

REPUBLIQUE DU CAMEROUN

Ministère des Sports  
et de l'Éducation Physique

Fédération Camerounaise d'Athlétisme



REPUBLIC OF CAMEROON

Ministry of Sports  
and Physical Education

Cameroon Athletic Federation

## 14<sup>TH</sup> EDITION OF THE RACE OF HOPE



# BUEA

17-21 février 2009

17-21<sup>th</sup> february 2009

# Gagnons Ensemble !

# Together, let's win

14<sup>ÈME</sup> EDITION DE LA COURSE DE L'ESPOIR

## PROGRAMME DE LA 14<sup>E</sup> EDITION DE LA COURSE DE L'ESPOIR (ASCENSION DU MONT-CAMEROUN) Buéa du 17 au 21 Février 2009

### Mardi 17 février 2009 :

Début des activités sportives connexes (handball, basket-ball, volley-ball, patins à roulettes, lutte traditionnelle, power lifting)

### Mercredi 18 février 2009 :

Visite médicale pour les athlètes du Sud-Ouest (à partir de 08 heures) à Buéa.

### Jeudi 19 février 2009 :

Visite médicale pour les athlètes étrangers (à partir de 8 Heures) à Buéa.  
16h 00 Réunion présidée par le Ministre des Sports et de l'Education Physique avec les présidents des commissions à Buéa.

### Vendredi 20 février 2009 :

**09h00** : Réunion technique

**10h00** : Remise des équipements sportifs aux établissements scolaires de BAKINGUILI

**12h00** : - Fin de la visite médicale  
- Ouverture du village des athlètes au Centre Mont Cameroun et des athlètes de relayeurs  
- Départ des officiels techniques pour la montagne

**12h30** : Mise en place des populations, des groupes de danses traditionnelles, des athlètes et de la fanfare au stade de Molyko

**13h00** : Mise en place des officiels

**13h15** : Arrivée du Maire de la Commune de Buéa

**13h20** : Arrivée du Président de la FCA

**13h25** : Arrivée des invités spéciaux

**13h30** : Arrivée du Président de la CAA

**13h35** : Arrivée des autres membres du gouvernement et assimilés

**13h45** : Arrivée du MINSEP accompagné du Gouverneur de la Région du Sud-Ouest

- Accueil par le Maire et le Président de la FCA
- Remise du bouquet de fleurs
- Exécution de l'Hymne national
- Présentation des corps constitués
- Installation à la tribune
- Mot de bienvenue de Monsieur le Maire de la Commune Urbaine de Buéa
- Intervention du Président de la FCA

- Allocution du Président de la CAA
- Exécution de l'hymne de la Course
- Discours d'ouverture du MINSEP
- Bénédiction de la Course par les Chefs traditionnels
- Attractions diverses (Tir à la corde et contorsionnisme)
- Défilé des délégations
- Visite des groupes de danses traditionnelles
- Fin des cérémonies au stade et départ des personnalités

**17h00** : Cérémonie de la pose de la première pierre de la maison de Sarah ETONGUE par le Président de la FCA

**19h00** : Pasta - party au Centre Mount Cameroon

**19h00 - 20h00** : Projection du film de la Course de l'Espoir au stade de Molyko

**20h10** : Feux d'artifice

**20h30 - 00h30** : Election miss Course de l'Espoir avec les intermèdes de la FECADANSA dans le stade

### Samedi 21 février 2009 :

**05h00** : Ouverture du Stade

**05h30** : Arrivée des athlètes et des officiels techniques

**06h00** : Arrivée des populations et des groupes de danses traditionnelles

**06h10** : Arrivée du Maire de la Commune de Buéa

**06h15** : Arrivée du Président de la FCA

**06h20** : Arrivée des invités spéciaux

**06h30** : Arrivée du Président de la CAA

**06h35** : Arrivée des autres membres du gouvernement et assimilés

**06h45** : Arrivée du MINSEP accompagné du Gouverneur de la Région du Sud-Ouest

**07h00** : Lancement de la Course par le MINSEP

**07h30** : Animations diverses - artistes musiciens et autres attractions

**09h00** : Visite de la montagne par le MINSEP et sa suite (par hélicoptère)  
Visite des finales des sports collectifs par le MINSEP

**11 h00** : Arrivée des premiers athlètes

**12h00** : Remise des récompenses

**15h00** : Discours du clôture du MINSEP

**15h30** : Fin des cérémonies

**20h30** : Soirée de gala sur invitation

## MESSAGE DU PRESIDENT DE LA REPUBLIQUE SPEECH FROM HIS EXCELLENCY THE PRESIDENT OF THE REPUBLIC

A l'occasion de l'ascension du Mont Cameroun le 10 Février 1996 / *On February 10th 1996 Mount Cameroon Race*



**S.E.M. Paul BIYA**  
Président de la République du Cameroun

**H.E.M. Paul BIYA**  
President of the Republic of Cameroon

L'ascension du Mont Cameroun, épreuve redoutable épreuve d'endurance, ne peut être envisagée sans effort et requiert un courage de tous les instants.

Cette ascension illustre bien qu'il n'y a pas de victoire sans espoir d'atteindre l'arrivée. Effort, courage, endurance, volonté, espoir, réussite.... Ces mots sonnent à nos oreilles comme un leitmotiv alimentant l'énergie que vont développer tous les participants à cette épreuve, baptisée "*Course de l'Espoir*".

J'exhorte les Camerounais, tous les Camerounais, jeunes et moins jeunes, à agir à l'exemple de ces sportifs de très haut niveau venus de tous les horizons. Comme eux, qu'ils fassent preuve dans tous les combats et les étapes de leur vie, dans notre combat commun contre la crise, des mêmes qualités nécessaires à notre ascension, à notre réussite, parce que le Cameroun en vaut la peine.....

Dans cette épreuve majeure, la participation de tous est en elle-même une grande victoire.

**Je souhaite à tous les participants un agréable séjour.**

*The Mount Cameroon Race is a sport of endurance and courage in all its stages. The race illustrates the very fact there is no victory without the hope of reaching the finish.*

*Effort, courage, endurance, determination, hope, success... These are watchword to the participants of this sport event "Race of Hope".*

*I fervently call upon all Cameroonians young and old to act following the example of these renowned athletes who have come from all over the world. Like them, Cameroonians should show good will in their struggles and stages in life and in our common struggle against poverty, these same qualities are necessary for our race, our success, because Cameroon is up to task.*

*In this major sport event, the participation of each every one is already in itself a great victory.*

***I wish all the participants a pleasant stay in Cameroon.***



**Chief INONI Ephraim**  
Premier Ministre, Chef du Gouvernement  
*Prime Minister, Head of Government*



**Augustin EDJOA**  
Ministre des Sports et de l'Education Physique  
*Minister of Sports and Physical Education*

## UN PRECIEUX ACQUIS A PERENNISER

### A PRECIOUS ASSET TO PRESERVE

La 14<sup>ème</sup> édition de "la Course de l'Espoir" sera sûrement hantée cette année par l'ombre de Sarah LIENGU ETONGE. Celle-là même qui est considérée par tous comme la reine de cette compétition et dont le nom est devenu indissociable de l'épreuve. Elle a décidé de prendre sa retraite sportive à l'issue de la dernière édition. Il devient alors difficile d'imaginer une édition de "la Course de l'Espoir" sans elle. Elle qui en est désormais la mascotte, le symbole et le modèle avec 7 victoires à la clé. "La Course de l'Espoir" sans Sarah n'est plus tout à fait "la Course de l'Espoir" mais cela donne un autre cachet particulier à la fête.

L'édition 2009 sera aussi marquée par le baptême de feu du nouvel Exécutif de la Fédération Camerounaise d'Athlétisme. Ce sera en effet, sa toute première compétition de souveraineté à organiser. Le Président Jacques Sébastien MBOUS et son équipe ont à cœur d'apporter leur touche particulière à cette manifestation. C'est donc pour eux l'occasion idoine de démontrer leur savoir-faire pour que cette grande fête connaisse un succès tant populaire que sportif.

Les Pouvoirs Publics, à travers le Ministère des Sports et de l'Education Physique, comme par le passé, ont mis à la disposition des organisateurs, tous les moyens nécessaires pour l'atteinte de cet objectif.

Cette année, l'aura internationale de "la Course de l'Espoir" se confirme davantage avec la participation de nombreux concurrents issus de plusieurs pays africains et européens. C'est un précieux acquis à pérenniser. C'est aussi l'occasion de faire découvrir à tous les participants les multiples facettes culturelles et touristiques de notre pays. Les populations du Sud-Ouest en général et de Buéa en particulier sont ici interpellées au premier chef et nous savons pouvoir compter sur elles.

Bon séjour en terre d'accueil camerounaise à tous les participants !  
Bonne Course de l'Espoir 2009 et que les meilleurs l'emportent !

**Augustin EDJOA**  
Ministre des Sports et de l'Education Physique



The 14th edition of the Race of Hope this year will certainly be overwhelmed by the image of Sarah LIENGU ETONGE who is considered by all as the queen of the competition whose name can no longer be separated with this event. Following the last edition, she decided to retire from sports. And it is now difficult to imagine the Race of Hope without her, as she has become the mascot, symbol and model of the competition she won 7 times. The Race of Hope without Sarah is no more really the Race of Hope.

The 2009 edition will also serve as the test of fire for the new Executive of the Cameroon Athletics Federation who are organizing their very first competition under State supervision. President MBOUS and his team would like to give this event a special touch. Therefore, the event provides them the ideal opportunity to demonstrate their know-how and make this major festival a popular and sporting success.

The public Authorities, through the Ministry of Sports and Physical Education, have, as usual, provided the organizers with all the means necessary to attain this goal.

This year, the international standard of the Race of Hope is even more asserted with the participation of numerous contenders coming from several African and European countries. Thus, it is a precious asset to preserve. It is also an opportunity provided for all the participants to discover the various cultural and tourist faces of our country. The populations of the South-West Region in general and Buea in particular are concerned in the first place, and I know we can bank on them.

To all the participants:

Enjoy their stay on the welcoming Cameroonian soil!  
Enjoy the 2009 Race of Hope and let the better win!

**Augustin Edjoa**  
Minister of sports and Physical Education

## MESSAGE DU PRESIDENT DE LA FEDERATION CAMEROUNAISE D'ATHLETISME

### MESSAGE OF THE PRESIDENT OF THE CAMEROON ATHLETICS FEDERATION

Il y a une vingtaine d'années l'Ascension du Mont Cameroun était organisé par une société brassicole de la place. C'est en 1996, que sous l'impulsion du Président Hamad KALKABA MALBOUM, la Fédération Camerounaise d'Athlétisme récupère à son compte cette activité à forts relents touristique et rebaptise Course de l'Espoir pour l'Afrique.

Depuis lors, l'ascension du Mont Cameroun, retenue dans le calendrier de la Confédération Africaine d'Athlétisme, s'affirme comme une compétition unique à son genre. Culture, tourisme et économie entourent harmonieusement le sport dans une fête de renommée internationale.

La 14<sup>ème</sup> édition, prévue du lundi 16 au samedi 21 février 2009, ne déroge pas à la règle. Plus de 600 athlètes nationaux et internationaux vont à l'assaut du char des dieux dans un environnement festif inédit.

38 km de souffrance, de sueur, mais aussi et surtout de courage et d'espoir pour l'Afrique.

Bienvenue au Cameroun et bon séjour dans cette Afrique en miniature, terre d'accueil à l'hospitalité légendaire.

Gagnons Ensemble !

Bonne chance à tous

**MBOUS Jacques Sébastien**  
**Président de la Fédération Camerounaise d'Athlétisme**



*The maiden edition of the Mount Cameroon Race was organized some twenty years ago by a brewery company based in Cameroon. It is in 1996, under the impetus of President Hamad KALKABA Malboum, that the Cameroon Athletics Federation took charge of this event pregnant with tourist potential which then became Africa Race of Hope.*

*Since then, the Mount Cameroon Race which is part of the African Athletics Confederation's events has grown as a unique event. Culture, tourism and the economy are part of this sport festival of international repute.*

*The 14th edition to hold from Monday 16 to Saturday 21 February 2009 is no exception. More than 600 national and international athletes will be challenging the chariot of gods in a maiden festive mood.*

*38,000 m of suffering and sweating, but, above all, of courage and hope, hope for Africa.*

*Welcome to Cameroon. Enjoy your stay in Africa in miniature, the welcoming land of legendary hospitality.*

*Together, let's win*

*Good Luck to all.*

**MBOUS Jacques Sébastien**  
**President of the Cameroon Athletics Federation**



# Samaritan Insurance Inc.

COMPAGNIE D'ASSURANCES ET DE REASSURANCES

LA VRAIE RAISON D'ETRE ASSUREE...

*Nos garanties...*



*Assurance*



*Assurance*



*Assurance*



*Assurance*



*Assurances*



*Assurances*

*Pour toutes vos opérations, contactez nos points de souscription :*

**Siège Social : Immeuble Samaritan - Place de l'Hippodrome - B.P. 6230 Yaoundé - Cameroun / Tél. : (237) 22 22 62 48**

■ **DIRECTION REGIONALE**

**Centre - Sud - Est**

Tél. : (237) 22 22 62 47 / 48  
Fax : (237) 22 22 62 43

**Agences**

\* Bureau direct du siège  
Tél. : (237) 22 22 62 47 /

48

Fax : (237) 22 22 62 43

\* Bureau direct de Nlongkak

Tél. : (237) 77 69 89 74 /  
99 99 53 60

\* Bureau direct de Biyem-

Assi

Tél. : (237) 77 59 79 71 /  
99 35 50 41

\* Bureau direct d'Essos

■ **DIRECTION REGIONALE**

**Adamaoua - Nord -**

**Extrême-Nord**

Tél. : (237) 99 97 95 97 / 99

86 18 33

**Agences**

\* Bureau direct de

Ngaoundéré

Tél. : (237) 99 86 18 33

\* Bureau direct de Garoua

Tél. : (237) 99 97 95 97

■ **DIRECTION REGIONALE**

**Littoral - Sud - Ouest**

Tél. : (237) 77 82 36 03 / 33

43 29 33

**Agences**

\* Bureau direct de Douala -

Akwa

Tél. : (237) 75 03 26 50

Bureau direct de Douala -

Bonabéri

Tél. : (237) 77 16 89 02 /

33 39 15 37

Bureau direct de Douala -

Ndokoti

Tél. : (237) 77 83 30 43 /

77 44 26 40

Bureau direct de Douala -

Makoupa

■ **DIRECTION REGIONALE**

**Nord-Ouest - Ouest**

Tél. : (237) 96 19 29 86 / 77

55 24 45

**Agences**

\* Bureau direct de Bamenda

I

Tél. : (237) 77 55 24 45 /

33 36 82 88

\* Bureau direct de Bamenda

II

***Vous avancez...***

***...nous assurons.***

# DE L'ASCENSION GUINNESS À LA COURSE DE L'ESPOIR

## FROM MOUNT CAMEROON GUINNESS RACE TO RACE OF HOPE

La première ascension du Mont-Cameroun est organisée en 1973 à Buéa. C'est la société brassicole Guinness Cameroon qui en est le promoteur. Son label se confond d'ailleurs avec la compétition baptisée « Ascension Guinness du Mont-Cameroun ». Cette première épreuve réservée aux seuls hommes est remportée par John EKEMA. Devant le succès populaire et sportif connu par cette première tentative, Guinness Cameroon entrevoyant les retombées médiatiques et publicitaires de l'affaire décide d'en faire un rendez-vous annuel. L'Ascension du Mont-Cameroun gagne ainsi en notoriété au fil des ans et attire même des étrangers. Le premier d'entre eux à se classer premier est le britannique STIFTER Walter en 1976. Il enlève la compétition trois fois successives. En 1982, la course est ouverte aux femmes et MOJOKO NGONDJA Emilia devient ainsi la toute première de l'histoire à gagner l'Ascension. Cinq ans plus tard, en 1987, DIAMENTIDES Hélen, de nationalité argentine, est la première étrangère à monter sur le podium. La course a pris de l'envergure, sa renommée est faite dans le monde entier. Les choses se passent bien jusqu'en 1989. Guinness opte pour une course tous les deux ans. C'est la toute première secousse.

En 1990, Guinness revient à la charge mais la secousse a laissé des traces. La crise économique s'annonce déjà. L'Ascension Guinness n'est plus que l'ombre d'elle-même. C'est pratiquement l'agonie. Une dernière tentative en 1992 et Guinness jette définitivement l'éponge. On retiendra pour l'Histoire que EMBELLE EFONGE Christina et TATH DZEVER Thomas sont les derniers vainqueurs de l'Ascension Guinness du Mont-Cameroun. On se souviendra aussi, durant les quinze éditions organisées par Guinness Cameroon, des belles images de la ville de Buéa, exclusivement pavoisée aux couleurs de la société brassicole dont sa seule bière coulait à flots.

De 1993 à 1995, il n'y aura pas de course. Le vide laissé est grand. La crise économique frappe de plein fouet et personne ne bouge. Sauf un, HAMAD KALKABA MALBOUM, ci-devant Président de la Fédération Camerounaise d'Athlétisme qui décide de prendre le taureau par les cornes. En 1996, il réussit à convaincre Guinness Cameroon de tenter une fois l'aventure avec la fédé. Le Gouvernement est mis à contribution, le Chef de l'Etat en personne en devient le parrain. Grâce à son entregent, le Président KALKABA réussit à intéresser des organismes et organisations tels le Conseil International du Sport Militaire (CISM), l'UNESCO et le Comité International Olympique. L'Ascension du Mont-Cameroun est désormais baptisée « La Course de l'Espoir ». La première édition a lieu en février 1996. Elle est retransmise en direct sur la CRTV, la seule chaîne de télé à l'époque. Pour la première fois, les camerounais peuvent vivre la course en direct dans la montagne et au sommet. L'impact est retentissant, le Mont-Cameroun revit. A cette occasion, l'on parle pour la première fois de celle qui deviendra plus tard la reine de l'épreuve Sarah LIENGU ETONGUE. Et depuis 1996, les sponsors ont afflué, la Course de l'Espoir poursuit son bonhomme de chemin, des révélations se sont faites, la passion pour cette montagne reste la même. Et il en sera de même cette année !

Linus Pascal FOUA

The first edition of the Mount Cameroon Race was organized in 1973 in Buea and promoted by Guinness Cameroon. By then, the event was named after its promoter, namely "Guinness Mount Cameroon Race". This first competition reserved to men only was won by John EKEMA. In front of such popular and sporting success of this first edition and after sensing the fallouts with the media and in terms of advertisement, Guinness Cameroon decided to make it a yearly event. The Mount Cameroon Race became notorious as years passed and drained even foreigners. The first amongst them to rank first was the British born Walter STIFTER in 1976. He wins the competition three times consecutively. In 1982, the Race was opened to women and MOJOKO NGONDJA Emilia became the first ever to win the Race. Five years later, in 1987, DIAMENTIDES Helen of Argentina origin was the first foreigner to step on the podium.

The Race gained grounds and became famous worldwide. Things went on smoothly until 1989 when Guinness opted for a Race every two years. This was the first major development in the history of this competition.

In 1990, Guinness organized another edition, but some difficulties could be seen as the economic crisis loomed. What remained of the Guinness Race was its shadow now agonizing. After a last attempt in 1992, Guinness finally surrendered. History has it that EMBELLE EFONGE Christina and TATH DZEVER Thomas are the last winners of the Guinness Mount Cameroon Race. History will also have it that during the fifteen editions organized by Guinness Cameroon, there were these beautiful pictures of the Buea town exclusively decorated with the colours of the brewery industry whose unique beer was flowing abundantly.

From 1993 to 1995 there was no Race. The vacuum left was enormous. The economic crisis threatened and no one could move. Except one, namely HAMAD KALKABA MALBOUM the then President of the Cameroon Athletics Federation who decided to take the bull by the horns. In 1996, he convinced Guinness Cameroon to try a new adventure with the federation. The Government came into play and the Head of State in person became the God father. Thanks to his address book and reputation, President Kalkaba succeeded in attracting such organizations as the International Military Sports Council, UNESCO, and the International Olympic Committee. The Mount Cameroon Race was baptized "Race of Hope". The first edition took place in February 1996. The Race was transmitted on CRTV, the only television channel at the time. For the first time, Cameroonians could watch the Race live through the mountain up to the summit. There was an echo and Mount Cameroon regained life. On this occasion, for the first time, mentioned was made of the one who later became the queen of the Race, namely Sarah LIENGU ETONGUE. Since 1996, sponsors have flooded in, and the Race of Hope is standing the test of time. Despite all the revelations made, the passion for this Mountain remains. That will still be the case this year.

Linus Pascal FOUA



# LES FEMMES DOMPTENT LE CHAR DES DIEUX

## WOMEN TRIUMPH OVER THE CHARIOTS OF GODS

L'Ascension du Mont-Cameroun, a sacré depuis 1982 neuf femmes en 22 éditions. La plus titrée est Sarah LIENGU ETONGE suivit de NGWANG Catherine GIVE, sept et cinq victoires respectivement. A l'exception des étrangères, la Course est jusqu'à présent un match entre le Sud-ouest et le Nord-ouest. Sarah LIENGU ETONGE. Ce nom seul est un résumé de l'histoire sinon l'histoire de la présence féminine à l'Ascension du Mont-Cameroun et plus précisément à la Course de l'Espoir. Sept fois, l'égérie des BAKWERI a vaincu le Char des Dieux. C'est la seule à avoir remporté la Course de l'Espoir quatre fois d'affilée : 1996, 1997, 1998 et 1999. Les trois autres victoires s'obtiendront tous les deux ans : 2001, 2003 et 2005. Avec cinq victoires (2000, 2002, 2004, 2007 et 2008), NGWANG Catherine GIVE est celle qui est venu contester la suprématie de LIENGU ETONGE alors que tout le monde attend le 5e sacre de la quadruple vainqueur. A 21 ans, la native de NDU emporte en 2000 le premier de ses cinq titres. Si la Reine de la Montagne ne sera pas de la partie cette année, la cultivatrice de NTUMBAW sera une concurrente sérieuse qui ira à la recherche d'une sixième victoire et vu son âge-, elle n'a que 30 ans-, elle est une candidate sérieuse pour battre le record des victoires sur le Char des Dieux. Ouvert aux femmes seulement en 1982, le parcours de cette compétition a été modifié en 1990. Il mesure environ 38km. Ce dernier a permis à trois autres femmes d'être sacrées dont la Britannique Sally GOLDSMITH qui sera la pionnière du nouveau parcours en 1990. En 1992, EMBELLE EFONGUE Christina lui succède pour sa deuxième victoire après celle de 1986 sur l'ancien parcours. En singleton, la jeune TARI Imaculate WIRNGO n'a remporté la Course de l'Espoir qu'une seule fois devant son aînée GWANG en 2007. Première femme vainqueur de l'Ascension du Mont-Cameroun, Emilia MOJOKO NGONDJA rééditera l'exploit en 1984 et 1985. Elle sera perturbée en 1983 par Sarah NJIE EWELISSANE. Le Char des Dieux n'a pas connu qu'une étrangère parmi ses vainqueurs, l'Argentine Hélen DIAMENTIDES et la Colombienne Fabiola RUEDA l'ont remporté respectivement en 1987 et 1988.

Louissette - R. THOBI



Out of 22 editions since 1982, the Mount Cameroon Race has witnessed the consecration of nine women. The holder of the greatest number of titles is Sarah LIENGU ETONGE, followed by NGWANG Catherine GIVE with seven and five victories respectively. If we exclude foreigners, the Race has so far opposed the South-West and North-West Regions. Sarah LIENGU ETONGE. This name alone summarises the history, if not the presence of women in the Mount Cameroon Race, or, more specifically the Race of Hope. On seven occasions, the Bakweri champion conquered the chariot of gods. She is the only one to have won the Race of Hope four times running in 1996, 1997, 1998 and 1999. The other three victories came every two years in 2001, 2003 and 2005. With her five victories (2000, 2002, 2004, 2007 and 2008), NGWANG Catherine GIVE is known to have questioned the supremacy of LIENGU ETONGE at the time when everyone expected the four time winner to register her fifth victory. At 21, the native of NDU registered the first of her five victories in 2000. If the Queen of the Mountains is not expected to be part of the race this year, the NTUMBAW farmer is expected to be a serious contender towards her sixth victory, and judging from her age -she is only 30- she can be considered a major candidate aiming at beating the record of victories over the Chariot of gods. Women were allowed to participate in this competition only in 1982, and its track was modified in 1990. It's about 38 kms long. This made it possible for three other women to be crowned, amongst them the British born Sally GOLDSMITH who was the pioneer of the new track in 1990. In 1992, EMBELLE EFONGUE Christina succeeded her after the latter's second victory, following that of 1986 on the old track. As single, the young TARI Imaculate WIRNGO has won the Race of Hope only once, beating her elder sister GWANG in 2007. The very first winner of the Mount Cameroon Race, Emilia MOJOKO NGONDJA emerged first again in 1984 and 1985. She was interrupted in 1983 by Sarah NJIE EWELISSANE. The Chariot of gods has known more than one foreigner amongst the winners, namely Hélen DIAMENTIDES of Argentina and Fabiola RUEDA of Colombia in 1987 and 1988 respectively.

Louissette - R. THOBI

## LES HOMMES DU MONT-CAMEROUN MEN OF THE MOUNT CAMEROON

**D**epuis son institution en 1973, l'Ascension du Mont-Cameroun baptisée Course de l'Espoir pour les enfants victimes de la Guerre a sacré 16 personnes, dont deux Anglais et un Suisse. Des étrangers qui regardent à distance le match que se livrent les originaires du Nord-ouest et du Sud-ouest.

A la différence des femmes, l'Ascension du Mont-Cameroun a été créé en 1973. John EKEMA est le premier vainqueur de cette épreuve. Puis, chaque édition aura son vainqueur, à savoir NGU NJUMBE en 1974 et NDUMBE EWAMBE (1975). L'Anglais Walter STIFTER stoppe cette habitude et remporte trois victoires successives : 1976 - 1978 - 1979. Après lui, personne ne gagnera cette difficile épreuve trois fois successivement. Tous ceux qui ont essayé ont échoué dans cette tentative. C'est le cas de Januarius BONGKIJUNG B. (2006 - 2007), de Mike SHORT (1983 - 1984) et de Timoty LEKUNZE LEKU (1986 - 1987). Ce

dernier va échouer face à l'Anglais Jack MAITLAND en 1988. Le Suisse Pierre André GOBET succède à l'Anglais en 1990 ; il est le premier vainqueur de l'Ascension du Mont-Cameroun du parcours modifié. Par la suite, le Camerounais Thomas TATAH DZEVER revendique trois victoires dont deux successives en 1992 et 1996. Avec cette double victoire, il inaugure l'ère de la Course de l'Espoir. Après lui, Joseph KONGNYUY SHEY et Charles NGONGAH PONGHA ont également enregistré trois victoires dont deux successivement. C'était respectivement en 1999, 2000 et 2002 pour le premier cité ; et en 2003, 2004 et 2008 pour le dernier cité. Le doublé atypique reste l'oeuvre de Dominique TEDJIOZEM qui gagné en 2001 et 2005 ; il est le détenteur de la meilleure performance de cette épreuve en 4h20.38, tandis que Timoty LEKUNZE LEKU détient celui de l'ancien parcours, soit 3h46.34. Les autres vainqueurs sont MONGOYE GOBINA (1983), Linus TANWO TAWÉ (1997).



**S**ince its inception in 1973, the Mount Cameroon Race baptized Race of Hope for the children war victims of has consecrated 16 athletes including two English and one Swiss nationals. Generally speaking, foreigners have been watching the match between Cameroonians from the North-West and South-West Regions from a distance.

The Mount Cameroon Race was instituted in 1973, though women were not allowed to compete. John EKEMA was the first winner of this competition. The following editions saw victories registered by NGU NJUMBE in 1974 and NDUMBE EWANE in 1975. The English born athlete, Walter STIFTER put an end to the supremacy of Cameroonians, winning the Race three times consecutively from 1976 to 1979. After him, no one has won this difficult Race thrice consecutively. All those who tried failed in this attempt. It's the case with Januarius BONGKIJUNG B. (2006-2007), Mike SHORT (1983-1984) and

Timothy LEKUNZE LEKU (1986-1987). The failed opposed to the English born Jack MAITLAND in 1988. Pierre André GOBET of Swiss national took over the English in 1990; He was the first to win the race after the track was modified. Later on, the Cameroonian born Thomas TATAH DZEVER registered three victories, including two consecutively in 1992 and 1996. With these two victories, TATAH inaugurated the era of the Race of Hope. After him, Joseph KONGNYUY SHEY and Charles NGONGAH PONGHA also registered three victories each, including two consecutively. This was in 1999, 2000 and 2002 respectively for the former and in 2003, 2004, and 2008 for the latter. The atypical double victory was recorded by Dominique TEDJIOZEM who won in 2001 and 2005; he remains so far the athlete who has achieved the best performance in the Race in 4hrs 20.38, while Timothy LEKUNZE LEKU achieved the best performance on the old track in 3hrs 46.34. The other winners are MONGOYE GOBINA (1983), Linus TANWO TAWÉ (1997).

Louissette - R. THOBI

Louissette-R THOBI

# Programme National de Développement des Infrastructures Sportives (PNDIS) Phase I



*National Programme for the Development of Sports Facilities (NPDSF) First Step*

## D E C O U V E R T E

## MONT (CAMEROUN) ET MERVEILLES



**L**e Mont-Cameroun, qui culmine à 4100m au-dessus du niveau de la mer, est une montagne unique au monde. Outre le fait que c'est volcan encore actif, il condense à lui seul tous les types de végétation qu'il y a au Cameroun : la forêt, la savane et un brin de désert. Au 1er refuge, à 1875m, c'est la forêt dense et humide avec de grands arbres. Ici, on voit à peine le ciel, couvert par les feuillages. Au sortir de là, c'est un panorama d'herbes jaunâtres qui s'offre au visiteur à perte de vue. C'est la zone de savane de cette montagne, avec son sol rocailleux. Un seul

arbuste, surnommé « Magic Tree » (arbre magique) par les riverains, crée la rupture dans ce vaste tableau d'une clarté bucolique, et annonce la proximité du 2ème refuge, situé à 2850 m d'altitude. C'est la savane arborescente qui conduit jusqu'au troisième refuge, à 3740m. Entre le 3ème refuge et le sommet, on ne voit plus la végétation que par à coups, parce que cette zone aride épouse alors des contours désertiques.

L'autre réalité saisissante du Mont-Cameroun, c'est qu'au fur et à mesure que l'on grimpe, l'oxygène se raréfie, tandis que la température baisse de manière drastique, passant de 18-20 degrés dans les hauteurs de la cité de Molyko (Upper Farm), à 10° au niveau du 2ème refuge, pour osciller entre 2 et 5° au troisième refuge et enfin de tomber quasiment à 0° une fois que l'on atteint le sommet, à 4100m d'altitude. Les athlètes qui prennent le départ de la Course de l'espoir doivent donc parcourir environ 40 kilomètres à la montée et à la descente du Molyko Stadium de Buea jusqu'au sommet de la montagne, traverser divers types de végétation, subir le changement climatique en pleine ascension. Seuls les plus endurants parviennent à l'arrivée.

Il existe de centaines d'autres courses de montagne dans le monde, mais le Mont-Cameroun semble une montagne à part, de par son parcours escarpé et diversifié, en une étape unique. Car la plupart des épreuves de montagnes se font en plusieurs étapes, et généralement sur un site plus étendu. Ainsi, dans le célèbre Hardrock 100 miles dans le Colorado aux Etats-Unis, qui atteint le sommet à 4600m, les coureurs ont 11 cols à franchir au-dessus de 3900m. Dans la Montée du nid d'aigle en Haute-Savoie en France, au pied du massif du Mont Blanc, on arpente forêts et torrents sur 20km. Toujours en France, la Montée des 4000 marches dans le Gard comprend un tour du village, la traversée des forêts, d'un torrent et de blocs de roche sur 11,5km. Dans la Transardennaise en Belgique, il faut grimper plusieurs collines sur 160km mais en quatre étapes...

**Emmanuel Gustave SAMNICK**

Louis EYEYA ZANGA, Gouverneur de la Région du Sud-Ouest,  
Président de la commission locale d'organisation de la Course de l'Espoir

## " LA FETE EST ASSUREE "



**L**a 14ème Course de l'Espoir aura bel et bien lieu le 21 février 2009. Ce sera un samedi, c'est une innovation quand on sait que les précédentes éditions se déroulaient le dimanche pour les raisons de participation massive des populations locales à l'évènement et pour ceux qui viennent de loin, de rejoindre dans la sérénité leur lieu de résidence afin de vaquer à leurs occupations en début de semaine. La capitale du Sud-Ouest et la région seront en fête pendant une semaine à l'occasion de cette Course de l'Espoir à travers des manifestations culturelles, sportives, touristiques pour permettre à tous les participants venus d'ici et des quatre coins du monde de

s'impliquer de la richesse culturelle et de la douceur du climat de la région. Il faut aussi retenir le renforcement de la responsabilité c'est-à-dire la confiance accordée par les hautes autorités centrales à l'endroit du comité local que nous avons le privilège de diriger. Il va de soi que nous allons tout en œuvre pour mériter la confiance que le Ministère des Sports et de l'Education Physique d'une part et la Fédération Camerounaise d'Athlétisme d'autre part ont bien voulu faire aux autorités locales à tous les niveaux (autorités de la province que nous représentons, les chefs traditionnels, les responsables techniques.....). C'est une œuvre pluridimensionnelle, pluridisciplinaire, je pense que la nouvelle équipe a voulu privilégier l'efficacité en associant ces différentes conférences pour la meilleure organisation possible. Nous sommes engagés depuis des semaines pour que le 21 février soit une grande fête. Il y a eu 12 courses test sur les pistes qui a été plus tôt nettoyée contrairement aux années précédentes."

# BUEA - THE LEGENDARY HOSPITALITY WELCOMES WITH HOPE IN FEBRUARY 2009 FOR THE RACE OF HOPE



**B**uea according to social scientists has existed for about 4000 years. The town was founded by a hunter in search of game. Buea made progress around 1884, when the Germans occupied and colonized Cameroon, making Buea their colonial capital between 1901 and 1909. The British also made the town, capital of their protectorate Southern Cameroons. The town later became the capital of the Southern Cameroons and West Cameroon between 1954 and 1972 respectively. Presently, it is the capital of the South West Region. It is a constellation of 85 villages inhabited by the indigenous Bakweris. Buea is located at the foot of the Fako (Cameroon) Mountain- the Chariots of gods - as its

defense pillar with all its touristic features. Beyond its slopes are the rising tides and sandy beaches of the Atlantic Ocean. It is between these two great wonders of God that the town of Buea is located.

Buea is a cosmopolitan and hospitable town an estimated population of about 200.000 constituted essentially of the receptive Bakweris.

The land is an abode for hospitality and serenity, with the love for freedom and peace. Buea is a significant and strategic town in which very brilliant pages of Cameroons history have been written, a land of fertility with varied and rare flora and fauna.

Buea experiences a benign climate. The atmosphere is wholly cold and congenial. Daily temperatures ranges from 30000 to 3500mm. Due to its mountainous advantages, Buea has a rich volcanic soil, an equatorial climate which makes the town a fertile land for agriculture. It has one of the biggest foodstuff markets in Cameroon - the Muea Market, which draws traders from all the CEMAC countries. The town also hosts the giant agro-industrial corporation the Cameroon Development Corporation which produces, rubber, banana and palm oil for local consumption and export. With the liberalization of the private sector, the town

also host many enterprises, including tge Cameroon Tea Estates (CTE) , Non-governmental Organisations, financial houses and the growing information and communication Technology sector.

Buea has lots of touristic attractions and potentials. Foremost is the highest peak in West and Central Africa - Mount Cameroon (1400m). It is an active volcano with the last eruption dating back to the year 200. Mount Cameroun is rich in biodiversity. The mountain host large craters, Mineral springs, savannah caves and black rocks formed by the cooling of recent lava flow.

This diverse nature Buea renders the town an ideal spot for fun and relaxation. This is also made possible by the diverse cultures and traditions of the Bakweri and those of other settler tribes. Many cultural events, festivals and traditional dances like the "Male" (Elephant dance), "Nganya" (Sacred Cult), "motio" (war dance), "Malowa" performed by women and the "Lingombi" (social dance) can hold the visitor spellbound.

The Mountain Race as it is fondly called by inhabitants of Buea has been held since 1973. This race attracts more than 600 athletes from all over the world and is watches by millions of spectators. It is a meeting point for cultures, traditions, fair play and sportsmanship in an Olympic Spirit. It is our hope that this year's Race of Hope will continue to highlight these principles as we look forward to networking and partnering with all of you and other International Organisations in our Council's Public Private Partnership approach and provide a cable way to the Mountain to facilitate movement up and down the Majestic Mount Cameroon. Buea - "The Legendary Hospitality welcomes you all".

**MBELLA MOKI CHARLES  
LORD MAYOR BUEA MUNICIPALITY**

- Directeur de Publication/Publisher :  
Augustin EDJOA
- Conseiller/Adviser :  
Jacques Sébastien MBOUS
- Rédacteur en Chef/Editor in Chief :  
Linus Pascal FOUA
- Consultant : Alex MIMBANG
- Rédaction/Editorial staff : Louissette THOBI, Emmanuel Gustave SAMNICK, Jean Paul MPONDO



- Collaboration : Philémon ZE
- Maquette/Lay Out : CAMEROON CONCEPT
- Secrétariat et Relecture/Secretary :  
Elisabeth NGUINI, Sylvie AKOUTOU
- Crédit Photos/Pictures : Archives
- Imprimerie/Printer : Ets Pages  
(Pixel Arts Graphics Edition et Services)

## LE PARI EST DE TAILLE !



L'édition 2009 est attendue à bras ouverts avec ses innovations et ses implications. Voici encore la Course de l'Espoir ! Avec son lot de suspens ! Chaque édition de la Course de l'Espoir est un moment de grand questionnement. La rivalité entre athlètes étrangers et nationaux se manifeste en permanence sur le parcours tumultueux et sinueux de cette course excitante. Ils sont encore très nombreux cette fois-ci malgré le verdict de la visite médicale particulièrement marquée par l'électrocardiogramme obligatoire pour tous les athlètes. 600 d'entre-eux sont sur le départ de cette course au terme de laquelle le premier homme et la première

dame empocheront chacun 3 millions de francs CFA, les 2èmes remporteront 2 millions et les 3èmes, 1 million chacun. Les podiums seniors valent alors 6 millions, sans compter les éventuelles primes généralement offertes par les partenaires, sponsors et mécènes. "Together let's us win", le slogan de cette 14ème édition est une véritable invitation à tout le monde. "Cette 14ème Course de l'Espoir se veut populaire", martèle le président de la fédération Jacques S. MBANG, "d'où la prise en considération des doléances du comité local d'organisation. C'est l'une des innovations qui permet à la population du Sud-Ouest et de Buéa de s'approprier l'évènement. Surtout culturellement, avec cette commission des activités traditionnelles coiffée par le Chief ENDELEY". Buéa sera aussi le théâtre d'une semaine de manifestations économiques, touristiques, culturelles, sportives et sociales. La pose de la première pierre de la maison de la Reine du Mt-Cameroun, Sarah LIENGU ETONGE est un moment fort de l'athlétisme camerounais pour la reconnaissance du mérite de cette septuple championne. Sur le plan culturel, de nombreux concerts de musiques animés par des artistes de renom convieront toute la semaine d'activités. Durant cette période, sera élue la Miss Mt-Cameroun.

Parallèlement, la ville de Buéa concentrera des énergies économiques à travers une foire exposition ouverte aux partenaires et potentiels sponsors afin que la communion soit parfaite entre les populations, les entreprises, et la fédération. D'autres fédérations sœurs participeront à l'évènement par des rencontres de baskets, de hand et de volley-ball d'une part et les courses de patins à roulettes et les activités de Power Lifting d'autre part. Pendant une semaine, plusieurs sportifs se trouvent ainsi au pied du Chars des Dieux du 17 février jusqu'au 21. Pour la 1ère fois dans l'histoire de la Course de l'Espoir, le départ sera donné et on termine en apothéose autour d'une soirée de gala, afin que les 17 commissions et le comité local d'organisation communient dans l'allégresse cet évènement international qui aura nécessité près de 140 millions de francs CFA de budget pour son organisation.

Jean Paul MPONDO

## PALMARES DAMES

## ASCENSION DU MONT-CAMEROUN

|                                 |         |                          |               |
|---------------------------------|---------|--------------------------|---------------|
| 1982                            | 5h58'00 | MOJOKO NGONDJA Emilia    | Cameroun      |
| 1983                            | 5h44'57 | NJIE EWELISANE Sarah     | Cameroun      |
| 1984                            | 5h58'00 | MOJOKO NGONDJA Emilia    | Cameroun      |
| 1985                            | 6h20'03 | MOJOKO NGONDJA Emilia    | Cameroun      |
| 1986                            | 5h45'15 | EMBELLE EFONGE Christina | Cameroun      |
| 1987                            | 5h09'50 | DIAMENTIDES Hélien       | Argentine     |
| 1988                            | 4h42'00 | RUEDA Fabiola            | Colombie      |
| Nouveau parcours entre 36-38 km |         |                          |               |
| 1990                            | 5h50'00 | GOLDSMITH Sally          | Grde Bretagne |
| 1992                            | 6h23'21 | EMBELLE EFONGE Christina | Cameroun      |

## COURSE DE L'ESPOIR

|      |         |                        |          |
|------|---------|------------------------|----------|
| 1996 | 6h25'21 | LIENGU ETONGE Sarah    | Cameroun |
| 1997 | 6h21'25 | LIENGU ETONGE Sarah    | Cameroun |
| 1998 | 5h48'25 | LIENGU ETONGE Sarah    | Cameroun |
| 1999 | 5h24'12 | LIENGU ETONGE Sarah    | Cameroun |
| 2000 | 5h44'39 | NGWANG GIVE Catherine  | Cameroun |
| 2001 | 5h21'42 | LIENGU ETONGE Sarah    | Cameroun |
| 2002 | 5h20'03 | NGWANG GIVE Catherine  | Cameroun |
| 2003 | 5h26'15 | LIENGU ETONGE Sarah    | Cameroun |
| 2004 | 5h29'05 | NGWANG GIVE Catherine  | Cameroun |
| 2005 | 5h38'06 | LIENGU ETONGE Sarah    | Cameroun |
| 2006 | 5h32'04 | TARI WIRNGO Immaculate | Cameroun |
| 2007 | 5h29'48 | NGWANG GIVE Catherine  | Cameroun |
| 2008 | 5h39'22 | NGWANG GIVE Catherine  | Cameroun |

## PALMARES HOMMES

## ASCENSION DU MONT-CAMEROUN

|                                 |         |                      |               |
|---------------------------------|---------|----------------------|---------------|
| 1973                            | 5h47'00 | EKEMA John           | Cameroun      |
| 1974                            | 5h09'28 | NGU NJUMBE           | Cameroun      |
| 1975                            | 5h07'00 | NDUMBE EWAMBE        | Cameroun      |
| 1976                            | 4h37'00 | STIFTER Walter       | Grde Bretagne |
| 1977                            | 4h19'00 | STIFTER Walter       | Grde Bretagne |
| 1978                            | 4h18'16 | STIFTER Walter       | Grde Bretagne |
| 1982                            | 4h21'30 | NDIVE Simon          | Cameroun      |
| 1983                            | 4h33'00 | MONYONGE GOBINA      | Cameroun      |
| 1984                            | 4h06'32 | SHORT Mike           | Grde Bretagne |
| 1985                            | 3h56'17 | SHORT Mike           | Grde Bretagne |
| 1986                            | 3h47'59 | LEKUNZE LEKU Thimoty | Cameroun      |
| 1987                            | 3h46'34 | LEKUNZE LEKU Thimoty | Cameroun      |
| 1988                            | 3h47'35 | MAITLAND Jack        | Grde Bretagne |
| Nouveau parcours entre 36-38 km |         |                      |               |
| 1990                            | 4h44'13 | GOBET Pierre André   | Suisse        |
| 1992                            | 4h32'13 | TATAH DZEVER Thomas  | Cameroun      |

## COURSE DE L'ESPOIR

|      |         |                         |          |
|------|---------|-------------------------|----------|
| 1996 | 4h29'13 | TATAH DZEVER Thomas     | Cameroun |
| 1997 | 4h46'27 | TANWO TAWÉ Linus        | Cameroun |
| 1998 | 4h35'37 | TATAH DZEVER Thomas     | Cameroun |
| 1999 | 4h31'57 | KONGNYUY SHEY Joseph    | Cameroun |
| 2000 | 4h37'50 | KONGNYUY SHEY Joseph    | Cameroun |
| 2001 | 4h34'19 | TEDJIOZEM Dominique     | Cameroun |
| 2002 | 4h41'38 | KONGNYUY SHEY Joseph    | Cameroun |
| 2003 | 4h31'50 | GONGAH PONGHA Charles   | Cameroun |
| 2004 | 4h30'39 | GONGAH PONGHA Charles   | Cameroun |
| 2005 | 4h20'58 | TEDJIOZEM Dominique     | Cameroun |
| 2006 | 4h23'38 | BONGKIJUNG B. Januarius | Cameroun |
| 2007 | 4h30'18 | BONGKIJUNG B. Januarius | Cameroun |
| 2008 | 4h35'50 | GONGAH PONGHA Charles   | Cameroun |

# MARTINIAL

## NEW LOOK



*Le réveil tonique / Energy on Waking*

source  
**Tangui**<sup>®</sup>

*pour notre  
bien-être*



SAISON 2015  
**Gema**<sup>®</sup>

**Buvez une Grande Eau Minérale d'Afrique**