Maxi Race du lac dÂ'Annecy, lÂ'heure de la rentrÃ©e pour Laetitia Roux

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 24/5/2011 14:08:14

Dimanche 29 mai, Laetitia Roux, team Salomon, fait sa rentrÃ©e sur le 33,5 kilomÃ¨tres du Marathon Race trail. Une des trois Ã©preuves au programme de la Maxi Race du lac d'Annecy qui s'ajoute au 78 kilomÃ¨tres du Maxi Race trail et au team Race trail, un relais par Ã©quipe de 4 (22 + 22 + 21 +13 km). Un total de 1274 coureurs sont engagÃ©s.

La Haut-Alpine a rangÃ© ses skis le premier mai aprÃ¨s sa belle moisson en ski alpinisme. Parmi ses rÃ©sultats une mÃ©daille d'or et quatre d'argent au championnat du monde, une deuxiÃ¨me place au classement gÃ©nÃ©ral de la coupe du monde, deux titres de championne de France 2011, une victoire par Ã©quipe de deux Ã la Pierra Menta et l'Adamello ski raid et une deuxiÃ¨me place par Ã©quipe de trois Ã la Mezzalama. Laetitia Roux est premiÃ¨re ex aequo avec Mireia Miro Varela du classement provisoire de la Grande Course qui se poursuit en 2012.

Â

Le premier mai aprÃ¨s la Mezzalama, la Haut-Alpine a pris deux semaines de repos complet enchaÃ®nant quelques jours en GrÃ¨ce et retour dans le Savinois Serre PonÃ§on, son pays natalÂ :. *Â«Â J'ai profitÃ© de mon temps de libre pour voir ma famille, mes amis, faire le bilan de ma saison et rendre visite Ã mes partenaires. Autres activitÃ©sÂ : remplir tous les papiers administratifs qui se sont accumulÃ©s pendant la saison d'hiver et ranger et trier mes affaires. Ce qui n'a pas Ã©tÃ© une mince affaireÂ !Â Â»*



sÃ©ance course Ã pied dÃ©tente pour Laetitia Roux au cÂœur du Savinois Serre PonÃ§on

Laetitia Roux souhaite mieux connaÃ®tre le trail, une discipline qui l'a sÃ©duite l'an passÃ© ainsi que les gens qui en font partie. *Â«Â Me faire plaisir et ma prioritÃ©. Pourquoi se mettre la pression dans ce sport qui inspire la libertÃ©, l'Ã©vasion, le calme et la sÃ©rÃ©nitÃ©Â ? Je vais aborder chaque course de maniÃ¨re diffÃ©rente selon ma forme, mon Ã©tat d'esprit, mon objectif, le profil et la distance du parcours et en faisant toujours le mieux que je peux. La Maxi Race du lac d'Annecy me donne l'occasion de reprendre le contact en douceur avec la course Ã pied. J'ai trop peu de kilomÃ¨tres dans les jambes pour pouvoir demander Ã mon corps de faire une course difficile. Ce serait dangereux sur le plan anatomique. Je ne connais pas le parcour, mais j'imagine que les vues autour du lac seront magnifiques.Â Â»*

Laetitia Roux n'a jamais couru dans cette rÃ©gion et seulement effectuÃ© des entraÃ®nements vers le Semnoz et la Tournette. Il est possible que samedi elle reconnaisse le tracÃ©.

Le 33,5 kilomÃ¨tres du Marathon Race trail emprunte la section du 78 kilomÃ¨tres entre Doussard et le petit port d'Annecy le Vieux avec passage au col de la Forclaz, des Nantets et des Contrebandiers. Un environnement montagnard avec un inoubliable passage sur les crÃªtes surplombant le lac et une impressionnante derniÃ¨re descente pour rejoindre la ligne d'arrivÃ©e.

Â
ContactÂ : www.annecime.org Â /