

François D'Haene, Thibaut Baronian, Michel Lanne, à chacun sa course !

Brèves des organisateurs

Posté par : DUBOST

Publié le : 17/10/2016 8:06:48

François D'Haene, Thibaut Baronian, Michel Lanne, à chacun sa course

Fin octobre, François D'Haene, Thibaut Baronian et Michel Lanne, participent à des trails et ultra trails prestigieux mais pas les mêmes. François est sur la Diagonale des Fous, Thibaut le Grand Trail des Templiers et Michel aux championnats du monde de trail.

Diagonale des Fous François D'Haene prudent malgré deux victoires

Jeudi 20 octobre, François D'Haene prend le départ de la Diagonale des Fous, appelé également Grand Raid de la Région, en compagnie de plus de 2500 trailers dont une bonne partie des meilleurs spécialistes sur cette distance. Le parcours de 167 kilomètres et 9700 mètres de dénivelé positif traverse l'île de la Région du Sud au Nord, entre la Ravine Blanche à Saint-Pierre et le stade de la Redoute à Saint-Denis. François D'Haene, team Salomon, a découvert cette île et l'ultra trail en 2009 en se classant cinquième de la Diagonale des Fous avant de la remporter en 2013 et 2014. La course a pour cadre un climat, relief, terrain et surtout ambiance inimitables. Les trailers doivent faire face au froid, à la chaleur, à l'humidité et à la sécheresse, le tout sur un profil très cassant. " *C'est vraiment une grande aventure*, affirme François D'Haene. *Comme je dis souvent, en ultra trail on ne sait jamais ce qui peut se passer. Il faut donc être très humble et très prudent. C'est cela qui fait la magie de ce sport. Sur la Diagonale des Fous, encore plus de facteurs entrent en jeu. On a vraiment ce sentiment d'être tout petit face à l'épreuve. Heureusement la chaleur du public régional nous pousse vers le Nord de l'île pour achever cette aventure.* "

François D'Haene a repris l'entraînement à la mi-août progressivement et avec beaucoup de fraîcheur. " *J'ai pu me rassurer sur mes sensations et sentir que la forme revenait bien. Je viens de terminer un gros mois en prenant beaucoup de plaisir en montagne et je me sens donc prêt sur la papier. Maintenant on verra bien le jour J ! J'ai toujours envie de bien faire mais surtout espère aller au bout sans soucis et que tout se passe bien. J'ai déjà eu la chance de remporter cette épreuve deux fois. C'est juste fabuleux. Alors si je peux faire de mon mieux et obtenir une belle place ça sera que du bonus !* "

À

www.grandraid-reunion.com



Â

CrÃ©dit

photo

Robert

Goin

Â

76 km des Templiers Thibaut Baronian revient à des format plus longs

à

Thibaut Baronian est engagé le 23 octobre à Millau sur le 76 km et-4.99 3550 m de dénivelé positif du Grand Trail des Templiers, course culte parmi les seize de l'emblématique Festival des Templiers. Thibaut Baronian, team Salomon, pour sa première participation à ce trail en 2013 a pris la onzième place. A nouveau présent en 2014, il abandonne au km 42 à bout de force. " *L'édition 2013 a été pour moi une superbe surprise et découverte. Je me rappelle avoir couru en gestionnaire et fini fort. Le plaisir était au rendez-vous et le résultat peu attendu. En 2014 cela a été plus compliqué. Parti vite en prenant des risques et fatigué de ma saison, j'ai malheureusement abandonné à mi-parcours. J'en retire malgré tout des enseignements qui j'espère me serviront cette année.* "

Après avoir additionné les performances sur des cross, semi-marathons et marathons aux profils variés, Thibaut Baronian a décidé au mois d'août de revenir à des formats plus longs avec l'OCC et le 76 km du Grand Trail des Templiers. " *C'est un risque qu'on a choisi de prendre. La saison est longue, c'est toujours difficile d'être en permanence au top, mais j'espère que les choix seront gagnants. J'affectionne le tracé avec ses épiphanies de bosses en mode montagnes russes. La difficulté est croissante et les trente derniers kilomètres constituent le gros morceau. L'ambiance est toujours très festive pour ce gros rendez-vous du calendrier Français, c'est toujours agréable de vivre ces courses là. Au vu du plateau hyper relevé, un top 5 conclurait de très belle manière ma saison !* "

Dans le cadre de sa préparation aux Templiers, Thibaut Baronian a enchaîné deux courses rapides: Red Bull Eléments et Skyrhune, puis un bloc d'entraînement volumineux achevé sur l'Azores Trail Run Triangle Adventure. Depuis, priorité absolue à la récupération.

à

<http://www.festivaldestempliers.com/>



Â

CrÃ©dit

photo

Goran

Mojicevic

Passion

Trail

Â

Championnats du monde de trail Michel Lanne une envie de tout donner

À

Michel Lanne fait partie des trailers Français sélectionnés au championnat du monde 2016 de trail qui se déroulent le 29 octobre à Gerês au Portugal. Reconnus par l'International Association of Athletics Federations seront d'écornés les titres de champion du monde hommes, femmes et par équipes. La course de 85 km et d'un dénivelé positif de 5000 mètres va traverser le parc national de Peneda-Gerês. Le parcours est varié et assez technique par endroits, avec des sections également très roulantes. Son environnement sauvage offre des paysages magnifiques. *" Je suis très honoré de faire partie de l'équipe de France, précise Michel Lanne et très motivé pour réaliser une belle course sur ces championnats du monde, que ce soit en individuel comme en équipe. La densité de coureurs élites de tous les pays est incroyable et la lutte promet d'être belle. J'aime quand il y a un gros niveau au départ, ça me motive encore davantage sans aucun complexe. Je ne me mets aucune pression et ne me fixe aucun objectif. J'ai juste très envie de courir et me donner à 300%. "*

Après pas mal de préparatives, Michel Lanne, team Salomon, a été surpris et heureux de remporter la CCC fin août. *" Ce résultat m'a surtout permis de savoir où j'en étais, afin d'orienter ma préparation automnale pour ces championnats du monde. Je me suis accordé un mois de septembre assez cool afin de privilégier la récupération et retrouver de la fraîcheur. Depuis le trail des Aiguilles Rouges que j'ai remporté fin septembre, j'ai travaillé intensivement pour être au top fin octobre. "*

Pour le moment, Michel Lanne se sent bien, et il profite des derniers jours avant la course pour des ultimes réglages afin d'essayer de l'aborder en forme optimale.

La sélection française au championnat du monde

Femmes

Chaverot Caroline, Gagnon Sophie, Gobert Maud, Mauclair Nathalie, Rousset Anne-Lise, Truel Aurélie.

Hommes

Collet Aurélien, Cori Benoit, Court Sylvain, Lanne Michel, Martin Nicolas, Pommeret Ludovic.

Â

<http://carlossanatureevents.com/>



Â

CrÃ©dit

photo

Goran

Mojicevic

Passion

Trail