FranÃ§ois DÂ'Haene, les contreforts du Chambeyron avant le tour du Mont Fuji

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 8/2/2011 6:52:32

Dimanche 13 fÃ©vrier Ã Saint-Paul-sur Ubaye, FranÃ§ois D'Haene, team Salomon, est engagÃ© sur le 22 kilomÃ¨tres du Snow trail Ubaye Salomon. Originaire de Savoie et kinÃ©sithÃ©rapeute Ã Florac, il a remportÃ© en 2010 le trail du Ventoux, le 24 km Signes Salomon, le Nivolet Revard, le 50 km Gapen'cimes, le Kanna Mountain Run & Walk et terminÃ© 4Ã¨me du 70 km des Templiers. Les 5 et 6 fÃ©vrier, FranÃ§ois D'Haene a pris avec son beau-frÃ¨re Alexis Traub la 20 Ã¨me place de la course d'alpinisme TSF Millet Â

Â«Â Je me sens en bonne forme, me suis bien reposÃ© et remis de mes douleurs de la saison passÃ©e. J'ai repris l'entraÃ®nement dÃ©but janvier aprÃ¨s un gros mois d'arrÃªt complet. Je cours peu et me consacre davantage Ã la pratique du ski de fond et du ski alpinisme quand j'arrive Ã trouver de la neige. Je garde tout de mÃªme quelques bases en course Ã pied Ã raison de deux sorties hebdomadaires. Depuis lundi je rÃ©cupÃ¨re de ma compÃ©tition du week-end dernier et fais un peu de fractionnÃ© afin d'arriver avec une bonne vitesse des jambes. Vendredi et samedi, je compte bien profiter de la rÃ©gion de Barcelonnette pour alterner ski de fond et ski de randonnÃ©e. Je tiens absolument aussi Ã assister aux premiers moments Ã ski de fond et raquettes de mes copains Bretons Christophe MalardÃ© et David Pasquio!Â Â»

FranÃ§ois D'Haene a souvent couru sur la neige lors d'entraÃ®nements ou de raids hivernaux mais jamais sur un trail. *Â«Â Une nouvelle expÃ©rience qui va me permettre de vÃ©rifier ma forme, de me faire plaisir sans me stresser et de dÃ©couvrir les contreforts du Brec du Chambeyron que l'on m'a annoncÃ©s magnifiques. Je vais retrouver des athlÃ¨tes qui n'ont pas le mÃªme mode de fonctionnement hivernal que moi avec des cross ou des objectifs majeurs trÃ¨s tÃ´t et d'autres qui ont une grande expÃ©rience des trails sur neige.Â Â»*

Gros objectifs 2011 de FranÃ§ois D'Haene, le tour du Mont Fuji au Japon avec un dÃ©part au bord du lac Kawaguchi-ko pour une distance de 160 km avec un dÃ©nivelÃ© positif d'environ 8000 mÃ¨tres, le championnat du monde de trail en juillet si la course est open puis l'UTMB fin aoÃ»t. *Â«Â J'ai envie de passer Ã l'ultra trail car j'ai constatÃ© en 2010 que je pouvais bien rÃ©ussir sur du 40 et du 80 km en m'entraÃ®nant sÃ©rieusement. J'aime beaucoup les efforts longs et j'ai envie de voir ce que Ã§a peut donner en ultra avant peut-Ãªtre de me spÃ©cialiser dans une distance prÃ©cise.Â Â»*



Â

www.snowtrailubayesalomon.com