11 aoÃ»t Trail Ubaye Salomon : 7 trailers entre dÃ©couverte et retour

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 31/7/2013 5:09:40

Dimanche 11 aoÃ»t, autour de Barcelonnette, 1000 trailers sont attendus sur les sentiers du trail Ubaye Salomon. Parmi eux, Aline Grimaud, Sylvaine Cussot, Michaela Schedler, Thibaut Baronian, Emmanuel Gault, StÃ©phane Ricard et Martin Schedler.

Â

Deux Allemands sur les sentiers de Barcelonnette

Â

Michaela et son frÃ¨re Martin Schedler, team Salomon Allemagne, font partie des favoris du 23 et 42 km du trail Ubaye Salomon.

Michaela Schedler, 31 ans, championne allemande 21,1 km, 10 km, 10.000 m et cross, s'est forgÃ©e un solide palmarÃ¨s trail en Allemagne, Autriche et Suisse. En 2013 elle a remportÃ© la course de montagne Gernkogelberglauf et pris la 2Ã¨me place de la KyffhÃ¤user Berglauf. " *En France le trail running est pratiquÃ© depuis plus longtemps qu'en Allemagne oÃ¹ il se dÃ©veloppe petit Ã petit. J'ai trÃ¨s envie de participer Ã mon premier trail dans son pays d'origine. Je prÃ©fÃ¨re les distances moyennes et les passages montagneux et je pense que ce 23 km devrait bien me convenir. Mon objectif est une place dans les 5 premiÃ¨res. Je me sens en pleine forme. DÃ©but juillet je me suis prÃ©parÃ©e dans les montagnes d'Autriche.*"

Martin, 32 ans, additionne en Allemagne, Autriche, Suisse et Luxembourg, victoires, podiums et places d'honneur sur des trails. Le 13 juillet il a remportÃ© son premier ultra-trail.Â " *Mon expÃ©rience trail en France se limite aux Vosges.* Mes points forts sont les distances dÂ´un marathon avec un profil montagneux. Je rÃªve depuis longtemps de participer Ã un trail dans le sud de la France. C'est mon amoureuse Manon qui m'a convaincu de m'inscrire Ã un trail en Ubaye aprÃ¨s en avoir entendu parler dans un magazine. Les trails en France sont beaucoup plus durs et exigeants qu'en Allemagne et on y perÃ§oit davantage d'enthousiasme. Actuellement la forme est au rendez-vous. Je m'amÃ©liore d'une semaine Ã l'autre. J'ai profitÃ© d'un camp d'entraÃ®nement en montagne pour me prÃ©parer en passant 7000 m de dÃ©nivelÃ© positif. A la diffÃ©rence de la course en ville oÃ¹ le rÃ©sultat est l'Ã©lÃ©ment majeur, le trail offre des paysages impressionnants et des expÃ©riences enrichissantes qui a elles seules sont dÃ©jÃ des victoires."

Â

Sylvaine Cussot, Emmanuel Gault, un couple dans l'aventure

Â

En 2011 Sylvaine Cussot a pris la 6Ã¨me place du 23 km du trail Ubaye Salomon et son compagnon Emmanuel Gault aprÃ¨s s'Ãªtre Ã©garÃ© a terminÃ© 11Ã¨me du 42 km.

Sylvaine Cussot, team Asics/i-Run, a dÃ©couvert le trail en 2011 et a vraiment dÃ©butÃ© dans cette discipline en 2012. Cette annÃ©e elle a eu l'envie de s'essayer sur des distances entre 30 et 60 km. Un vÃ©ritable succÃ¨s qui se concrÃ©tise par une victoire sur le 50 km de l'Ecotrail de Paris et 45 km du trail des Maures, une 2Ã¨me place sur le 40 km des Drailles de la Galinette et 50 km du Gruissan Phoebus trail et une 3Ã¨me place sur le 47 km du Lavaredo Cortina trail. "*Ce format me plait et le 42 km de l'Ubaye Salomon est idÃ©alement placÃ© dans le programme de ma saison. J'ai accusÃ© une bonne fatigue dÃ©but juillet suite Ã ma course Ã Cortina et Ã plusieurs dÃ©placements professionnels, avant de retrouver progressivement une bonne forme. Une Ã©volution encourageante et positive stoppÃ©e le 18 juillet par une vilaine entorse Ã l'entraÃ®nement. Depuis je m'attache Ã bien la soigner et espÃ¨re Ãªtre d'attaque le 11 aoÃ»t. J'ai encore des progrÃ¨s Ã faire dans les trails de montagne Ã forts dÃ©nivelÃ©s, notamment dans les montÃ©es. Je sais que je vais souffrir en Ubaye mais les beaux paysages et l'ambiance sympa vont me soutenir !* "

Â

Emmanuel Gault, team Asics France, vainqueur en 2012 du trail du Verbier Saint-Bernard et de la SaintÃ©Lyon, n'a rÃ©alisÃ© aucun rÃ©sultat probant cette annÃ©e, suite Ã une grosse chute en dÃ©but de saison avec micro-fracture de la tÃªte du fÃ©mur, 2 mois et demi d'arrÃªt et une reprise trÃ¨s progressive avec peu de kilomÃ¨tres au compteur. "*Ma forme est ascendante et je me sens de mieux en mieux au fil des semaines. Je bosse beaucoup Ã l'entraÃ®nement pour combler mon retard de condition et le grand vide laissÃ© par mon accident. Il reste encore pas mal de choses Ã parfaire, mais mon Ã©tat de forme est actuellement trÃ¨s bon. Ressentir d'agrÃ©ables sensations sur le 42 km serait dÃ©jÃ un super objectif. Le tracÃ© est un vrai parcours montagnard qui fait bien mal aux cuisses, que du plaisir! Je voudrais bien figurer Ã l'UTMB et une bonne prestation le 11 aoÃ»t me rassurerait. En 2011 beaucoup de buÃ©e sur mes lunettes suite Ã la pluie et les nuages bas m'avaient empÃªchÃ© de profiter pleinement des paysages somptueux.*"

Â

Aline Grimaud essaye la passe de 5

Â

Aline Grimaud, team Champsaur Nature, caracole en tÃªte du classement provisoire trail long du Challenge des trails de Provence avec 4 victoires en 4 participations. EngagÃ©e sur le 42 km, rÃ©ussira-t-elle la passe de 5 sur ce parcours qu'elle va dÃ©couvrir ?

Â

Au collÃ¨ge, la Haut-Alpine, Ã©tait dans une classe Â«Â sport promoÂ Â» et son professeur lui a fait apprÃ©cier le sport en gÃ©nÃ©ral et le goÃ»t de l'effort alliant plaisir et joie des sorties. Cross, ski alpin, ski de fond, sports collectifs, ont bercÃ© son adolescence. Depuis, elle pratique la randonnÃ©e en montagne, le ski, la course Ã pied et d'autres sports. En 2011 Aline court son premier trail Ã Saint-LÃ©ger les MÃ©lÃ¨zes avec Pierre Galleron, un collÃ¨gue dÃ©jÃ aguerri dans cette discipline . "*J'ai d'abord essayÃ© de le suivre sur une ou deux montagnes. Un dÃ©fi qui me paraissait complÃ¨tement fou. Je me suis beaucoup entraÃ®nÃ©e pour ne pas Ãªtre un boulet pour lui et petit Ã petit j'ai progressÃ© et apprÃ©ciÃ© ce sport. Comme Ã notre boulot un coureur en initie un autre, Ã mon tour j'ai transmis ma passion Ã un nouveau trailer!* "

Aline Grimaud affectionne les distances de 40 Ã 70 km avec du dÃ©nivelÃ©. Elle rÃ©side Ã Chauffayer, entre Champsaur et Valgaudemar. Le 21 juillet sur le 28 km de la Skyrace qu'elle a gagnÃ©, elle a rencontrÃ© deux consÂœurs. "*L'une habitait Ã Lille et devait se prÃ©parer sur des terrils ou au mieux sur des monts en Belgique. L'autre rÃ©sidait Ã Paris et faisait du dÃ©nivelÃ© sur les gradins des stades de foot. J'ai beaucoup de chance*

d'habiter dans les Hautes-Alpes! "

Â

Thibaut Baronian le Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es en toile de fond

Â

Thibaut Baronian team Salomon espoir, a pris l'an dernier la 4Ã¨me place du 42 km. Il est le leader actuel de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag, avant la derniÃ¨re Ã©tape programmÃ©e le 24 aoÃ»t sur le 80 km du Grand Raid des PyrÃ©nÃ©es "*En Ubaye je vais m'aligner sur le 23 km afin de garder du jus. J'ai eu un gros coup de cÂœur l'an dernier pour cette vallÃ©e et j'ai hÃ¢te de la retrouver. Je prendrai le dÃ©part sans aucune pression, avec pour prioritÃ© l'envie de partager un week-end avec mes amis traileurs et de terminer ma prÃ©paration du GRP par une course typÃ©e montagne. L'objectif sportif passe au second plan. Je resterai ensuite quelques jours autour d'Embrun pour encourager des copains sur le triathlon et me reposer au bord du lacÂ !* "

Â

StÃ©phane Ricard en quÃªte de doublÃ©

Â

Le trail Ubaye Salomon doit une bonne partie de sa rÃ©ussite Ã son 42 km pleine montagne avec plus de 40 % du parcours entre 2000 et 2682 mÃ¨tres d'altitude et 70 % sur sentiers monotrace. StÃ©phane Ricard, team Adidas, l'a gagnÃ© en 2012. "*Je me souviens d'avoir fini vraiment fatiguÃ© avec des derniers kilomÃ¨tres difficiles Ã nÃ©gocier. La ligne d'arrivÃ©e franchie, le plaisir et le bonheur ont pris le dessus sur cette souffrance. Il s'agissait pour moi d'une premiÃ¨re sur cette distance. J'Ã©tais donc trÃ¨s content d'en finir aprÃ¨s presque 4 heures de course.*"

Une premiÃ¨re expÃ©rience rÃ©ussie qui a poussÃ© Le GapenÃ§ais Ã poursuivre dans cette voie cette saison. Il sera le 11 aoÃ»t au dÃ©part du trail Ubaye Salomon avec l'espoir de conserver son titre et l'envie de retrouver ce 42 km. "*Son tracÃ© est variÃ©. Les quinze premiers km jusqu'Ã Villard d'Abbas par les maisons de Baume-Longe sont plutÃ´t roulants par rapport Ã la suite. Il faut courir avec aisance dans cette partie afin de pouvoir relancer l'allure aprÃ¨s le ravitaillement. La grosse difficultÃ© est le Chapeau du Gendarme avec une ascension en deux temps. Un premier jusqu'Ã la croix de Cloche qui permet de retrouver des sensations, puis une second plus pentu en direction du sommet. La vue y est tout simplement magique avec un panorama de 360 degrÃ©s entre VallÃ©e de l'Ubaye, Alpes-Maritimes, Hautes-Alpes et Italie. Il est alors temps de redescendre pour rejoindre les cols du Gyps et de Fours, sur une partie plutÃ´t roulante. Assez difficile Ã©galement la longue descente jusqu'au Super-Sauze, situÃ©e en fin de course oÃ¹ les jambes se font raides*!

Â

En 2013 StÃ©phane Ricard est champion d'Europe et vice champion du monde de raquettes et vainqueur du 19 km du trail des contreforts du Piolit, du 37 km du trail du Champsaur et de la 6000D.

Â

Trail Ubaye Salomon en bref

10 aoÃ»t, Pra Loup, trail Kid et village exposants Barcelonnette.

11 aoÃ»t, Barcelonnette, 12 km, 600 m+, 23 km, 1000 m+, 42 km, 2500 m+

Â

Parmi les autres grosses pointures annoncÃ©es

23 km, Julie et Ã‰lodie Postic, Altecsport, Fabien Antolinos, Terre de Running Ronhill... 42 km, Isabelle Jaussaud, PÃ©nitents en Durance, Renaud Castiglioni, Altecsport, Alexandre Daum Terre de Running Ronhill, Christophe MalardÃ©, Fartleg, Christophe Le Saux, Hoka...

Â

http://www.trailubayesalomon.com

Â

CrÃ©dit photoÂ StÃ©phane Ricard : Robert GOIN

