600 trailers au dÃ©part du Snow trail Ubaye Salomon

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 12/2/2013 17:41:35

La commune de Saint-Paul-sur-Ubaye est un haut-lieu quatre saisons des sports et loisirs outdoor. Au fil de l'annÃ©e des randonneurs Ã pied, VTT, skis de randonnÃ©e ou de fond, raquettes Ã neige, empruntent rÃ©guliÃ¨rement ses nombreux sentiers. Dimanche 17 fÃ©vrier les coureurs Ã pied auront la vedette Ã l'occasion du Snow trail Ubaye Salomon, troisiÃ¨me Ã©tape du Challenge des trails de Provence.

Depuis une vingtaine de jours les inscriptions sont closes et ils sont environ 200 en liste d'attente, Ã espÃ©rer qu'un des 600 dossards dÃ©jÃ attribuÃ© se libÃ¨re. La premiÃ¨re Ã©dition de ce trail s'est dÃ©roulÃ©e le 14 fÃ©vrier 2010, jour de la Saint-Valentin. " *Avec mon Ã©quipe*, prÃ©cise AimÃ© Arnaud, prÃ©sident del'AthlÃ©tic Club Barcelonnette Ubaye, club organisateur, *l'idÃ©e nous est venue de profiter de cette date pour mettre les dames Ã l'honneur. Nous perpÃ©tuons et reconduisons depuis cette opÃ©ration en leur offrant l'inscription et une rose Ã l'arrivÃ©e. Cette initiative est aussi l'occasion de promouvoir le trail auprÃ¨s des fÃ©minines."*

Autres caractÃ©ristiques qui expliquent le succÃ¨s de ce trail sur neige : son cadre sauvage et prÃ©servÃ© oÃ¹ le bÃ©ton est absent et l'altitude Ã laquelle montent les coureurs. Le 9 km qui emprunte le site de ski nordique de Saint-Paul-sur-Ubaye est entiÃ¨rement damÃ© Ã la machine, trÃ¨s accessible et permet de dÃ©couvrir facilement la course Ã pied sur neige. Le 22 km, qui rejoint Fouillouse et le fort de Plate Lombarde sous le regard du Chambeyron est ponctuÃ© de belles monotraces en forÃªt et bÃ©nÃ©ficie d'un parcours technique avec un dÃ©nivelÃ© important par rapport Ã sa distance, de sections en dur prÃ©parÃ©es Ã la machine et d'autres plus souples et techniques damÃ©es en raquettes.

Parmi les engagÃ©s on peut citer CÃ©line Dodin, Julie et Elodie Postic, toutes 3 du team Altecsport, Florence Houette, team Passion Course, Aline Grimaud, team Champsaur Nature, Renaud Castiglioni, team Altecsport, Michel Lanne, team Salomon, Guillaume Le Normand, team Quechua, Val d'Allos, Christophe Le Saux, team Hoka, Matthias Mouchard, team Tecnica, StÃ©phane Ricard, team Adidas, Andy Symonds, team Salomon...

Â

Paroles de vainqueurs sur neige

Michel Lanne, trail Blanc de Serre-Chevalier 2012 et 2013

Â

Cet hiver encore, j'ai dÃ©cidÃ© de participer aux trails blancs autour de chez moi. C'est l'opportunitÃ© d'amÃ©liorer ma vitesse en effectuant des sorties courtes mais intenses en fractionnÃ©, sur plat et en cÃ´te, sur neige comme sur route verglacÃ©e. En parallÃ¨le, je travaille le volume et engrange du dÃ©nivelÃ© en ski de randonnÃ©e. Ma saison 2013 dÃ©bute trÃ¨s bien avec des victoires sur le trail Blanc de Serre Che et le trail de la Galinette. Ces courses me permettent d'aborder le Snow Trail Ubaye Salomon en sachant oÃ¹ j'en suis dans ma prÃ©paration, mais je reste trÃ¨s prudent. Mes objectifs sont encore loin ainsi que ma forme optimale. En fait, je ne veux pas Ãªtre au top trop tÃ´t. Je reste progressif dans mes entraÃ®nements en suivant les conseils de mon coach Christophe MalardÃ©. En Ubaye le parcours est magnifique et variÃ©, on Ã©volue en montagne, dans un cadre somptueux. La beautÃ© des lieux permet de vite oublier le mal aux jambes et de profiter pleinement du

plaisir de courir sur la neige. Sur les premiers kilomÃ¨tres en faux plat il faudra serrer les dents et relancer sans cesse. La patience sera de mise ainsi que l'observation de l'attitude des autres coureurs. La montÃ©e sur Fouillouse et le Fort de Plate Lombarde, fera sans nul doute Ã©clater les groupes. Elle exige de la puissance tout en restant lÃ©ger sur les appuis pour prÃ©server une foulÃ©e efficace. Il restera ensuite Ã prolonger l'effort dans la descente rapide et technique, qui sollicitera nos organismes dÃ©jÃ bien fatiguÃ©s et Ã ne pas se poser de questions jusqu'Ã l'arrivÃ©e.

Chaque annÃ©e, d'excellents coureurs sont prÃ©sents Ã Saint-Paul-sur-Ubaye. Je vais essayer de me mÃªler Ã la bagarre avec les hommes de tÃªte. Je suis trÃ¨s content et impatient de retrouver mon ami du team Salomon Andy Symonds. C'est un coureur aussi talentueux que sympathique. Depuis novembre dernier et notre victoire par Ã©quipe sur les 100 km de l'Oxfam Trailwalker de Hong Kong, je n'ai pas recouru avec lui. ParticuliÃ¨rement fort sur ce type de parcours et sur neige Ã©galement, il sera sans aucun doute l'homme en forme et Ã suivre. J'espÃ¨re pouvoir l'accompagner le plus longtemps possible.

Â

Andy Symonds, Snow trail Ubaye Salomon 2012

Depuis les premiers jours de janvier, j'Ã©volue sur mes sentiers Vauclusiens. C'est hallucinant, je continue Ã trouver des nouveaux bouts de chemins presque Ã chaque foisÂ ! Mes entraÃ®nements ont Ã©tÃ© assez roulants avec Ã peu prÃ¨s 2000 m de dÃ©nivelÃ© chaque semaine, une heure de course Ã pied quotidienne et quelques sÃ©ances de vitesse. Mes jambes sont physiquement au point, mon cÂœur et mes poumons fonctionnent assez bien, je ne suis pas trop lourd, mais j'ai encore un petit souci avec ma hanche gauche.

J'ai hÃ¢te de vivre mon premier trail 2013 mais en mÃªme temps j'ai bien profitÃ© d'une succession de week-ends tranquilles en famille pendant ma trÃªve trail. Je considÃ¨re le premier de la saison comme un petit test de base pour un nouveau dÃ©part. J'espÃ¨re y retrouver mes jambes de dÃ©but 2012, plutÃ´t que celles de fin 2012. Cela va Ãªtre sympa d'y rencontrer mon coÃ©quipier du team Salomon Michel Lanne. Ce sera le premier d'un bon nombre de trails qu'on fera ensemble cette annÃ©e, visant tous les deux des courses du style Sky Marathon. Je sais que cela peut partir vite, surtout avec Michel Lanne au dÃ©part ! Ma tactique va Ãªtre de suivre le rythme sur les premiers kilomÃ¨tres avant de me lancer en attaque sur les difficultÃ©s en espÃ©rant que les jambes rÃ©pondront bien aux ordresÂ ! Le dÃ©part est rapide, mais il faut faire attention car la montÃ©e technique qui suit peut donner de belles surprises. Ce trail sur neige peut Ãªtre considÃ©rÃ© comme court, mais il n'est certainement pas facile.

Je trouve un peu bizarre de courir sur de la neige toute plate et prÃ©parÃ©e, quand Ã cÃ´tÃ© il n'y a que de la poudreuse. Mais en mÃªme temps j'ai dÃ©jÃ essayÃ© de courir dans de la poudreuse et ce n'est franchement pas possibleÂ ! C'est vrai que l'aspect damÃ© des trails sur neige n'est pas du tout naturel. Mais on peut dire la mÃªme chose pour le ski de fond, la course sur route, ou les sentiers amÃ©nagÃ©s par l'homme. L'essentiel Ã mes yeux reste la possibilitÃ© de courir dans des endroits magnifiques qu'on ne pourrait pas atteindre aussi facilement sans ces sentiers ou pistes damÃ©s. Tant que l'autoroute n'accÃ¨de pas dans la VallÃ©e de l'Ubaye, ce sera bon !

Â

Le programme

Samedi 16 fÃ©vrier 2013, Winter Ubaye Salomon

Toute la journÃ©e, accÃ¨s gratuit et libre au domaine nordique et raquettes de Saint-Paul-sur-Ubaye, reco libre

des parcours.

De 10 Ã 12 heures et de 14 Ã 16 heures, ateliers dÃ©couverte du ski nordique et raquettes pour les enfants et les adultes. PossibilitÃ© de location de matÃ©riel au foyer de ski de fond l'UbaÃ¯a.

A partir de 13 h 30, reco des parcours

De 15 Ã 18 heures, remise des dossards au chalet nordique de Saint-Paul-sur-Ubaye.

Â

Dimanche 17 fÃ©vrier 2013, Snow trail Ubaye Salomon

DÃ©parts et arrivÃ©e Ã Saint-Paul-sur-Ubaye.

8 h 30 Ã 10 h 20, remise des dossards au chalet nordique de Saint-Paul-sur-Ubaye.

10 h 25, briefing parcours Ã‰lite.

10 h 30, dÃ©part en ligne du parcours Ã‰lite.

10 h 55, briefing parcours DÃ©couverte.

11 heures, dÃ©part en ligne du parcours DÃ©couverte.

14 h 30, remise des prix.

Â

http://www.snowtrailubayesalomon.com et http://www.trailsdeprovence.fr

Â

Photo Robert Goin

