16eme Ã©dition du trail Ergysport du Ventoux, ouverture du circuit Salomon Over The Mountain 2018 !

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : MAT

PubliÃ©e le : 10/3/2018 14:05:25

16eme Ã©dition du trail Ergysport du Ventoux,Â ouverture du circuit Salomon Over The Mountain 2018 !

Le 18 Mars Ã BÃ©doin dans le Vaucluse, la 16eme Ã©dition du trail Ergysport du Ventoux, ouverture du circuit Salomon Over The Mountain 2018 accueillera plus de 2200 coureurs. Comme chaque annÃ©e, ce week-end en Provence, est pour l'ensemble des athlÃ¨tes et passionnÃ©(e)s du trail, le rendez-vous incontournable du dÃ©but de saison.

Â

Le gÃ©ant de Provence, avec ses premiers contreforts aux couleurs d'ocre, puis ses pentes caillouteuses, et son sommet enneigÃ©, sera une nouvelle fois le thÃ©Ã¢tre d'une course, qui pour beaucoup est le premier indicateur de leur forme Ã la sortie de l'hiver.

Â

Parmi les nombreux favoris qui seront au dÃ©part, quelques questions aux 3 athlÃ¨tes Salomon qui se prÃ©senteront sur la ligne de dÃ©part ce dimancheÂ : le Suisse Marc Lauenstein, vainqueur 2017, l'alsacien SÃ©bastien Spehler, vainqueur 2014, et le plus jeune Robin Juillaguet.

Â

On te retrouve Ã nouveau sur le Ventoux en 2018, que reprÃ©sente cette courseÂ pour toi ?

MarcÂ Lauenstein : C'est une sorte d'avant-premiÃ¨re pour la saison 2018 qui sera lancÃ©e. Elle me donne la possibilitÃ© de faire un check de ma forme... mais surtout de faire le plein de motivation car le parcours est splendide !

Â

RobinÂ Juillaguet : C'est un Ã©vÃ¨nement qui pour moi, marque parfaitement le dÃ©but de la saison de trail, un joli contraste avec la neige au sommet et Ã l'opposÃ© la chaleur et les terrains bien sec aux alentours de Bedoin.

Â

SÃ©bastienÂ Spehler : Je trouve que le trail du Ventoux est une bonne course en sortie d'hiver. Il y a toujours un gros niveau prÃ©sent, ce qui permet de juger l'Ã©tat de la forme aprÃ¨s ces derniers mois oÃ¹ je m'entraÃ®ne seul. C'est un premier repÃ¨re. En plus de Ã§a, la course est bien sympa !Â

Â

AprÃ¨s, cette coupure hivernale, quel est ton Ã©tat de forme actuelÂ ?

Marc LÂ : Mis-Ã -part quelques jours de maladie, j'ai trÃ¨s bien pu m'entraÃ®ner et je pense que la forme est au rendez-vous... mais ce sera surtout le jour de la course que mon Ã©tat de forme rÃ©el se dÃ©voilera aprÃ¨s une longue coupure.Â

Â

RobinÂ J :Â Cet hiver, j'ai un peu plus couru que les autres annÃ©es en combinant avec le ski lorsque les conditions Ã©taient bonnes. J'ai de bonnes sensations sur les derniÃ¨res sÃ©ances, aprÃ¨s cette premiÃ¨re course sera le juge de paix de mon Ã©tat de forme et va permettre de me donner un niveau de base pour la suite de la saison. J'ai une grosse envie de courir et pas de bobos donc c'est dÃ©jÃ bon signeÂ !

SÃ©bastienÂ S : J'ai dur de juger mon Ã©tat de forme actuellement. L'hiver a Ã©tÃ©Â costaudÂ cette annÃ©e. Beaucoup d'entraÃ®nements ont Ã©tÃ© effectuÃ©s sous la neige, je n'ai donc pas mes repÃ¨res habituels. Ã‡a sera un peu la surprise le jour de la course !

Â

Quel serait le conseil, que tu donnerais Ã un coureur qui va prendre pour la premiÃ¨re fois le dÃ©part du Ventoux ?

MarcÂ L : Ne dÃ©bute pas trop fort, car c'est toujours sur la 2Ã¨me moitiÃ© que la course dÃ©bute rÃ©ellement. Et surtout, si tu dÃ©marres sagement, alors tu profiteras beaucoup plus du magnifique dÃ©cor et de bonnes sensations en descente.

Â

RobinÂ J : Sur cette course c'est certainement sur la descente oÃ¹ nous pouvons perdre le plus de temps. Il faut donc bien faire attention Ã contrÃ´ler sa montÃ©e pour ne pas arriver cramÃ© au sommet et pouvoir basculer lucide, avec encore un peu de Â«Â jusÂ Â» dans les jambes.

Â

SÃ©bastienÂ S : Le conseil, qui peut paraÃ®tre assez simple en thÃ©orie, c'est de bien gÃ©rer le rythme dÃ¨s les premiers kilomÃ¨tres. C'est une course qui part en gÃ©nÃ©ral plutÃ´t vite, pourtant le parcours est trÃ¨s costaud aussi bien la montÃ©e que le retour sur BÃ©doin ! Â

Quelques favoris au dÃ©part des coursesÂ : Adeline Roche, Amandine Ferrato, Lucie Jamsin, Sarah Vieuille , Marc Lauenstein, Nicolas Martin, Sylvain Court, Gael Reynaud, SÃ©bastien Camus, Sylvain Camus, Julien Joro, RenÃ© Rovera , Emmanuel David, Matthias Mouchard, ClÃ©ment Barret, Yohann Raja, CÃ©dric Celarier, Renaud

Rouanet, Eric Laugier, Thomas Gaudion, SÃ©bastien Spehlerâ€¦

A noter les horaires de Trail Ergysport du Ventoux 2018Â :

Retrait des dossards

Centre culturel de BÃ©doinÂ :

La Samedi de 14h Ã 18h30

Le dimanche Ã partir de 06h30

DÃ©parts depuis le centre du village de BÃ©doinÂ :

46km/2400+Â : 8h00

23km/1000+Â : et 15 km/510mÂ : 9h00

8,8km/240+Â : 9h30

Infos complÃ¨tes surÂ : http://www.ergysport-trailduventoux.fr et http://www.overthemountain.fr

Â©photo: https://www.facebook.com/jfaurevincent/

