FranÃ§ois DÂ'Haene au dÃ©part de la Western States 100-Mile Endurance Run

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 19/6/2015 4:46:03

FranÃ§ois D'Haene au dÃ©part de la Western States 100-Mile Endurance Run

Samedi 27 juin Ã 5 heures, horaire local, FranÃ§ois D'Haene, sera au dÃ©part de la Western States 100-Mile Endurance Run, plus ancien et plus prestigieux 100 miles au monde. TracÃ© en Californie entre Squaw Valley et Aubrun le parcours est long de 161,256 km, avec un dÃ©nivelÃ© positif de 5486 m et nÃ©gatif de 7010 m.

Pour FranÃ§ois D'Haene ce sera une premiÃ¨re participation Ã cette Ã©preuve et Ã un 100 miles aux Etats-Unis. *Â«Â* C'est une course importante et historique que je suis depuis quelques annÃ©es. AprÃ¨s avoir rÃ©alisÃ© plusieurs autres grandes courses les annÃ©es prÃ©cÃ©dentes j'ai eu envie de venir me tester sur un format diffÃ©rent pour m'aventurer vers autre chose, dÃ©couvrir un nouveau parcours, une nouvelle faÃ§on de courir trÃ¨s rapide et de nouveaux coureurs.Â Â»

FranÃ§ois D'Haene, team Salomon, a dÃ©couvert ce parcours lors d'une reconnaissance au mois de mai. Â«Â *Il est trÃ¨s agrÃ©able, composÃ© de nombreux singles trails assez souples qui serpentent le long des montagnes puis des canyons. On part en quelque sorte de la montagne vers la plaine. Les tempÃ©ratures peuvent Ãªtre trÃ¨s diffÃ©rentes et trÃ¨s Ã©levÃ©es Ã la fin du tracÃ©. Il va falloir aussi gÃ©rer ce profil assez roulant qui fait qu'il se court un tiers de temps plus vite que les autres courses de 160 km que j'ai parcourues. 15 heures contre 20 Ã 22 heures habituellement.*Â Â»

Suite Ã cette reconnaissance et Ã The North Face 100 Australia, FranÃ§ois D'Haene a mis un peu de temps Ã rÃ©cupÃ©rer. Â«Â *J'Ã©tais assez fatiguÃ© et cela Ã Ã©tÃ© dur pour moi. Depuis j'ai bien repris l'entraÃ®nement et effectuÃ© de belles sorties longues en montagne oÃ¹ j'ai pris beaucoup de plaisir. DÃ©sormais je me repose un peu et fais quelques sÃ©ances plus rapides avant mon dÃ©part le 21 juin en Californie. J'y arrive en avance pour essayer de prendre le temps de me* reposer sur place et de courir un peu dans les conditions locales. Cette pÃ©riode est aussi assez intense dans la vigne et je rentrerai dÃ©s le lendemain de la course.Â Â»

FranÃ§ois D'Haene comme toujours sur un ultra trail va essayer d'aller au bout de l'aventure en gÃ©rant son effort du mieux que possible. Â«Â *Il y aura beaucoup de nouveaux facteurs Ã prendre en compte et c'est une faÃ§on particuliÃ¨re de courir qu'il va falloir adopter. On ne marche presque pas lÃ bas, l'effort est bien diffÃ©rent que sur d'autres ultras. Si j'arrive Ã maintenir une bonne allure et que je n'ai pas de problÃ¨me ou de coup de chaud j'aimerais penser que je ne serais pas loin du top 5 voire du podium. Cela serait dÃ©jÃ un bel objectif pour ma*

premiÃ¨re participation.Â Â»

Ses adversaires sont nombreux avec un plateau d'engagÃ©s particuliÃ¨rement relevÃ©. Parmi eux on peut citer les AmÃ©ricains Rob Krar, vainqueur en 2014, Seth Swanson, 2Ã¨me en 2014, Dylan Bowman, 3Ã¨me en 2014, 5Ã¨me en 2013 et le Sud Africain Ryan Sandes, 5Ã¨me en 2014, 2Ã¨me en 2012. Ne pas oublier non plus les AmÃ©ricains Ryan Bak, Jesse Haynes, Jared Hazen, Justin Houck, David Laney, Brett Rivers, Ian Sharman, Paul Terranova et Alex Varner, les Australiens Brendan Davies et Andrew Tuckey, le Lituanien Gediminas Grinius et le NorvÃ©gien Sondre Amdahl.

Outre FranÃ§ois D'Haene d'autres FranÃ§ais sont au dÃ©part dont Julien Chorier, Cyril Cointre, Emmanuel Gault, Thomas Lorblanchet. Â«Â *Ils se sont tous bien prÃ©parÃ©s spÃ©cifiquement je pense et notre confrontation risque d'Ãªtre assez sympathique. C'est amusant de se retrouver avec autant de FranÃ§ais sur une course Ã©trangÃ¨re. Au moins il y en aura quelques uns pour comprendre ce que je dis et apprÃ©cier mon humour franÃ§aisÂ ! Ce sont tous des coureurs que je connais un peu et j'espÃ¨re que sur toute notre brochette, il y aura au moins un ou deux de nous qui pourront tirer leur Ã©pingle du lot pour nous faire honneur!*Â Â»

Infos live avant course et course :Â https://www.facebook.com/francois.dhaene

CrÃ©dit photos Â Damien Rosso www.droz-photo.com

