Hivernatrail : Andy Symonds, les sentiers de la Garrigue aprÃ¨s ceux des Templiers
AprÃ¨s course
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 7/12/2011 15:14:03

L'Anglais Andy Symonds vainqueur le 23 octobre de la Grande Course des Templiers poursuit sa dÃ©couverte des trails du Grand Sud. InstallÃ© Ã ChÃ¢teaurenard dans les Bouches-du-RhÃ´ne, il sera dimanche 11 dÃ©cembre Ã Saint-CÃ´me-et-MaruÃ©jols Ã 15 km au nord-ouest de NÃ®mes, au dÃ©part de l'Hivernatrail.

Un trail de 35 kilomÃ¨tres et 1300 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© sur des sentiers mono-traces et chemins forestiers avec une succession ininterrompue de montÃ©es et de descentes dans la garrigue Gardoise. PrÃ¨s de 700 concurrents, nombre volontairement limitÃ© pour optimiser l'accueil, sont engagÃ©s.

Les trailers vont courir soit individuellement Ã l'exemple d'Andy Symonds, soit en Ã©quipes femmes, mixtes ou hommes de deux. Parmi les autres grosses pointures engagÃ©es en solo on peut citer Ludovic Pelle,StÃ©phane Avrillon, FranÃ§oise BarriÃ¨re Laurent Beuzeboc, Nicolas Martin, Jean-Claude Canals, Alexandre et AurÃ©lie Daum, Nathalie Henriques, Julien Jorro, Steeve Laurent, Sylvain Mallet, David Martin, Nicolas Mazetier, Alexandre Munoz, Laurent Petermann, Benjamin Roehrig, Geoffroy Sarran, VÃ©ra Soukhovaâ€¦

Andy Symonds, team Salomon, va s'aligner en individuel. *Â«Â La date de l'Hivernatrail* tombe trÃ¨s bien dans mon calendrier. L'opportunitÃ©, avant les vacances de NoÃ«l, d'une bonne sortie de deux heures et demie assez rapides. Je ne connais pas du tout le coin et ce sera une bonne faÃ§on d'aller le visiter. MÃªme si je n'envisage pas de faire la course Â“Ã donfÂ”, elle va me servir de repÃ¨re pour vÃ©rifier oÃ¹ j'en suis dans mon entraÃ®nement. Je vais tester mes jambes sur un parcours plutÃ´t rapide, en espÃ©rant que depuis les Templiers je n'ai rien perdu et plutÃ´t amÃ©liorÃ© ma forme. J'ai pas mal bossÃ© la vitesse en novembre. Cela devrait me servir. Mes points forts seront normalement les bosses et les parties *plus techniques*.Â Â»

Le 4 dÃ©cembre Andy Symonds a remportÃ© dans le Vaucluse le 12 km de la Ronde du Terroir. *Â«Â Une bonne sÃ©ance de vitesse avec en prime le plaisir d'Ã©voluer dans les Dentelles de Montmirail. C'est sympa d'avoir quelques courses intercalÃ©es dans ma prÃ©paration. Elles mettent un peu de piment entre des sÃ©ries d'entraÃ®nements. Elles me permettent Ã©galement de mieux connaÃ®tre le monde du trail dans le Midi et en France et de partager avec d'autres trailers mon plaisir de courir.Â Â»*

Â

www.nimes-trail-attitude.com

