***FranÃ§ois D'Haene victoire et record sur le Vibram Hong Kong 100***
**AprÃ¨s course**
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 23/1/2016 17:53:51

FranÃ§ois D'Haene victoire et record sur le Vibram Hong Kong 100

Le 23 janvier Ã  Hong Kong, FranÃ§ois D'Haene, team Salomon, a ouvert victorieusement sa saison internationale en remportant le 100 km du Vibram Hong Kong 100, Ã©tape d'ouverture de l'Ultra-Trail World Tour 2016. Le Chinois Yan Long Fei et le Lituanien Gediminas Grinius complÃ¨tent le podium. Cerise sur le gÃ¢teau FranÃ§ois D'Haene abaisse de 20 mn 16 s le record Ã©tabli en 2015 par Yan Long Fei en 9 h 52 mn 42 s.

Chez les femmes la Chinoise Li Dong devance l'Italienne Lisa Borzani et l'Espagnole Silvia Ainhoa Trigueros.

Cet ultra trail a permis Ã  FranÃ§ois D'Haene de vÃ©rifier l'adage jamais deux sans trois, puisqu'il avait dÃ©jÃ  gagnÃ© ses deux autres courses disputÃ©es sur cette Ã®le. La premiÃ¨re en 2012 lors d'un 100 km par Ã©quipe et la deuxiÃ¨me le 6 dÃ©cembre 2015 sur le MSIG Lantau 50.

TempÃ©ratures fraÃ®ches et profil en accordÃ©on
Pensant avoir chaud sur les sentiers autour d'Hong Kong, FranÃ§ois D'Haene a Ã©tÃ© accompagnÃ© par Ã©normÃ©ment de vent et des tempÃ©ratures fraÃ®ches et a mÃªme souffert du froid pendant les deux derniÃ¨res heures. Le dÃ©nivelÃ© positif totalisait 4500 m. AprÃ¨s une premiÃ¨re partie roulante le tracÃ© avait un profil en accordÃ©on, avec montÃ©es et descentes plus ou moins techniques entrecoupÃ©es de beaucoup d'escaliers. Les paysages Ã©taient magnifiques et ponctuÃ©s de nombreux pics et baies qui donnaient beaucoup de charme Ã  la course. L'ambiance a Ã©tÃ© conviviale avec Ã©normÃ©ment de bÃ©nÃ©voles dÃ©vouÃ©s, beaucoup de spectateurs sur les ravitaillements, sans oublier les singes omniprÃ©sents sur une section d'une vingtaine de km.

Un podium qui a pris forme dÃ¨s le 40Ã¨me km
Pour son retour sur cette distance FranÃ§ois D'Haene voulait rÃ©guler son allure dans la premiÃ¨re partie assez plate avant accÃ©lÃ©rer et bien finir dans le technique. "*En fait; un beau groupe est parti assez vite devant et j'ai Ã©tÃ© tentÃ© de le suivre. Par chance j'ai rÃ©ussi Ã  tenir le coup toute la course.*" Ce groupe emmenÃ© par Gediminas Grinius qui souhaitait prendre une avance confortable dans la partie roulante, s'est progressivement rÃ©duit Ã  3 Ã©lÃ©ments : Gediminas Grinius, Yan Long Fei et FranÃ§ois D'Haene. Dans la premiÃ¨re montÃ©e Ã  partir du 40Ã¨me km Yan Long Fei et FranÃ§ois D'Haene pointaient en tÃªte. " *C'Ã©tait assez dur de*

*savoir comment gÃ©rer la course car* Yan *ne voulait pas mener et j'avais du mal Ã  jauger son Ã©tat. J'ai donc gÃ©rÃ© mon allure sans trop m'Ã©conomiser en espÃ©rant que Ã§a me mÃ¨nerait au bout comme il faut. A un peu plus de 20 km de l'arrivÃ©e il a attaquÃ© sur une longue portion de 2 km de montÃ©e sur route et je n'ai pas pu faire grand chose. Du coup Ã  20 km de l'arrivÃ© en repartant du ravitaillement j'avais 2 mn de retard. J'ai essayÃ© dans les trois derniÃ¨res montÃ©es de le reprendre mÃªme si les quelques passages sur route jouaient contre moi. C'est finalement Ã  2 km du dernier sommet que j'ai pu le rattraper et le distancer. J'ai ensuite tout donnÃ© dans les 4 derniers km pour essayer d'arriver devant en bas. J'Ã©tais plus rapide dans les sentiers un peu techniques mais dÃ©s que c'Ã©tait plus plat ou sur la route je pensais le voir revenir sur moi. j'ai tout donnÃ© et Ã§a a payÃ© !* "

Une grande satisfaction

FranÃ§ois D'Haene a Ã©tÃ© accompagnÃ© par de bonnes sensations et n'a connu ni crampes ni gros coups de moins bien. Moments plus difficiles, les diffÃ©rentes montÃ©es sur les routes sans fin et sans impression de vitesse. A l'arrivÃ©e il affichait un large sourire."*C'est une grande satisfaction pour moi. Une surprise et un grand moment de bonheur. Cela fait du bien de reprendre ses marques et sa confiance sur une telle distance. J'ai pu constater une fois encore que les parcours typÃ©s montagne sont quand mÃªme gÃ©niaux, mais je me suis nÃ©anmoins beaucoup amusÃ©. J'espÃ¨re pouvoir garder cette condition physique et augmenter un peu mon endurance pour Ãªtre en pleine forme au mois d'avril Ã  la sortie de la saison de skiÂ !*"

Ski de fond et de randonnÃ©e, taille de vigne et course en couple

Dans les prochains jours FranÃ§ois D'Haene va chausser ses skis de fond et de randonnÃ©e avec notamment la Pierra Menta en ligne de mire; " *Pratiquer d'autres sports est trÃ¨s agrÃ©able. J'aime beaucoup la neige et Ã©voluer dessus me donne une sacrÃ©e caisse. Je vais Ã©galement m'occuper de la mise en bouteille et envoi de mon vin et de la taille de vigne.*"

Prochaine course de FranÃ§ois D'Haene Ã  la mi fÃ©vrier : Â El Cruce entre Argentine et Chili; Elle sera un peu particuliÃ¨re, puisqu'il la vivra en couple avec son Ã©pouse, histoire d'achever sa rÃ©cupÃ©ration et de dÃ©couvrir un peu mieux les lacs de Patagonie.

Top 5

Hommes

1 FranÃ§ois D'Haene, France, Salomon, 09:32:26

2 Long Fei Yan, Chine, Salomon, 09:37:17

3 Gediminas Grinius, Lituanie, Vibram, 09:53:51

4 Pau Capell Gil, Espagne, Compressport, 10:06:42

5 Yeray Duran Lopez, Espagne, Arista 10:36:04

Â

Dames

1 Li Dong Chine, Salomon Red Bull, 12:05:32

2 Lisa Borzani, Italie, 12:30:41

3 Silvia Ainhoa Trigueros, Espagne, Race Land, , 12:34:23

4 Corinne Williams, Etats-Unis, 13:19:34

5 Elisabet Margeirsdottir Islande, Arctic Running, 13:41:40

Â

CrÃ©dit photos : Philipp Reiter pour Salomon Running

RÃ©sultats complets: http://www.hk100-ultra.com

