

Jour 03:41 k

Upping le jeu.

Jour 3 aube calme et cool. Une douce brise influencée, l'herbe sèche comme le premier lot de coureurs qui se rendaient aux banques du fleuve Orange pour leur départ à 06. Camp Brendes maître leur donnait des conseils de bon pour ce qui devait être une journée très dure "juste prendre ce point par point de contrôle, buvez votre eau, manger vos collations, vous pourrez le faire. Gardez ému aussi fortement que vous pouvez maintenant, quand c'est cool et reposez-vous grâce à la chaleur. Mais il va garder – c'est une longue journée. »

La route vers le point de contrôle d'un reprend une boucle route la veille – une montée régulière de plus de cinq kilomètres qui a travaillé le poison lent sur les jambes des coureurs. Point de contrôle d'un était un viseur Bienvenue mais, grâce à un essaim d'abeilles qui a également décidé de faire utiliser des installations, il n'était pas un endroit pour goudronneux comme les insectes assoiffés regroupés sur les coureurs comme ils ont aspergé et rempli leurs bouteilles.

Brendes avait eu raison – il allait être un jour très dur. Et malheureusement pour Lynne Simpson et Gabriel Colyn, elle avéré pour être un pont trop loin. Lynn avait été mal avec la décision de poursuivre ou de prendre sa retraite depuis la veille au soir et par un point de contrôle de son esprit était constitué et elle a grimpé dans un véhicule d'équipage d'attente pour être ramené à la loge à la côte. Gabriel se sont affrontés un peu plus loin. Malgré un changement de sac à dos et ses tentatives de meilleures pensée positive et force de sera, une blessure à son pied enfin obtenir le meilleur de lui quelques k après le premier point de contrôle, et il prend à l'ombre d'un arbre épineux à attendre pour le véhicule de l'équipage. Il n'était pas un départ facile pour Gabriel, et il était extrêmement Crestfallen EP comme il a quitté la route, en promettant de revenir avec le bénéfice des leçons apprises the hard way.

La route a pris les coureurs grâce à larges plaines entourées par atteindre pyramidale de roche. Dans les lieux l'herbe longue sèche était or pâle, dans d'autres, étonnement, une teinte délicate de bleu a balayé à pieds des koppies. Finalement, ils sont venus à une zone de superbes formations géologiques où la piste en boucle et a grimpé et croisement entre des formations de roches ignées qui avaient été poussées et fondus et pressés, puis transpercés de minéraux en fusion pour former les patrons plus étonnants, avant de les mener dans une gorge qui était la torréfaction final pour les coureurs de front, mais un relief ombragé pour ceux qui ont suivi lorsque le soleil était inclinée vers la soirée.

Description du trajet d'Estienne pour la journée comprenait des phrases comme piste « Sandy » et « très sablonneux chemin » et « sable extrêmement profond mou », donc on ne peut dire que les coureurs n'étaient pas avertis de ce qui était à venir. « Pour moi c'était la journée les plus difficiles de la course, que j'ai eu sur trois ans de la course », a déclaré Alwyn Maas, qui encore une fois en dés avec Dirk Cloete pour la première place. Pour un bon tronçon de la route, Alwyn tenue du plomb, mais Dirk a eu sa chance lorsque le sable a donné lieu à une technique rollercoaster rocheux à travers une section de koppie robuste et beautifuly avant de livrer les coureurs dans le corridor de cuisson final d'une gorge sableux abrupts de la ligne d'arrivée. « C'était une journée très difficile », a déclaré Dirk. « J'avais besoin de prendre une pause de bush tôt dans la journée, et c'est lorsque Alwyn a vu sa chance et got away, mais par trois Checkpoint, je pouvais voir il était seulement 5 minutes à l'avance et j'étais plus confiants sur la section technique et managé pour mettre le temps revenir en lui il y

». Dirk a terminé l'étape en 4.30, avec Alwyn arrivant de sept minutes derrière lui, de les garder dans l'ensemble première et deuxième position, ils ont bénéficié tout au long de la course.

Marietha Combrinck était encore tout d'abord femelles et troisième dans l'ensemble le jour et pour la course, qui arrivent avec la récemment re-shod Tommy Chen (troisième mâle) en 5. 41. Adam Ashgar, qui est couché quatrième globalement derrière Marietha, a pris le jour avec plus de circonspection qu'il l'a fait jusqu'à présent : après avoir subi un mal de tête de déshydratation pendant la majeure partie de la nuit après la deuxième journée, il a géré lui-même soigneusement tout au long de la partie les plus chaudes de la journée pour terminer quatrième mâle dans 6.13, juste avant de la deuxième femme Ingrid Qualizza (6 h 29). Anne Vaughan est arrivé en compagnie de mari Vaughan, placé douzième femelle globale et la troisième pour la journée.

« C'était plus bel cours, bien qu'il soit si difficile », a déclaré Cobus Oosthuizen. « Mais cette eau chaude, que nous allons boire, il est si difficile. C'est presque écœurante d'avoir à descendre à cette température, mais il m'aide à me penser de mes deux ans filles bain-temps 'capuccinos' qu'elle me fait – elle a un goût sur le même que celui! »

Comme le soir tombe les pensées des coureurs inévitablement tournées vers de demain « long day ». Les athlètes vont quitter le camp en groupes de deux à quatre. Commençant avec le plus lent à 06, front de coureurs Dirk et Alwyn seront blast en la chaleur à 13. Dans le cadre de la 74 km qui attendent d'eux, ils tous traversera le four de la journée et dans le calme de long, clair de lune, de la nuit.