Trail MÃ©ounes Belgentier Salomon 2 trails en 1 pour FranÃ§ois DÂ'Haene

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 30/3/2011 12:31:02

Pour son dixÃ me anniversaire le Signes trail Salomon change de formule et de nom. Les coureurs composeront eux-mÃªmes le programme du nouveau Signes trail MÃ©ounes Belgentier Salomon concoctÃ© par Samuel Bonaudo et son Ã©quipe.

Â

Certains traileri vont choisir samedi un parcours de 45 kilomÃ tres avant de remettre le couvert dimanche sur une distante Ã©quivalente. D'autres enchaÃ®neront deux parcours de 25 kilomÃ tres qui emprunteront des portions communes au long tracÃ©. Un challenge avec classement sera Ã©tabli pour les participants ayant concouru les deux jours sur les mÃªmes formats de course. Celles et ceux qui le souhaitent ont la possibilitÃ© de disputer une Ã©tape, ou deux Ã©tapes de longueurs diffÃ©rentes. Les enfants ont droit Ã leur trail spÃ©cifique.

FranÃ§ois D'Haene, team Salomon, vainqueur du 24 kilomÃ tres de l'ancienne formule de ce trail sera au dÃ©part et a choisi de disputer deux trails en deux jours. Il explique son choix et donne son point de vue sur cette formule.



Un double test

ÂvÃ Ce double trail sera au cÅ“ur de ma prÃ©paration en vue d'un ultra au mois de mai. J'ai pour l'instant fait pas mal de ski de randonnÃ©e et j'ai repris l'entraÃ®nement Ã pied la dernÃ re semaine de mars. Ces derniers jours je skie avant de rejoindre le Var. Je vais pouvoir faire le point sur ma prÃ©paration et achever un gros cycle d'entraÃ®nement. L'occasion de tester ma forme actuelle et de voir si les sensations sont au rendez-vous.Ã Â»

Tactique

Â« Il faut arriver Ã faire la part des choses entre se fatiguer ÃcnormÃ©ment le premier jour pour crÃ©er un Ãcart ou en garder sous les pieds le lendemain sachant que l'Ãctape sera aussi longue et sans doute encore plus dure. En bref essayer de se dÃ©mener au bon momentÂ »Â Â»

Avantages de cette formule

Â« Elle offre un peu le piment d'une course Ã Ãctapes. De plus c'est assez convivial, cela permet de discuter de sa course et de faire des petites stratÃ©gies. D'un point de vue sportif c'est aussi une bÃ¨s bonne prÃ©paration avec l'opportunitÃ© de faire pas mal de kilomÃ¨tres en un week-end et deux Ãcrts Ã©tapes diffÃ©rentes. Il en faut pour tout le monde. Je ne suis pas contre les Ã©volutions du trail. Elles permettent de ne pas s'enfermer dans ses habitudes, de varier les terrains, distances, formats de course, d'Ãªtre plus complet et de pouvoir ensuite mieux

s'adapter. L'occasion aussi de cerner un peu plus la rÃ©gion oÃ¹ l'on va courir et d'y passer forcÃ©ment un peu plus de temps.Â Â»

Â

http://stonestrail.ouaouaroyo-orange.fr/