Zhanna Vokueva et SÃ©bastien Spehler vainqueurs du 36 km du Lyon Urban Trail
AprÃ¨s course
PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 13/4/2014 20:58:03

Zhanna Vokueva et SÃ©bastien Spehler vainqueurs du 36 km du Lyon Urban Trail

Dimanche 13 avril le 36 km de la septiÃ¨me Ã©dition du Lyon Urban Trail a Ã©tÃ© marquÃ© par la domination chez les dames de Zhanna Vokueva, team Salomon. La Russe prÃ©cÃ¨de sur la ligne d'arrivÃ©e Jennifer Lemoine de prÃ¨s de 13 mn. HÃ©lÃ¨ne Pielberg complÃ¨te le podium. Â«Â Je suis trÃ¨s contente de ma victoire, affirme Zhanna. *Les conditions de course Ã©taient idÃ©ales. J'ai pu Ãªtre en tÃªte du dÃ©but Ã la fin et gÃ©rer mes efforts afin de mÃ©nager ma hanche un peu douloureuse. En 2013 lors de ma deuxiÃ¨me place, j'avais beaucoup apprÃ©ciÃ© le parcours et j'ai eu envie de revenir cette annÃ©e afin de revivre cette expÃ©rience de course et de complÃ©ter ma visite de Lyon.*Â Â»

CÃ´tÃ© hommes, SÃ©bastien Spehler, team Adidas, a confirmÃ© son Ã©norme talent et polyvalence en devanÃ§ant Dimitris Theodorakakos, team Salomon et Jonathan Duhail, Accrorun. Victime de crampes, Thibaut Baronian se classe quatriÃ¨me aprÃ¨s avoir Ã©tÃ© doublÃ© dans les derniers dÃ©camÃ¨tres. Â«Â *Une premiÃ¨re expÃ©rience et une belle victoire,* savoure SÃ©bastien*. Longtemps Ã©chappÃ©s Ã 3, nous avons avec Dimitris distancÃ© Thibaut Ã partir du 20Ã¨me kilomÃ¨tre. Avant de cÃ©der progressivement du terrain, Dimitris m'a imposÃ© des changements d'allure, mais j'ai pu chaque fois lui rÃ©pondre. Parti ensuite seul, j'ai maintenu le mÃªme rythme. Remporter le Lyon Urban Trail me tenait Ã cÂœur. Ce rÃ©sultat, ajoutÃ© Ã ma premiÃ¨re place au trail du Ventoux, valide ma prÃ©paration. Par rapport Ã mes trails habituels la grosse diffÃ©rence est d'avoir montÃ© et descendu 6000 escaliers. Pas Ã©vident de les descendreÂ : impossible de dÃ©rouler des foulÃ©es, il faut bien placer ses pieds et rester concentrÃ©. A la montÃ©e c'est plus facile. Autre surprise la vitesse trÃ¨s rapide sur le plat facilitÃ©e par des sols davantage durs et rÃ©actifs. Le concept de ce trail m'a plu. L'opportunitÃ© aussi de dÃ©couvrir Lyon, d'apprÃ©cier ses parcs et rues et de remonter le temps Ã travers ses monuments.*Â Â»

Sur le 23 km Christel Dewalle, team Adidas, grimpe sur la plus haute marche du podium. Marjorie Moron et Caroline Lafaye, se classent deuxiÃ¨me et troisiÃ¨me.
La Haut-Savoyarde, bien qu'en retard sur sa prÃ©paration, affiche une belle forme puisque vendredi 12 avril elle a gagnÃ© chez les fÃ©minines l'Ultra montÃ©e de SalÃ¨ve. Â«Â *Ce week-end Ã©tait sous le signe de la reprise avec au compteur un seul trail en Italie remportÃ© fin mars. Le 23 km du Lyon Urban Trail m'a permis de vivre ma premiÃ¨re expÃ©rience en trail urbain. Je suis trÃ¨s satisfaite de mon rÃ©sultat et en prime le parcours et son environnement m'ont sÃ©duite. Manquant d'entraÃ®nement en fractionnÃ© je suis partie prudemment et je pense que j'ai bien gÃ©rÃ© ma course. Je dois avouer que certains hommes, plus intrÃ©pides que moi, m'ont doublÃ© dans les descentes, mais j'en ai dÃ©passÃ© pas mal dans les montÃ©es et mÃªme sur le platÂ !*Â Â».Â SylvÃ¨re Pruvost, Endurance Shop Optima Sports, finit premier du 23 km, Yann Alarcon, team Salomon espoir et Julien Ferel, DÃ©cines Meyzieu AthlÃ©tisme, sont deuxiÃ¨me et troisiÃ¨me. Â«Â *C'Ã©tait mon premier trail urbain,* dÃ©clare SylvÃ¨re *et au-delÃ de mon rÃ©sultat, je suis trÃ¨s satisfait de cette nouvelle expÃ©rience. Je sors d'une longue saison de ski alpinisme. J'ai forgÃ© ma victoire dans les montÃ©es et les plats et me suis moins senti Ã l'aise dans les descentes. J'ai essayÃ© plusieurs enchaÃ®nements dans les escaliers avant de choisir de les monter ou descendre deux par deux.*Â Â»

Yann Alarcon, 20 ans, catÃ©gorie espoir, faisait partie des jeunes engagÃ©s. Â«Â *Au dÃ©part mon objectif Ã©tait un top 10 toutes catÃ©gories. Je suis particuliÃ¨rement heureux d'avoir pu me hisser Ã la deuxiÃ¨me place du scratch. DÃ¨s les premiers hectomÃ¨tres, j'Ã©tais dans le groupe de tÃªte avec quatre autres traileurs, avant de me retrouver dans le top 3 au troisiÃ¨me kilomÃ¨tre. Le rythme Ã©tait rapide et j'ai eu longtemps SylvÃ¨re en point de mire. Un moment deuxiÃ¨me, j'ai jugÃ© plus prudent d'attendre mon poursuivant afin d'avoir un appui pour des relais. J'ai repris dÃ©finitivement la deuxiÃ¨me place au kilomÃ¨tre 18. J'ai apprÃ©ciÃ© la vitesse dans toutes les descentes d'escaliers tout en parvenant Ã garder une bonne allure en les montant. Les derniers avant l'arrivÃ©e ont Ã©tÃ© plus difficiles. Autres moments particuliÃ¨rement agrÃ©ables de ce trailÂ : le passage Ã* Sainte-Foy-lÃ¨s-Lyon et dans le nouveau tube modes doux de la Croix-Rousse, mÃªme s'il m'a paru un peu longÂ ! Â Â»

Le Lyon Urban Trail, qui vient de rassembler environ 8000 traileurs, aura le samedi 8 novembre un petit frÃ¨re noctambule. Il va se nommer LUT by Night et ses mensurations seront de 13 et 24 km, 2500 dossards seront attribuÃ©s. Son parcours va Ãªtre concentrÃ© sur la rive droite de la SaÃ´ne, les collines de FourviÃ¨re et de Sainte-Foy-lÃ¨s-Lyon. Un mÃ©lange en mode obscur de passages best-of du LUT et d'autres inÃ©dits.Â

http://www.lyonurbantrail.com

CrÃ©dit photos Damien Rosso www.droz-photo.com


VILLE DE LYON