Marathon Zegama-Aizkorri Michel Lanne et Michel Rabat au dÃ©part

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 23/5/2013 6:05:41

Dimanche 26 mai douziÃ¨me Ã©dition du marathon de montagne Zegama-Aizkorri, premiÃ¨re Ã©tape des SkyrunnerÂ® World Series. Un Ã©norme plateau international est annoncÃ© dont Kilian Jornet, vainqueur en 2012, qui a remportÃ© le 11 mai l'ultra marathon de la Transvulcania et abaissÃ© le record de l'Ã©preuve.

Le tracÃ© long de 42 km et d'un dÃ©nivelÃ© positif de 2736 mÃ¨tres part de Zegama et passe par la sierra d'Aizkorri. Le marathon inclut quatre des sommets les plus hauts du Pays Basque. Michel Lanne et Michel Rabat, tous deux du team Salomon, font partie des engagÃ©s.

Â

Michel Lanne : une ambiance digne d'une Ã©tape du Tour de France

Â

En 2012 Michel Lanne, a dÃ©couvert le marathon de Zegama en vivant une superbe course marquÃ©e par un long coude Ã coude avec Tom Owens sur les 15 derniers km et un finish au sprint pour finalement accrocher une 4Ã¨me place inattendue. Il sait qu'il va lui Ãªtre trÃ¨s difficile de rÃ©itÃ©rer un tel exploit. " *Quand on vient Ã Zegama et qu'on participe au Skyrunner World Series, on n'a pas envie de faire de la figurationÂ ! Zegama est un de mes gros objectifs de la saison. En plus, je serai presque Ã domicile puisque je suis originaire des PyrÃ©nÃ©es, de l'autre cÃ´tÃ© de la frontiÃ¨re basque. Ma famille et mes proches seront prÃ©sents et je n'ai pas envie de les dÃ©cevoirÂ ! Je suis prÃªt Ã tout donner pour rÃ©ussir au mieux. J'aime quand le niveau est trÃ¨s relevÃ©, j'arrive Ã me surpasser. "*

Â

Le gendarme secouriste du PGHM de BrianÃ§on apprÃ©cie particuliÃ¨rement le parcours. " *Il est vraiment casse-patte, mais particuliÃ¨rement joli. La premiÃ¨re partie prÃ©sente un profil trÃ¨s cassant avec une succession de montÃ©es et descentes peu techniques et bien rapides. Ensuite, Ã mi-course, on rentre dans le vif du sujet avec des sections caillouteuses trÃ¨s techniques qui demandent une vigilance extrÃªme. Le dernier tiers prÃ©sente encore de nombreuses difficultÃ©s. Il faudra alors relancer en permanence et garder de la vitesse dans la longue descente qui revient sur Zegama. Les parties en forÃªt ombragÃ©e et les racines qui courent sur les sentiers demanderont de rester lucide sur les trajectoires. Les fortes pluies annoncÃ©es au dÃ©but de cette semaine sur le Pays Basque Espagnol risquent de rendre le terrain trÃ¨s boueux et glissant, ajoutant encore un peu de piment Ã cette course mythique*."

Â

En plus de sa difficultÃ©, ce qui fait la particularitÃ© de Zegama, c'est son public. " *L'ambiance est digne d'une Ã©tape du Tour de France. A certains endroits, comme sur les montÃ©es de l'Aizkorri et de l'Aitxuri, on a l'impression de courir dans un tunnel tellement les spectateurs sont massÃ©s sur les sentiers. C'est carrÃ©ment hallucinant. Les Basques encouragent les coureurs comme nulle part ailleurs. Je pense qu'il faut le vivre pour le croireÂ !* "

Â

En 2013 Michel Lanne, a gagnÃ© le trail Blanc de Serre Chevalier, Snow Trail Ubaye Salomon, trails de la Galinette et de Sainte-Victoire et fini 2Ã¨me du trail du Ventoux. *"Il est trÃ¨s difficile d'Ãªtre en super forme tout au long de la saison. J'ai effectuÃ© une petite coupure dÃ©but avril pour rÃ©cupÃ©rer un peu et mieux enchaÃ®ner la suite et notamment Zegama. Ce marathon est une course vraiment spÃ©ciale pour laquelle il ne faut nÃ©gliger aucun point sur la prÃ©paration. Avec mon coach Christophe MalardÃ©, j'ai travaillÃ© ma vitesse sur le plat mais Ã©galement en montÃ©e et engrangÃ© pas mal de dÃ©nivelÃ© et des descentes dans des portions trÃ¨s techniques.* J'espÃ¨re que cet entraÃ®nement paiera et pense que la fraÃ®cheur sera un atout pour espÃ©rer un top 5."

Â

Michel Rabat 42 km pour cadeau d'anniversaire.

Â

Michel Rabat est nÃ© le 26 mai 1983 Ã Perpignan. Pour son anniversaire il s'offre un cadeau qui sera long Ã ouvrir et Ã apprÃ©cier: le 42 km de Zegama-Aizkorri. "*J'ai encore en mÃ©moire, des images de la foule de spectateurs qui encourageait les trailers sur le sommet d'Aizkorri. C'est une course qui rÃ©unit depuis de nombreuses annÃ©es un trÃ¨s beau plateau et les Basques savent mettre une ambiance de folie sur tout le parcours, c'est incroyable. Par beau temps on peut Ã©galement profiter d'une belle vue Ã partir des sommets. C'est un tracÃ© difficile, relativement rapide surtout le dÃ©but, Ã mi course c'est plus dur et plus technique mais trÃ¨s joli. La fin est plus rapide dans des magnifique forÃªt de hÃªtres.* "

Michel Rabat en 2013 a remportÃ© le 12 km du trail des Collines du Diable Ã Cahors, le 20 km des Citadelles et le 33 km des Balcons d'Azur. " *J'ai commencÃ© ma saison par des petites distances de courses pour prendre de la vitesse, puis progressivement j'ai augmentÃ© les km et fait des sorties un peu plus longues Ã travers les montagnes catalanes, tout en gardant des sÃ©ances d'intensitÃ©. La forme semble Ãªtre lÃ , je me sens bien lors des entraÃ®nements. J'ai commencÃ© Ã faire du jus pour Ãªtre en forme le jour J Ã Zegama."*

En 2011 Michel Rabat avait terminÃ© 6Ã¨me du marathon de Zegama-Aizkorri et 12Ã¨me en 2012. " *Zegama est un objectif de ma saison mais un dur objectif ! Je vais essayer, comme ces deux derniÃ¨res annÃ©es de prendre du plaisir sur cette belle Ã©preuve. FÃªter mon anniversaire en Ã©tant dans le top 10 ne serait pas pour me dÃ©plaire !* "

Â

Le Calendrier des SkyrunnerÂ® World Series 2013

Sky

26 mai, Espagne, 42 km marathon de Zegama-Aizkorri, Zegama.

30 juin, France, 42 km marathon du Mont-Blanc, Chamonix.

18 aoÃ»t, Etats-Unis, 42 km marathon Pikes Peak marathon, Manitou Springs, Colorado.

24 aoÃ»t, Suisse, 46 km: Matterhorn Ultraks, Zermatt.

13 octobre, Italie, 23 km Limone ExtrÃªme Skyrace, Limone Sul Garda.

Â

Contacts www.zegama-aizkorri.net

Â

CrÃ©dit photo Damien Rosso www droz-photo

