

## A lire : Lizzy Hawker, Voyage au bout de l'endurance



« Un jour, un ami m'a donné un conseil en citant ce passage d' Alice au pays des Merveilles : « Commence au début, dit gravement le roi, et continue jusqu'à la fin ; puis arrête-toi. » Ce sera mon mantra pendant la course. Commencer. Continuer. Et puis m'arrêter ».

A 42 ans, voici l'autobiographie de Lizzy Hawker. Spécialiste de l'ultra-distance, l'anglaise Lizzy Hawker est la première femme à terminer sur le podium du Spartathlon, l'une des plus difficiles courses du monde. Elle a également remporté cinq fois le légendaire UTMB (voir ici, là et là).

Après deux expériences en marathon, elle tente son premier ultra avant de devenir, dix-huit mois plus tard, la championne du monde féminin du 100 kilomètres. En 2011, elle réalise une performance aux limites de la survie en avalant les 1700 kilomètres du Grand Himalaya Trail. Lizzy Hawker vit aujourd'hui en Suisse.

Surdouée de l'ultra-endurance



[Visualiser l'article](#)

Lizzy Hawker a 29 ans en 2005, quand elle se présente pour la première fois, sans expérience, au départ de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc. 170 kilomètres et 10 000 mètres de dénivelé plus tard, elle remporte la course, première victoire d'une très longue série. Surdouée de l'ultra-endurance, elle pousse toujours plus loin la recherche de ses limites, passant des Alpes à l'Himalaya. Trois fois, elle court d'une traite du camp de base de l'Everest à Katmandou.

En parcourant le Népal, pays qu'elle affectionne, elle explore ses capacités, son plaisir de courir toujours plus loin mais aussi sa souffrance, ses doutes, ses blessures ; elle explore les limites de la résistance, de la résilience, de l'endurance. Elle tente de comprendre pourquoi elle court et pourquoi, un jour, son corps épuisé l'a lâchée.

247 kilomètres en 24 heures !

Lizzy Hawker est simple, touchante, et d'une féroce ambition. En racontant pour la première fois sa vie de « runner », elle se révèle écrivain : elle ne cache rien et partage ses plaisirs, ses déboires... et sa recherche intérieure et spirituelle pour surmonter l'épreuve. S'il fallait un seul chiffre pour résumer sa boulimie, Lizzy Hawker détient le record féminin de la distance parcourue en 24 heures : 247 kilomètres !

Le récit intime d'une championne du trail, exploratrice de l'endurance qui fait ici part de ses efforts, de sa fragilité et de ses doutes pour se dépasser.

Pour aller plus loin

Le site web de Lizzy Hawker

Lizzy Hawker – Voyage au bout de l'endurance – Traduit de l'anglais par Jean-Philippe Lefief – Éditions Paulsen, 2018