

REPUBLIQUE DU CAMEROUN

Ministère des Sports
et de l'Education Physique

Fédération Camerounaise d'Athlétisme



REPUBLIC OF CAMEROON

Ministry of Sports
and Physical Education

Cameroon Athletic Federation

15TH EDITION OF THE RACE OF HOPE

LET'S GO TO THE TOP !



BUEA

16-20 février 2010

16-20th february 2010

15^{ÈME} EDITION DE LA COURSE DE L'ESPOIR

PROGRAMME DE LA 15^E EDITION DE LA COURSE DE L'ESPOIR (ASCENSION DU MONT-CAMEROUN) Buéa du 14 au 20 Février 2010

Mardi 16 février 2010 :

Début des activités sportives connexes

Mercredi 17 février 2010 :

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

Jeudi 18 février 2010 :

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

Vendredi 19 février 2010 :

09h00 : Réunion technique

12h00 : - Fin de la visite médicale

- Ouverture du village des athlètes

- 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

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

• Défilé des délégations

• Tire à la corde et contorsionnisme

• Visite des groupes de danses traditionnelles

16h40 : Départ des personnalités

Fin des cérémonies

17h00 : Cérémonie de la pose de la première pierre de la maison de Sarah ETON-

GUE

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 : Tirs des feux d'artifice

20h30-00h30 : Election miss Course de l'Espoir avec les intermèdes de la FECA-

DANSA

Samedi 20 février 2010

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

07h00 : Lancement de la Course par le MINSEP

07h30 : Animations diverses - artistes musiciens

09h00 : Visite de la montagne par le MINSEP et sa suite (par hélicoptère)

12h00 : Arrivée des athlètes

14h00 : Remise des récompenses

15h00 : Discours de 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.



Philemon YANG
Premier Ministre, Chef du Gouvernement
Prime Minister, Head of Government



Michel ZOAH
Ministre des Sports et de l'Education Physique
Minister of Sports and Physical Education

LE TOP DE L'EXCELLENCE !

Ce 20 février 2010, un demi-millier d'athlètes va à l'assaut du Mont Cameroun. Cette compétition accueille cette année une dizaine de pays étrangers dont le Japon, les Etats-Unis, le Canada, la France, l'Allemagne, la Belgique, le Maroc, le Kenya et la Guinée-Equatoriale entre autres.

Baptisée depuis 1996, Course de l'Espoir, l'Ascension du Mont Cameroun reste la Course de montagne la plus difficile au monde. S'il est vrai que la Reine de la Montagne, parce que vainqueur de cette épreuve sept fois, sera absente, l'image de Sarah LIENGU ETONGE planera dans les esprits de tous.

Comme d'habitude, le Gouvernement représenté par le Ministère des Sports et de l'Education Physique est aux côtés de la Fédération Camerounaise d'Athlétisme, organe technique à l'autonomie élargie. C'est ainsi que des moyens subséquents ont été débloqués et remis à la fédération pour assurer un plein succès à cette fête sportive. Les pouvoirs publics veulent ainsi marquer les efforts du Gouvernement en faveur du développement du sport de montagne.

La stature internationale de la Course de l'Espoir lui confère un statut particulier même si au niveau des instances internationales, elle reste encore non homologable compte tenu de son altitude très élevée (plus de 2500m). Aussi, je me réjouis de ce que cette année, le Comité d'Organisation ait associé plus que par le passé les volets touristique, culturel et sportif afin que la 15e édition de la Course de l'Espoir connaisse un succès sans égal.

J'invite les populations du Sud-ouest en général et celles de Buéa en particulier, à être présentes à toutes les étapes de la fête populaire que constitue la Course de l'Espoir.

Ainsi pourrait-on fièrement dire «LET'S GO TO THE TOP», le top de l'excellence, dans le professionnalisme de l'organisation, la qualité des résultats, la communion populaire et le brassage culturel, socles des idéaux fixés par son Excellence Monsieur Paul BIYA, Président de la République à travers sa politique des «Grandes Ambitions».

A vous tous qui allez dans quelques heures affronter le Char des dieux, en plus de vos prouesses sportives, admirez les richesses culturelles et touristiques du Cameroun, Afrique en miniature.

Bon séjour et que le meilleur gagne.



Michel ZOAH

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

MESSAGE DU PRESIDENT DE LA FEDERATION CAMEROUNAISE D'ATHLETISME



Sous le Haut Parrainage du Chef de l'Etat, S.E.M Paul BIYA, Président de la République du Cameroun, l'Ascension du Mont Cameroun constitue l'évènement phare de la Fédération Camerounaise d'Athlétisme et l'un des sommets les plus attendus sur le territoire national. Il y a 14 ans sous l'impulsion du Président Hamad KALKABA MAL-BOUM, l'évènement a été rebaptisé « Course de l'Espoir » pour l'Afrique. Dès lors, cette compétition unique en son genre, redoutable épreuve d'endurance, draine chaque année des dizaines de milliers de spectateurs et retient l'attention de plusieurs millions (10 000 000) de téléspectateurs à travers le monde. Cette année, pour sa 15e édition, la Fédération Camerounaise

d'Athlétisme innove en organisant toute une semaine d'évènement dénommée « semaine du Mont Cameroun », autour de laquelle sont greffées plusieurs activités touristiques, économiques culturelles et sportives. L'apothéose reste sans conteste l'Ascension proprement dite qui se déroulera le samedi 20 février avec la participation de plus de 600 athlètes locaux et étrangers. Nous sommes convaincus que la présence de tous, Athlètes, Officiels, Spectateurs, Sponsors et Mécènes etc ; participera à rendre la fête encore plus belle. Alors tous ensemble, nous atteindrons les sommets. Bonne chance à tous.

Let's go to the top !!!

CTV CAMEROUN NATIONALE TELEVISION

La nouvelle dimension

Des radio et une télévision nationales

Des services réseaux de stations au grand confort d'écoute

10 Services Publicitaires

Des chaînes FM et chaînes à vocales commerciales

Des services de production et de post-production

Des émissions participatives

Des services de diffusion aux équipes

Des services de plus de 100 chaînes de réception

CTV TELEVISION

CTV RADIO

NOTRE PERMETTE SUR LE CAMEROUN

Course de l'Espoir 2010

La succession de MOMO VOFFO et Yvonne NGWAYA est ouverte

La ville de Buea vibre au rythme des festivités marquant la 15^e édition de la Course de l'Espoir. Véritable fête économique, touristique et sportive, la Course de l'Espoir réunit chaque année les meilleurs coureurs de montagne du pays aux côtés des concurrents venus de l'étranger. Lorsque MOMO VOFFO chez les hommes et Yvonne NGWAYA chez les dames traversent les premiers la ligne d'arrivée en cette mi-journée du 21 février 2009, les cris et applaudissements du public viennent en quelque sorte mettre fin à la suprématie des athlètes du Sud-Ouest dans cette compétition. En effet, MOMO VOFFO vient de la ligue régionale d'athlétisme du Sud, tandis que Yvonne NGWAYA, 21 ans est pensionnaire de Milano Sport Academy du Nord-Ouest.

On se souvient du son de la sirène annonçant l'arrivée de MOMO VOFFO au Molyko municipal stadium, éprouvé par plus de 4h de montée et descente à travers la montagne. Ces groupes de danse avec des danseurs masqués se tremoussant au son de leurs instruments, ce public présent au stade et le long de l'itinéraire encourageant les athlètes, cette foire où différents produits sont exposés et où les visiteurs font un incessant ballet de va-et-vient et surtout le char des dieux qui, majestueusement est dressé dominant la ville comme pour dire « c'est moi qui fait les champions ».

Ces deux jeunes gens ont fait une intrusion remarquable sur la scène sportive en s'imposant dans une compétition où Sarah LIENGU ETONGE a gravé son nom en lettres d'or. La Reine de la montagne a pris sa retraite et déjà, de nouveaux champions commencent à se bousculer pour la conquête du Char des dieux. L'effervescence particulière que vit la ville de Buea depuis quelques jours atteindra son paroxysme dès le coup de pistolet de la 15^e édition ce samedi 20 février à 07 heures. Déjà, la même question revient sur toutes les lèvres : qui succèdera à MOMO VOFFO et à Yvonne NGWAYA ? Bien malin est celui qui déjà peut trouver une réponse à cette question.

Les chefs traditionnels de la région du Sud-Ouest et les différentes autorités administratives, sous la houlette du Gouverneur, ont travaillé main dans la main pour la réussite de cet évènement. L'enjeu est grand et ce ne sont que les meilleurs qui prendront d'assaut la montagne. Après avoir bravé les épreuves éliminatoires aux ascensions des Monts Ebolowa, Mbankolo à Yaoundé, au test-race du Mont Cameroun à Buea, du Mont Douala et du Mont Metchou à Batié, seul les excellents braveront la Course de l'Espoir ! On peut ainsi dire en cœur, « Together to the Top ».

Vivement que la fête commence.

Xavier Sylvain NDIBI

© 2005 FIFA TM



WOMEN TRIUMPH OVER THE CHARIOTS OF GODS

Out of 23 editions since 1982, the Mount Cameroon Race has witnessed the consecration of ten 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. This why during the 2010 Race of Hope for Africa, the foundation stone of his house will finally be handed over. 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 has retired since last year, the NTUMBAW farmer is expected to be a serious contender towards her sixth victory, and judging from her age -she is only 31- she can be considered a major candidate aiming at beating the record of victories over the Chariot of gods, even if her determination will face the enthusiasm of the 2009 winner, Yvonne NGWAYA just 23 years old.

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-RenéeTHOBI

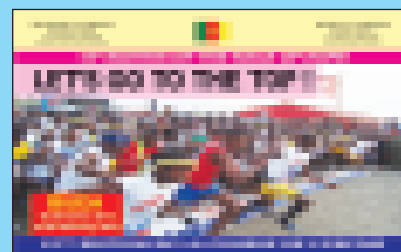
LES HOMMES AU MONT CAMEROUN

Depuis 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 l'exception de l'an dernier où, le SUD est venu les mettre d'accord.

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 Thimoty 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 Thimoty LEKUNZE LEKU détient celui de l'ancien parcours, soit 3h46.34. Les autres vainqueurs sont MONGOYE GOBINA (1983), Linus TANWO TAWE (1997).

Louissette-RenéeTHOBI



- Directeur de Publication/Publisher : Michel ZOA
- Conseiller/Adviser : Jacques Sébastien MBOUS
- Rédacteur en Chef/Editor in Chief : Linus Pascal FOUA
- Consultant : Alex MIMBANG ■ Secrétariat de Rédaction : Louissette THOBI,
- Rédaction : Xavier NDIBI - Zacharie ONANA
- Collaboration : Emmanuel Gustave SAMNICK
- Maquette/Lay Out : Joachim ETEME
- Secrétariat/Secretary : Elisabeth NGUINI, Sylvie AKOUTOU, Valérie NGONO A.
- Crédit Photos/Pictures : Archives ■ Imprimerie/Printer : AZ EDIT-PRO



Samaritan Insurance Inc.

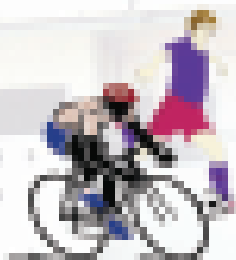
Compagnie d'Assurance et de Réassurance

LA VIE EN SÉCURITÉ EST EN VOTRE ASSURANCE...

...leur garantir...



Assurance



Assurance



Assurance



Assurance



Assurance



Assurance

Pour toutes vos opérations, contactez nos points de contact (en français)

Siège Social - Succursale Générale - Place de l'Espérance - B.P. 6287 Yaoundé - Cameroun - Tél. (237) 2322 61 61

Assurance Automobile

Téléphone : 2322 61 61
Tél. : 2322 61 61
Fax : 2322 61 61

Assurance
Téléphone : 2322 61 61
Tél. : 2322 61 61
Fax : 2322 61 61

Assurance
Téléphone : 2322 61 61
Tél. : 2322 61 61
Fax : 2322 61 61

Assurance
Téléphone : 2322 61 61
Tél. : 2322 61 61
Fax : 2322 61 61

Assurance
Téléphone : 2322 61 61
Tél. : 2322 61 61
Fax : 2322 61 61

Assurance

Assurance Incendie

Téléphone : 2322 61 61

Tél. : 2322 61 61

Fax : 2322 61 61

Assurance
Téléphone : 2322 61 61

Tél. : 2322 61 61

Fax : 2322 61 61

Assurance
Téléphone : 2322 61 61

Tél. : 2322 61 61

Fax : 2322 61 61

Assurance
Téléphone : 2322 61 61

Tél. : 2322 61 61

Fax : 2322 61 61

Assurance Vie

Téléphone : 2322 61 61

Tél. : 2322 61 61

Fax : 2322 61 61

Assurance
Téléphone : 2322 61 61

Tél. : 2322 61 61

Fax : 2322 61 61

Assurance
Téléphone : 2322 61 61

Tél. : 2322 61 61

Fax : 2322 61 61

Assurance
Téléphone : 2322 61 61

Tél. : 2322 61 61

Fax : 2322 61 61

Assurance Santé

Téléphone : 2322 61 61

Tél. : 2322 61 61

Fax : 2322 61 61

Assurance
Téléphone : 2322 61 61

Tél. : 2322 61 61

Fax : 2322 61 61

Assurance
Téléphone : 2322 61 61

Tél. : 2322 61 61

Fax : 2322 61 61

Assurance
Téléphone : 2322 61 61

Tél. : 2322 61 61

Fax : 2322 61 61

Pour en savoir plus...

...leur garantir...

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 Hélen	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
2009	5h22'25	NGWAYA Yvonne	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
2009	4h36'16	VOFFO MOMO Ernest	Cameroun

DE L'ASCENSION GUINNESS A LA COURSE DE L'ESPOIR

FROM MOUNT CAMEROON GUINNESS RACE TO RACE OF HOPE

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 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 TATAH DZEVER Thomas are the last winners of the Guinness Mount Cameroon Race. History will also have 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 the 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 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 ETONGE. 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

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 entrevoit 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 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 qu'EMBELLE EFONGE Christina et TATAH 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 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 ETONGE. 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

source
Tanqui

*pour notre
bien-être*



GEMTA

Buvez une Grande Eau Minérale d'Afrique

Pub
TOLETEA

Pub
SANILI

MATINÁL

NEW LOOK



As vezes novidade / *ENERGY ON WAKING*

DECOUVERTE

MONT (CAMEROUN) ET MERVEILLES



Le 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 desert. 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 aux visiteurs à perte de vue. C'est la zone de savane de cette montagne, avec son sol rocailleux. Un seul

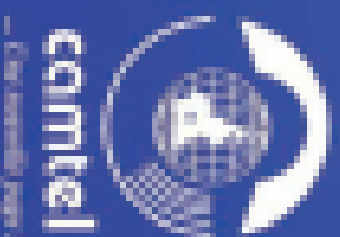
arbuste, surnommé « Magic Tree » (arbre magique) par les riverains, crée la rupture dans ce vaste tableau d'une clarté bucolique, et annonce la proximité du 2e refuge, situé à 2850m d'altitude. C'est la savane arborescente qui conduit jusqu'au troisième refuge, à 3740m. Entre le 3e refuge et le sommet, 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 2e 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

CHARIOTT HÔTEL

Nous tenons la Fibre Optique,



Adviser Echos

Catalyseur d'intégration

... AND THE BEST IS STILL TO COME !

Les Publications du Ministère des Sports et de l'Education Physique

