The North Face Challenge Endurance Championship Ã San Francisco avec Thomas Lorblanchet et Christophe MalardÃ©

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 24/11/2010 14:50:00

Le 4 dÃ©cembre Thomas Lorblanchet et Christophe MalardÃ©, team Salomon, sont engagÃ©s en compagnie des meilleurs trailers mondiaux, dans The North Face Challenge Endurance Championship Ã San Francisco. Un ultra marathon de 50 miles soit 80.4672 kilomÃ¨tres, en bord de mer et dans le Golden Gate National Area sur fond de paysages magnifiques. Le profil est vallonnÃ© avec 3200 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif et une altitude entre 0 et 550 mÃ¨tres.

Â

Propos croisÃ©s des deux champions sur leur prÃ©paration, objectifs, particularitÃ©s, difficultÃ©s et gestion de course de cet ultra marathon.

Â

PrÃ©paration

Â«Â J'ai repris pas mal de vitesse depuis l'UTMB et effectuÃ© une bonne prÃ©paration aprÃ¨s les Templiers sans avoir trop coupÃ©. Pour la rÃ©cupÃ©ration, je verrai aprÃ¨s le 4 dÃ©cembre. DÃ¨s le retour en France, je vais ressortir les skis de fond aprÃ¨s une annÃ©e sans en raison de la naissance de ma deuxiÃ¨me fille l'hiver dernier. Â Â» Thomas Lorblanchet.

Â

Â«Â Je me prÃ©pare de faÃ§on trÃ¨s sÃ©rieuse. AprÃ¨s mon Ã©chec aux Templiers 2010, qui s'est traduit par un abandon, j'ai une revanche personnelle Ã prendre. J'ai repris l'entrainement de maniÃ¨re consciencieuse depuis trois semaines. Je suis dans une bonne forme.Â Â» Christophe MalardÃ©

Â

Objectifs

Â«Â J'ai envie de courir de belles courses Ã l'Ã©tranger dans les saisons Ã venir. San Francisco est une nouvelle expÃ©rience qui va me permettre de voir et me rendre compte du niveau outre atlantique.Â Â» Thomas Lorblanchet.

Â«Â San Francisco est pour moi une course magique, comme je les aime, oÃ¹ je vais pouvoir assouvir ma passion des voyages et du trail dans un contexte de haut niveau. Compte tenu de ma victoire Ã la SaintÃ©lyon 2009, je pense que je peux tirer mon Ã©pingle du jeu sur un tels parcours, mÃªme si mes prioritÃ©s restent de dÃ©couvrir ce type d'Ã©preuve et de me confronter au trÃ¨s haut-niveaux amÃ©ricain.Â Â» Christophe MalardÃ©

Â

ParticularitÃ©s, difficultÃ©s

Â«Â La donne risque d'Ãªtre diffÃ©rente de celle des courses franÃ§aises. Je ne connais pas les favoris et pars un peu dans l'inconnu de ce cÃ´tÃ©-lÃ , mais cela reste un format de course que je connais et pense maitriser.Â Â» Thomas Lorblanchet.

Â«Â Sa principale difficultÃ© est sa distance accompagnÃ©e d'une succession de montÃ©es et de descentes jamais trÃ¨s longues mais incessantes. Le parcours se gagne Ã une moyenne Ã©levÃ©e, autour de 13 kilomÃ¨tres heure. Il faudra donc Ãªtre trÃ¨s rapide et endurant.Â Â» Christophe MalardÃ©

Â

La gestion de course

Â«Â J'aborde cette compÃ©tition sans pression particuliÃ¨re. MalgrÃ© mon titre de champion du monde, j'y arrive en outsider. Une belle place serait une cerise sur le gÃ¢teau mais ma saison 2010 se termine plutÃ´t bien avec cette troisiÃ¨me victoire aux Templiers. Donc pas de complexe. Je vais observer et voir ce qui se passe au bout de 4 heures et pense que cela sera nerveux.Â Â» Thomas Lorblanchet.

Â«Â Je vais jouer la carte de la prudence avec l'objectif de rattraper les gars en difficultÃ© dans le derniers tiers de la course. Pour moi, la vitesse, n'est pas un problÃ¨me. C'est bien la distance que je vais devoir gÃ©rer. Il y a Ã©galement le dÃ©calage horaire et la fatigue du voyage qu'il faudra rÃ©ussir Ã effacer dans les 4 jours qui prÃ©cÃ¨dent la course.Â Â» Christophe MalardÃ©

