasique, Angel s'est tout simplement métamorphosé depuis qu'il a découvert le plaisir sans bornes. « J'étais timide. L'ultra m'a permis de prendre confiance en moi et de trouver la sérénité. Aujourd'hui je suis heureux. Je cours 365 jours par an, trois heures par jour, avec le même bonheur et sans jamais s'ennuyer », commente-t-il. Courir, il aime ça, à la folie. Même si parfois, cette passion dévorante (et ses exploits!) laisse ses camarades de Terminale S pantois. « On me dit souvent que je suis à l'ouest, un peu lent, mais quand je cours, je suis un autre. C'est ma manière de m'exprimer », explique le lycéen. Serein et bien dans ses pompes, il est d'ailleurs devenu entraîneur d'athlétisme pour les poussins et envisage de faire STAPS à la fin de l'année.

## Avec Yannis Kourros

L'ultra sonne aussi comme une petite revanche sur son passé. Ses deux frères aînés, Axel et Teddy jouent au ballon rond à très bon niveau. Angel lui s'y est essayé aussi mais sans grand succès. Il a découvert le tartan dès son plus jeune âge, mais la vitesse n'était pas son fort... « J'ai commencé l'athlétisme à l'âge de huit ans, mais je finissais souvent dernier des courses de 3 ou 4km. J'étais nul. Puis un jour, je devais avoir 13 ans, j'ai accompagné ma mère (qui court aussi des ultras, NDLR) lors d'une de ses sorties d'entraînement. J'ai aimé ça, j'ai renfilé mes baskets. Et j'ai couru ma première course stade sur les 50km de Lalinde, j'avais 16 ans. »

Ses 16 ans justement, il ne les oubliera jamais. « Je les ai fêtés avec Yannis Kourros (détenteur de records du monde en ultras marathon, NDLR) alors que j'accompagnais mon père sur une course en Grèce. Nous étions allés au restaurant ensemble après la course et lorsque Yannis Kourros a appris que c'était mon anniversaire, il a demandé au serveur un gâteau et des bougies. C'est trouvé ça génial. Pour moi, cet homme est un dieu. Je l'admire car tous ses exploits, aussi fous les uns que les autres, ne l'ont pas empêché, de rester simple et humble. C'est aussi ça que j'aime dans l'ultra. Personne ne semble inaccessible. On peut être beau ou moche, chef d'entreprise ou chômeur, personne ne juge personne. Nous sommes tous sur un même pied d'égalité. » Une belle leçon d'humanité, n'est-ce pas ?



> Pallaruelo père et fils sur l'Olympienne (180km) en 2012.

**A**u départ à Athènes le 27 septembre dernier, ils étaient 321 triés sur le volet. A Sparte, 245km plus loin, ils ne seront plus que 148 au pied de la statue du roi Léonidas. Parmi les quelques français finishers de cet ultra mythique, les Pallaruelo, père et fils. Gilles, 50 ans, termine-là sa 12<sup>e</sup> édition consécutive et son 150<sup>e</sup> ultras de plus de 100km, rien que ça... Mais le plus impressionnant des deux, c'est sans doute son fils, Angel. A 20 ans, il est plus jeune finisher de cette édition, et sans doute de l'histoire de cet ultra grec...

## Une Transe Gaule avant le Spartathlon

Son CV sportif est tout simplement époustoufflant. En à peine quatre ans, ce garçon a cumulé deux marathons dont un en 3h25mn, sept courses de 100km avec un record en 9h35mn, deux Olympienne de 180km dont une en 26h05, mais aussi, pour couronner le tout, une Transe Gaule ! Et ces 1200km de la Manche à la Méditerranée, il les a couru en août dernier, trois semaines seulement avant son Spartathlon ! « J'ai pris beaucoup de plaisir à courir cette Transe Gaule avec mon ami Jean-Pierre Richard, avec qui nous avons bouclé Spartathlon. Je n'ai jamais souffert, alors que j'ai vu certains participants courir avec les releveurs HS et



> A l'arrivée du Spartathlon.