Marathon du Mont-Blanc : Laetitia Roux au dÃ©part du KilomÃ¨tre Vertical

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 16/6/2011 8:10:00

Dimanche 26 juin, le 42 kilomÃ¨tres du Marathon du Mont-Blanc est le support dames et hommes de la sixiÃ¨me Ã©tape de la National Trail Running Cup Salomon. Cette course va conclure un week-end qui dÃ©bute le vendredi 24 juin avec le KilomÃ¨tre Vertical et se poursuit le samedi par le 23 kilomÃ¨tres du Cross du Mont-Blanc, le 10 kilomÃ¨tres du Mont Blanc et le Mini-Cross enfants. Plus de 5400 coureurs Ã pied sont engagÃ©s sur l'une de ces Ã©preuves.

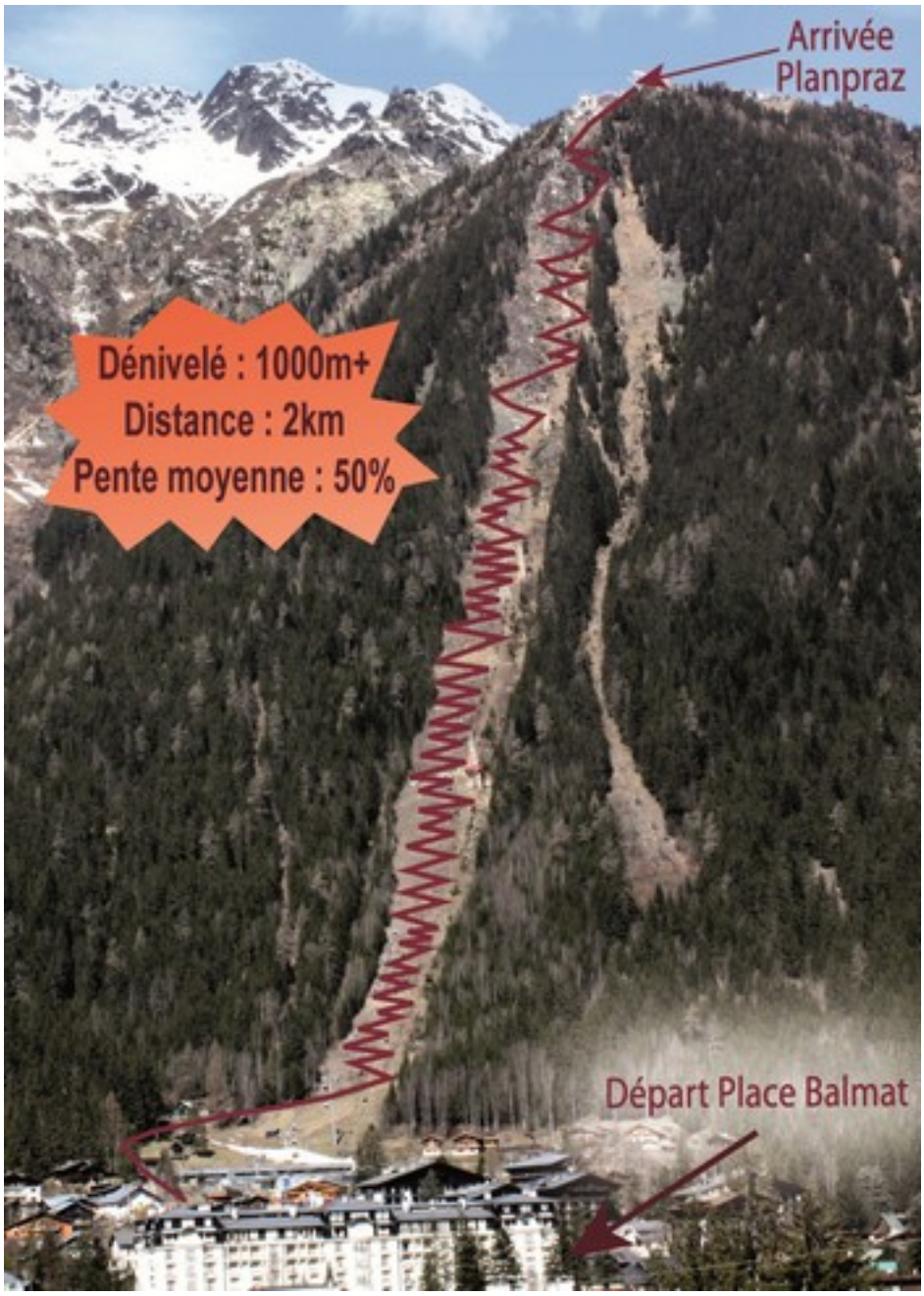
Le KilomÃ¨tre Vertical, un contre la montre avec un dÃ©part toutes les 30 secondes, constitue la nouveautÃ© 2011 du Marathon du Mont-Blanc. Il a pour cadre le tracÃ© de la tÃ©lÃ©cabine qui relie le centre de Chamonix-Mont-Blanc Ã Planpraz. Un sentier direct de 2 kilomÃ¨tres et 1000 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif avec une pente moyenne de 50 %, dÃ©conseillÃ© aux personnes ayant le vertige avec une fin de parcours aÃ©rienne Ã©quipÃ©e de marches, cÃ¢bles, pÃ©dales, mains courantesâ€¦

Laetitia Roux, team Salomon, dÃ©tentrice depuis 2009 du record du KilomÃ¨tre Vertical de Fully en Suisse, rendez-vous majeur de cette discipline, sera au dÃ©part du KilomÃ¨tre Vertical de Chamonix mÃªme si elle est encore convalescente aprÃ¨s sa douleur au genou gauche ressentie le 29 mai sur le 33,5 kilomÃ¨tres du marathon Race trail d'Annecy. *Â«Â AprÃ¨s ma victoire, j'ai eu de grosses douleurs tendineuses au genou gauche, ce qui m'a contraint Ã une semaine de repos avant de reprendre en vÃ©lo et en ski roues. Je me remets tout juste Ã la course Ã pied. Je n'ai du coup pas vraiment pu m'entraÃ®ner ces deux derniÃ¨res semaines. J'avais de grandes ambitions sur ce kilomÃ¨tre vertical mais vu la situation je ne serai pas dans la forme que j'avais prÃ©vue. Mais je vais donner le meilleur de moi-mÃªme, avec ma condition du moment, pour faire une grande course.Â Â»*

Originaire du Savinois Serre PonÃ§on, Laetitia Roux a dÃ©crochÃ© au championnat du monde 2011 de ski alpinisme une mÃ©daille d'or et quatre en argent dont une dans l'Ã©preuve de la Vertical Race. Â«Â *Vertical Race et KilomÃ¨tre Vertical sont deux disciplines trÃ¨s proches. La grande diffÃ©rence rÃ©side dans le matÃ©riel. En ski nous avons du poids aux pieds que l'on n'a pas l'Ã©tÃ©. Sur le KilomÃ¨tre Vertical du Mont Blanc, les bÃ¢tons ne sont pas autorisÃ©s. Personnellement je prÃ©fÃ¨re les prendre sur ce type d'Ã©preuve. C'est dommage, mais je pense qu'ils sont interdits par rapport Ã la partie sommitale, un peu typÃ©e via ferrata. Le KilomÃ¨tre Vertical comme les montÃ©es sÃ¨ches en ski alpinisme demandent des efforts trÃ¨s intenses et continus. A aucun moment il est possible de rÃ©cupÃ©rer. Ce type d'Ã©preuve nÃ©cessite une grande condition physique pour Ãªtre capable de maintenir un effort trÃ¨s intense sur 40 Ã 45 minutes. Il faut Ã©galement un gros mental pour faire de belles performances sur un parcours de cette difficultÃ©. On rÃ©cupÃ¨re trÃ¨s vite car l'effort est intense mais relativement court et pas du tout traumatisant sur le plan anatomique. Le lendemain on peut sentir un peu la fatigue mais ensuite Ã§a repart de plus belleÂ ! C'est toujours incroyable de regarder l'arrivÃ©e depuis le point de dÃ©part et de se dire dans 40 minutes je suis lÃ -hautâ€¦ et pourtant on le faitÂ !*Â Â»

Â

ContactÂ : www.montblancmarathon.fr


Arrivée
Planpraz
Dénivelé : 1000m+
Distance : 2km
Pente moyenne : 50%
Départ Place Balmat