California 50 Mile, FranÃ§ois D'Haene revient, Michel Lanne dÃ©couvre !

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 29/11/2013 6:55:20

FranÃ§ois D'Haene et Michel Lanne ont choisi de terminer leur saison ultra-trail le 7 dÃ©cembre Ã San Francisco sur le California 50 Mile. Une bonne partie de l'Ã©lite mondiale sera au dÃ©part de cet ultra de 80 km et 3000 mÃ¨tres de dÃ©nivelÃ© positif. Les deux traileurs du team Salomon ont marquÃ© de leur empreinte 2013. A une victoire qu'ils ont partagÃ© sur le 80 km du Mont-Blanc, FranÃ§ois a ajoutÃ© une premiÃ¨re place au Grand Raid de la RÃ©union et au 65 km du trail de l'Etendard et une deuxiÃ¨me Ã El Cruce et Ice Trail Tarentaise. Michel a terminÃ© troisiÃ¨me du Grand Trail des Templiers et du championnat de France de trail.

Â

L'an dernier FranÃ§ois D'Haene Ã©tait dÃ©jÃ au dÃ©part du California 50 Mile. L'occasion d'une premiÃ¨re rencontre avec les Etats-Unis et cet ultra trail. "Le temps exÃ©crable la veille et le jour de la course ne nous ont pas permis de faire le vÃ©ritable parcours. *Je l'avais cependant repÃ©rÃ©. Il alterne une succession de montÃ©es et descentes oÃ¹ il faut toujours courir et relancer. C'est un ultra trÃ¨s dense, qui se court trÃ¨s vite et pour espÃ©rer jouer les premiers rÃ´les il est indispensable d'Ãªtre trÃ¨s frais et de n'avoir aucune baisse de forme. J'affectionne assez sa distance. Le profil assez roulant mais parfois technique, est diffÃ©rent de ceux auxquels je suis le plus souvent confrontÃ©. Les coureurs amÃ©ricains sont trÃ¨s forts sur ce type de parcours assez caractÃ©ristique des trails de leur continent et cela devrait nous rÃ©server une belle course. "*

Â

En 2012 FranÃ§ois D'Haene avait dÃ©crochÃ© la deuxiÃ¨me place. " Ce n'est ni un atout, ni une pression. Le California 50 Mile clÃ´ture une longue et belle saison pour moi. Je le prends donc avec pas mal de recul, l'envie d'y Ã©prouver du plaisir et de me donner Ã fond. Suite Ã cela qu'importe le rÃ©sultat, je ne serais pas dÃ©Ã§u quoi qu'il arrive. " FranÃ§ois, aprÃ¨s le Grand Raid de la RÃ©union a vraiment pris le temps de rÃ©cupÃ©rer, d'Ã©couter son corps. Depuis la mi-novembre il a remis progressivement de l'intensitÃ© dans sa prÃ©paration.

Â

Michel Lanne est trÃ¨s heureux Ã l'idÃ©e de courir le California 50 Mile. "Ce sera pour moi l'occasion de dÃ©couvrir le trail et la culture de la course Ã pied Ã l'AmÃ©ricaine et de voir s'il y a une grande diffÃ©rence avec le trail que l'on pratique chez nous. Quant Ã mes objectifs, je ne sais pas du tout Ã quoi m'attendre par rapport Ã la concurrence. J'aurai trÃ¨s peu de repÃ¨res, mais c'est bien cela qui est intÃ©ressant. Je sais simplement que le niveau sera trÃ¨s Ã©levÃ© et qu'il faudra Ãªtre rapide comme en attestent les chronos des annÃ©es prÃ©cÃ©dentes! J'espÃ¨re que ce parcours me conviendra aussi bien que celui du Grand Trail des Templiers. Leur distance et dÃ©nivelÃ© se ressemblent. Les bosses sont Ã©galement assez courtes et les portions de relance nombreuses."

Â

La saison de Michel a Ã©tÃ© longue et la coupure sera la bienvenue aprÃ¨s le California 50 miles, mais il aborde cette course avec beaucoup d'envie. *"Je n'ai aucune pression, juste le dÃ©sir de faire de mon mieux et de*

ressentir du plaisir sur les sentiers Californiens. Je pense que San Francisco s'Ã¨ levÃ© hier aprÃ¨s les T
ressentir du plaisir sur les sentiers Californiens. Je pense que San Francisco s'Ã¨ levÃ© hier aprÃ¨s les T
J'ai pris le temps de me reposer avant de reprendre un entraÃ®nement spÃ©cifique pour cette Ã©preuve.
HonnÃªtement, je pense avoir rÃ©cupÃ©rÃ© de l'enchaÃ®nement championnat de France de Trail et Templiers.
Mes sensations Ã l'entraÃ®nement sont bonnes, et j'ai toujours les crocs ! "

Â

FranÃ§ois D'Haene et Michel Lanne partent le 30 novembre aux Etats-Unis. ArrivÃ©s Ã Las Vegas et guidÃ©s par Rickey Gates, l'un de leur copain du team Salomon USA, ils rejoignent San Francisco en plusieurs Ã©tapes. Une alternance, entre Nevada et Californie, camping car, sÃ©ances de running et photos. Parmi les sites visitÃ©s : des parcs nationaux, le Grand Canyon et la VallÃ©e de la Mort avec Badwater, lieu le plus bas en AmÃ©rique du Nord Ã moins 85,5 mÃ¨tres et Zabriskie Point.

Â

CrÃ©dit photo FranÃ§ois D'Haene : Jean-Pierre Vidot Grand Raid de la RÃ©union.

CrÃ©dit photo Michel Lanne : Robert Goin.

Â

Suivi FranÃ§ois D'Haene et Michel Lanne trip entre Las Vegas et San Francisco :
https://www.facebook.com/team.salomon.france

Â

Site California 50 Mile : http://www.thenorthface.com/en_US/end ... an-francisco-championship




12