Lisel Dissler un dÃ©but de saison en blanc
AprÃ¨s course
PostÃ© par : PHILFT
PubliÃ©e le : 18/12/2010 9:50:00

Si les Ã©lÃ¨ves de Lisel Dissler la suivent assez facilement dans son enseignement du franÃ§ais latin et grec, il n'en est pas de mÃªme sur les sentiers des trails. Ses 24 victoires de l'annÃ©e 2010 n'ont pas rassasiÃ© son plaisir de courir. Lisel Dissler, team Altecsport, revient sur sa saison et parle de ses prochains objectifs.



Bilan 2010

Â«Â Je veux avant tout relativiser mes victoires, nombreuses sont celles qui ont Ã©tÃ© remportÃ©es sans grand mÃ©rite sur des compÃ©titions qui me servaient d'entraÃ®nement. Trois d'entre-elles m'ont fait particuliÃ¨rement plaisir. Le trail Gravona, une vraie course en montagne oÃ¹ j'ai vraiment pu m'exprimer. J'Ã©tais dans mon Ã©lÃ©ment, Ã l'aise, et puis j'ai un faible pour les courses montagnardes en Corse. L'Olympus marathon, une expÃ©rience inoubliable en GrÃ¨ce, une course trÃ¨s difficile et trÃ¨s physique mais surtout une belle aventure

humaine. La New Balance Sky race de Nevache, une vraie course de montagne oÃ¹ je pensais figurer mais certainement pas gagner.Â Â»

Â

Reconversion sportive en trail

Â«Â Elle est satisfaisante. Cette discipline me convient, en tant que sportive mais aussi sous d'autres casquettes. J'ai progressÃ© en endurance et en gestion de course, mais je dois apprendre Ã mieux me rÃ©guler sur longue Ã©chÃ©ance, on peut dire que cette annÃ©e j'ai fait du bricolage au niveau de mon entraÃ®nement. Je vais essayer d'Ãªtre moins anarchiqueâ€¦ Je dois entretenir ma vitesse de base qui me vient de la route et du cross, un vÃ©ritable atout en trail, tout en gagnant de la caisse pour tenir correctement des distances que je limite Ã 50 kilomÃ¨tres.Â Â»

Â

Grands objectifs 2011

Â«Â J'espÃ¨re bien figurer dans des Ã©preuves relevÃ©es. De plus en plus de filles se mettent au trail et le niveau est passÃ© Ã la vitesse au-dessus. Il faut montrer que le trail est une discipline fÃ©minine et que nous ne sommes pas lÃ pour Ãªtre en queue de peloton. Je vais participer dÃ¨s la premiÃ¨re Ã©tape Ã Font-Romeu Ã la National Trail Running Cup Salomon / Endurance Mag. Autres challenges Ã mon programmeÂ : le challenge Blanc Font-Romeu / VallÃ©e de l'Ubaye en deux Ã©tapes et le challenge des trails de Provence sur lequel je vais dÃ©fendre mon titre acquis en 2010. Je dÃ©bute ma saison sur le trail Blanc Ã Serre Chevalier. Mon baptÃªme du feu sur neige l'an dernier.Â Â»

Â

Atouts neige

Â«Â Sur neige ma vitesse de base, mon petit poids et ma tÃªte de mule m'avantagentâ€¦ *Je dois prendre de la puissance, je vais affronter des skieuses solidement charpentÃ©es, mieux armÃ©es pour Ã©voluer dans cet Ã©lÃ©ment. Je suis frileuse et pas naturellement adaptÃ©e au milieu neigeux. J'aime le trail sur neige pour ses appuis* diffÃ©rents : on se sent dÃ©connectÃ©. Une ambiance feutrÃ©e et magique. Il m'apporte le cÃ´tÃ© plaisir hivernal que je ne peux pas goÃ»ter en ski faute de savoir skier.Â Â»

Â

Le calendrier blanc de Lisel Dissler

9 janvier Trail Blanc Ã Serre Chevalier, 15 et 16 janvier Romeufontaine Ã Font-Romeu, National Trail Running Cup Salomon / Endurance Mag, 30 janvier, Snow trail Ã Chabanon et 12 et 13 fÃ©vrier Snow trail Ubaye Salomon Ã Saint-Paul sur Ubaye.

Â

www.traildefontromeu.comÂ Â Â Â Â Â

crÃ©dit photo Thierry MerelloÂ Â Â Â Â Â Â Â

Â Â Â Â