

 **100 KM DE MILLAU** *édition 2025*



MENEURS D'ALLURE



CONTACTS et renseignements

10h00 **MICHAËL BOCH**

micboch@yahoo.fr

11h00 **SEBASTIEN PEYRONNENC**

sebastienpeyronnenc55@gmail.com

12h00 **ELIE MONCHI**

emonchi123@gmail.com

13h00 **JACQUES DUPERRET**

toileduperret@wanadoo.fr

14h00 **LAURENCE COURTOIS**

laurence_courtois@live.be

Responsable des meneurs d'allure

15h00 **STEPHAN ORLOF**

s.orlof@mairie-narbonne.fr

16h00 **LAURENT LIEGEOIS**

laurentliegeois@gmail.com



C'est un immense honneur d'accueillir Michaël Boch parmi les meneurs d'allure ! 🏆

Nous avons le plaisir de vous annoncer l'arrivée de Michaël Boch, triple vainqueur des 100 km de Millau (2010, 2011, 2012) et une véritable légende de l'ultra-endurance, parmi nos meneurs d'allure pour cette édition 2025. 🏆

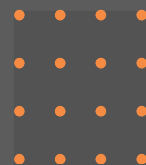
Avec son palmarès impressionnant et son expérience inégalée, Mickaël a marqué l'histoire de cette course mythique et de l'ultra en général. Sa présence au sein de notre équipe de meneurs d'allure apportera indéniablement une plus-value, non seulement grâce à ses compétences techniques, mais aussi par sa passion et son engagement. 💪🌟

Pour lui, coureur depuis 25 ans et fier de pouvoir vous accompagner dans l'aventure des 100km de Millau : « le plaisir dans la préparation et le partage seront les clés vers la réussite de ce projet »

Mickaël n'est pas seulement un coureur exceptionnel, mais aussi une source d'inspiration pour tous ceux qui souhaitent se surpasser. Il saura guider les participants avec bienveillance et détermination, pour les accompagner vers l'atteinte de leurs objectifs. 🌟

Besoin d'infos sur son approche ? N'hésitez pas à le contacter 📧🤔

100 KM DE MILLAU *édition 2025*



Meneur d'allure 10 heures



MICHAËL BOCH



CONTACT
et renseignements

micboch@yahoo.fr



Temps de Passage

05km-28'	35km-3h16	55km-5h13	75km-7h17
10km-0h56	40km-3h44	60km-5h41	80km-7h50
15km-1h24	42,2km-3h55	65km-6h14	85km-8h20
20km-1h52	<i>Pause Millau 2'</i>	70km-6h42	90km-8h52
25km-2h20	45km-4h14	71,1km-6h48	95km-9h27
30 km-2h48	50km-4h45	<i>Pause St-Aff 2'</i>	100km-10h00



L'aventure avant tout ! 🏆

Rencontrez notre meneur d'allure 11h00, un coureur passionné, mais toujours avec un grand sourire ! 😊

Sébastien a commencé à courir en 2005 et a déjà participé à cinq éditions des 100 km de Millau, dont deux en tant que meneur d'allure. 🚀 Il a un palmarès impressionnant, avec notamment un 100 km d'Amiens bouclé en 8h35! 💪

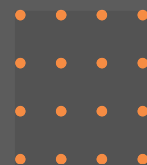
Pourquoi Millau ? Parce que pour lui, les 100 km de Millau, c'est la Mecque de la course à pied. Une course où l'on ne cherche pas à battre des records, mais à se dire « je l'ai fait ». C'est avant tout une aventure personnelle, un défi à relever... et surtout un moment de partage et de plaisir. 🏆

Son conseil : Arriver à la première boucle (marathon) avec les jambes légères et un souffle contrôlé. L'objectif est de ne pas avoir l'impression d'avoir couru avant la seconde partie, afin d'être bien préparé pour relever ce défi ! 🏃 ✨

Si votre objectif est de terminer en 11h00, il sera là pour vous guider tout au long de cette belle aventure, avec un rythme équilibré, des encouragements et, bien sûr, une bonne dose de bonne humeur. 😜

Besoin de plus d'infos ? N'hésitez pas à le contacter pour en savoir plus sur son approche et ses conseils. 📧

100 KM DE MILLAU *édition 2025*



Meneur d'allure 11 heures



SEBASTIEN PEYRONNENC



CONTACT
et renseignements

sebastienpeyronnenc55@gmail.com



Temps de Passage

05km-30'	35km-3h34	55km-5h46	75km-8h08
10km-1h00	40km-4h04	60km-6h18	80km-8h43
15km-1h30	42,2km-4h18	65km-6h57	85km-9h15
20km-2h00	<i>Pause Millau 2'</i>	70km-7h27	90km-9h47
25km-2h32	45km-4h37	71,1km-7h34	95km-10h26
30 km-3h04	50km-5h15	<i>Pause St-Aff 3'</i>	100km-11h00



Rencontrez Elie, meneur d'allure 12h00, un homme au parcours impressionnant ! 🎉

Coureur depuis 2010, il a commencé la course à pied en étant en fort surpoids et sédentaire. Il connaît donc mieux que quiconque le sens du dépassement de soi et de la résilience. 💪

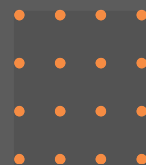
En 2024, il ajoute une nouvelle page à son histoire avec un objectif ambitieux : participer à son premier 24h, tout en continuant d'accompagner les coureurs de Millau. Multirécidiviste en tant que meneur d'allure sur Millau, cette course n'est pas seulement un défi sportif pour lui, c'est un véritable voyage dans un cadre unique, entre histoire, paysages magnifiques et une convivialité incomparable. 🌅

Être à l'écoute des signaux de son corps, savoir respecter ses limites, surtout sur une course aussi intense. 🧠💡

Si vous avez pour objectif de terminer en 12h00, il sera là pour vous guider, vous encourager, et surtout, pour partager avec vous cette belle aventure.

Besoin de conseils ? N'hésitez pas à le contacter pour en savoir plus sur son approche et son expérience de course. 📧

100 KM DE MILLAU *édition 2025*



Meneur d'allure 12 heures



ELIE

MONCHI



CONTACT
et renseignements

emonchi123@gmail.com



Temps de Passage

05km-33'	35km-3h51	55km-6h14	75km-8h50
10km-1h05	40km-4h23	60km-6h49	80km-9h29
15km-1h38	42,2km-4h37	65km-7h31	85km-10h04
20km-2h10	<i>Pause Millau 3'</i>	70km-8h04	90km-10h39
25km-2h44	45km-4h59	71,1km-8h12	95km-11h22
30 km-3h18	50km-5h40	<i>Pause St-Aff 4'</i>	100km-12h00



Meneur d'allure 13h00 : Jacques 🏆

Le wagon des 13h00 sera dirigé par Jacques, un passionné de course à pied et un expert du terrain, particulièrement de Millau, qu'il connaît comme sa poche.

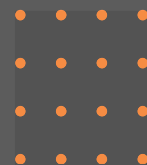


Avec une carrière impressionnante, Jacques a accumulé des dizaines de courses de 100 km à son actif, mais pas seulement ! En 2013, il a relevé l'un de ses plus grands défis : un incroyable périple de 1200 km en 19 étapes, lors de la Transe Gaule. 🏃💨

Avec son expertise et son analyse fine du parcours, Il saura vous partager des informations stratégiques sur les différentes sections du parcours, vous offrir des conseils précieux sur le rythme et l'alimentation, et surtout vous accompagner dans la gestion de votre effort tout au long des 100 km. 💪🎯

Pas de place pour l'incertitude, si vous avez des doutes, des questions sur la course ou si vous voulez simplement échanger sur vos préparatifs avant le grand jour, n'hésitez pas à le contacter directement par mail ! 📧 Il sera ravi de partager son expérience et ses conseils pour vous aider à donner le meilleur de vous-même le jour J. 🙌

100 KM DE MILLAU *édition 2025*



Meneur d'allure 13 heures



JACQUES

DUPERRET



CONTACT

et renseignements

toileduperret@wanadoo.fr



Temps de Passage

05km-35'	35km-4h07	55km-6h41	75km-9h32
10km-1h09	40km-4h41	60km-7h19	80km-10h14
15km-1h44	42,2km-4h56	65km-8h05	85km-10h53
20km-2h18	<i>Pause Millau 4'</i>	70km-8h42	90km-11h32
25km-2h55	45km-5h21	71,1km-8h50	95km-12h09
30 km-3h32	50km-6h04	<i>Pause St-Aff 5'</i>	100km-13h00



Laurence : Un rôle de partage avant tout ! 🏆

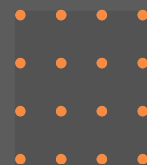
J'ai eu la chance 🍀 de participer à trois éditions des 100 km de Millau, et chaque fois, cette course m'a offert bien plus que des kilomètres à parcourir. C'est une véritable aventure humaine, où le dépassement de soi rencontre un esprit convivial.

C'est exactement cette richesse que j'ai envie de partager en tant que meneur d'allure 14h00 pour cette édition 2025. 💪🤝. Novice dans ce rôle, je compte remplir cette mission avec sérieux et détermination. J'ai à cœur d'aider les autres à atteindre leur objectif, et je sais qu'un bon accompagnement peut faire toute la différence. Mon but ne sera pas que de courir à un certain rythme, mais de guider, soutenir et encourager chaque coureur.

Si vous avez comme objectif de terminer en 14h00, je serai là pour vous emmener tout au long de cette belle aventure, avec un esprit de partage, de solidarité, et bien sûr, avec le sourire ! 😁👟

Si vous avez des questions ou souhaitez en savoir plus sur mon approche, n'hésitez pas à me contacter. 📧

100 KM DE MILLAU *édition 2025*



Meneur d'allure 14 heures



LAURENCE

COURTOIS



CONTACT

et renseignements

laurence_courtois@live.be



Temps de Passage

05km-37'	35km-4h22	55km-7h08	75km-10h14
10km-1h14	40km-4h59	60km-7h49	80km-11h00
15km-1h51	42,2km-5h15	65km-8h38	85km-11h43
20km-2h28	<i>Pause Millau 5'</i>	70km-9h18	90km-12h26
25km-3h07	45km-5h42	71,1km-9h27	95km-13h16
30 km-3h45	50km-6h28	<i>Pause St-Aff 6'</i>	100km-14h00



Stéphan, responsable meneur d'allure, compétiteur confirmé, encore prêt à vous guider en 2025 ! 🏆

Pourquoi les 100 km de Millau ? Pour Stéphan, cette course incarne parfaitement sa philosophie : l'humilité, le partage, et une passion devenue chronique. 😊 "C'est une course où l'on doit être humble et savoir partager, et c'est exactement ce que je recherche dans chaque course."

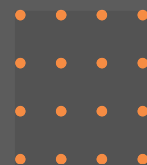
Les endorphines à l'arrivée sont pour lui une véritable récompense, et il n'oublie jamais l'importance du respect – de soi-même et des autres – tout au long du parcours. 🏃🏆

Son conseil pour Millau ? Une bonne préparation est essentielle, avec un focus particulier sur l'alimentation et la nutrition. Il insiste aussi sur l'importance de s'écouter, de prendre du plaisir même dans la souffrance, et surtout, de ralentir après avoir franchi la ligne de départ pour bien gérer l'effort sur la distance. ⚡



Target 15h00 ? Stéphan sera là pour vous accompagner, vous guider et vous aider à franchir chaque kilomètre... avec la banane ! 😊💪 N'hésitez pas à le contacter 📧🤔

100 KM DE MILLAU *édition 2025*



Meneur d'allure 15 heures



STEPHAN ORLOF



CONTACT
et renseignements

s.orlof@mairie-narbonne.fr



Temps de Passage

05km-39'	35km-4h37	55km-7h36	75km-10h56
10km-1h18	40km-5h16	60km-8h20	80km-11h46
15km-1h57	42,2km-5h34	65km-9h14	85km-12h32
20km-2h36	<i>Pause Millau 6'</i>	70km-9h55	90km-13h18
25km-3h17	45km-6h03	71,1km-10h05	95km-14h12
30 km-3h58	50km-6h54	<i>Pause St-Aff 7'</i>	100km-15h00



En 2024, Laurent a déjà endossé le rôle de meneur d'allure sur les 100 km de Millau, un titre qu'il portera à nouveau fièrement en 2025. 🏆

Pourquoi a-t-il choisi Millau ? Parce que cette course a une histoire, une âme, et qu'elle incarne pour lui tout ce que la course à pied peut offrir : des moments de dépassement de soi, mais aussi une belle camaraderie entre coureurs. 💪

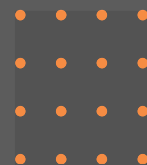


Côté entraînements, il les parcourt souvent accompagné d'un allié à quatre pattes : son fidèle chien Pacha, qui semble aussi déterminé à finir les courses que son maître. 🐕🏃

Si 16h00 est votre objectif, rendez-vous donc le 27/09 pour suivre les pas de ce meneur d'allure, qui vous emmènera jusqu'au bout... avec le sourire. 😁👟

Besoin d'infos sur son approche ? N'hésitez pas à le contacter 📧🤔

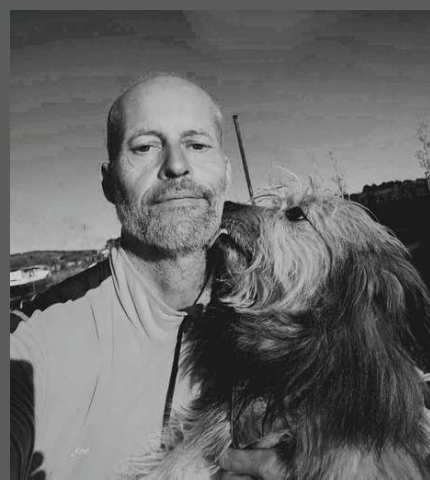
100 KM DE MILLAU *édition 2025*



Meneur d'allure 16 heures



LAURENT LIEGEOIS




CONTACT
et renseignements

laurentliegeois@gmail.com

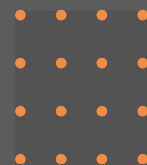


Temps de Passage

05km-41'	35km-4h53	55km-8h04	75km-11h37	
10km-1h22	40km-5h34	60km-8h50	80km-12h31	
15km-2h03	42,2km-5h53	65km-9h47	85km-13h20	
20km-2h44	<i>Pause Millau 7'</i>	70km-10h31	90km-14h09	
25km-3h28	45km-6h25	71,1km-10h42	95km-15h08	
30 km-4h12	50km-7h19	<i>Pause St-Aff 8'</i>	100km-16h00	



100 KM DE MILLAU *édition 2025*



TARGET 18 heures



Parce qu'on ne veut pas laisser tomber les marcheurs, un plan de course (de marche en fait) a été spécialement conçu pour garantir à chacun une expérience agréable, tout en respectant les barrières horaires. (Merci Elie) On a pris en compte chaque détail pour que tout le monde puisse profiter de l'événement dans les meilleures conditions possibles. Prêts à relever le défi ?

Marathon en 7h
Aller vers St-Affrique en 5h
Retour en 6h



Temps de Passage

05km-48m	35km-5h42	55km-9h08	75km-12h55
10km-1h36	40km-6h30	60km-9h58	80km-13h56
15km-2h24	42,2km-6h52	65km-10h53	85km-14h53
20km-3h12	<i>Pause Millau 8'</i>	70km-11h41	90km-15h52
25km-4h03	45km-7h27	71,1km-11h52	95km-17h00
30 km-4h54	50km-8h20	<i>Pause St-Aff 8'</i>	100km-18h00

