Julien Chorier au dÃ©part du 73 km du trail des Citadelles

AprÃ¨s course
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 30/3/2012 13:49:27

Dimanche 8 avril Ã Lavelanet en AriÃ¨ge, Le Savoyard Julien Chorier, team Salomon, les Espagnols Iker Karrera Aranburu, team Salomon Espagne, vainqueur du trail des Citadelles 2011 et Oscar Perez Lopez, team Altecsport, vainqueur 2011 du Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es, font partie des favoris du 73 km du trail des Citadelles.

Â

Julien Chorier a remportÃ© en 2011 le 160 km de l'Hardrock Hundred Endurance Run, 163 km du Grand Raid de la RÃ©union et 80 km de l'ultra-Technitrail de Tiranges.

Au programme de l'Ã©dition 2012 du trail des Citadelles trois parcours au cÂœur du Pays d'Olmes de 20, 40 et 73 km, qui vont rÃ©unir 1200 trailers. Les inscriptions sont closes.

Le 73 km en boucle autour de Lavelanet totalise 3600 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif. AprÃ¨s 3,5 km en faux plat montant il se rÃ©sume jusqu'au chÃ¢teau de MontsÃ©gur, km 42, Ã trois grosses montÃ©es entrecoupÃ©es de descentes et faux plats montants ou descendants. Suivent une descente technique jusqu'Ã Montferrier, km 47, une section au profil casse-pattes qui conduit au chÃ¢teau de Roquefixade, km 58, une descente souvent glissante pour rejoindre Roquefort les Cascades, une montÃ©e en trois paliers dont le mur final de Raissac et une ultime descente vers l'arrivÃ©e.

Un tracÃ© qui alterne sentiers agrÃ©ables, forÃªts, crÃªtes, cascades, panoramas splendides et passages auprÃ¨s de chÃ¢teaux cathares. Une invitation Ã un voyage inoubliable dans le temps sur fond de paysages enchanteurs qui sera prÃ©cÃ©dÃ©e par une Pasta party en musique animÃ©e par une bandas avec salon de prÃ©sentations de trails Ã venir, stands de produits rÃ©gionaux et de matÃ©riel sportif.

Â

Trois questions Ã Julien Chorier.

Â

Julien les trails et ultra trails que tu coches dans tes grands rendez-vous se comptent sur les doigts d'une main. Les raisons de ton choix du 73 km du trail des Citadelles ?

Â

Depuis plusieurs annÃ©es j'ai de trÃ¨s bons retours sur ce trail dans une rÃ©gion que je ne connais pas et souhaite dÃ©couvrir. En plus le cÃ´tÃ© technique de ce trail m'attire. Cette annÃ©e, il s'intÃ¨gre trÃ¨s bien dans ma prÃ©paration Ã l'ultra trail du Mont Fuji, qui aura lieu le 18 mai. Cet ultra tourne autour du Mont Fuji qui culmine Ã 3776 mÃ¨tres d'altitude, l'une des plus belles montagnes du monde, sur une distance de 166 kilomÃ¨tres et un dÃ©nivelÃ© positif de 8000 mÃ¨tres. Dans cette optique j'ai commencÃ© 2012 en essayant de retravailler un peu ma vitesse. Je vais maintenant orienter ma prÃ©paration vers du travail spÃ©cifique en

montagne.

Â

Ta tactique et objectif sportif sur le trail des Citadelles ?

Ma gestion de course va Ãªtre Ã©galement basÃ©e sur ma prÃ©paration Ã l'ultra. Je vais essayer de ne pas Ãªtre trop perturbÃ© si des coureurs font un dÃ©part trop rapide pour moi. Mon objectif est de valider et peaufiner ma prÃ©paration. J'arriverai au dÃ©part de la course aprÃ¨s l'Advance Week, une semaine de stage en GrÃ¨ce avec Salomon. Si cette semaine n'a pas engendrÃ© trop de fatigue, j'espÃ¨re pouvoir jouer les premiers rÃ´les et me rapprocher du podium.

Â

Quelques mots sur l'Advance Week Salomon ?

Â

C'est une semaine qui est consacrÃ©e au dÃ©veloppement de produits avec les diffÃ©rents dÃ©partements de recherches et dÃ©veloppement pour les chaussures, vÃªtements et sacs. De nombreux tests terrains sont rÃ©alisÃ©s durant ce regroupement et amÃ¨nent un volume de kilomÃ¨tres important, entre 30 et 40 par jour. C'est Ã©galement l'opportunitÃ© de participer Ã un stage d'entraÃ®nement avec les meilleurs athlÃ¨tes au monde dans un Ã©tat d'esprit trÃ¨s dÃ©tendu.

Â

www.trail-citadelles.com

www.julienchorier.com

https://www.facebook.com/pages/Julien-Chorier/316361875065716

Â

Photo Yvan et Michel Arnaud

