

**16eme Édition du trail Ergysport du Ventoux, ouverture du circuit Salomon Over The Mountain 2018 !**

**Brèves des organisateurs**

Posté par : MAT

Publié le : 10/3/2018 15:05:25

16eme Édition du trail Ergysport du Ventoux, ouverture du circuit Salomon Over The Mountain 2018 !

Le 18 Mars à Bédoin dans le Vaucluse, la 16eme Édition du trail Ergysport du Ventoux, ouverture du circuit Salomon Over The Mountain 2018 accueillera plus de 2200 coureurs. Comme chaque année, ce week-end en Provence, est pour l'ensemble des athlètes et passionnés du trail, le rendez-vous incontournable du début de saison.

À

Le géant de Provence, avec ses premiers contreforts aux couleurs d'ocre, puis ses pentes caillouteuses, et son sommet enneigé, sera une nouvelle fois le théâtre d'une course, qui pour beaucoup est le premier indicateur de leur forme à la sortie de l'hiver.

À

Parmi les nombreux favoris qui seront au départ, quelques questions aux 3 athlètes Salomon qui se présenteront sur la ligne de départ ce dimanche : le Suisse Marc Lauenstein, vainqueur 2017, l'alsacien Sébastien Spehler, vainqueur 2014, et le plus jeune Robin Juillaguet.

À

On te retrouve à nouveau sur le Ventoux en 2018, que représente cette course pour toi ?

Marc Lauenstein : C'est une sorte d'avant-première pour la saison 2018 qui sera lancée. Elle me donne la possibilité de faire un check de ma forme... mais surtout de faire le plein de motivation car le parcours est splendide !

Â

Robin Juillaguet : C'est un événement qui pour moi, marque parfaitement le début de la saison de trail, un joli contraste avec la neige au sommet et l'opposé la chaleur et les terrains bien sec aux alentours de Bedoin.

Â

Sébastien Spehler : Je trouve que le trail du Ventoux est une bonne course en sortie d'hiver. Il y a toujours un gros niveau présent, ce qui permet de juger l'état de la forme après ces derniers mois où je m'entraîne seul. C'est un premier repère. En plus de ça, la course est bien sympa !

Â

Après, cette coupure hivernale, quel est ton état de forme actuel ?

Marc L : Mis à part quelques jours de maladie, j'ai très bien pu m'entraîner et je pense que la forme est au rendez-vous... mais ce sera surtout le jour de la course que mon état de forme réel se dévoilera après une longue coupure.

Â

Robin J : Cet hiver, j'ai un peu plus couru que les autres années en combinant avec le ski lorsque les conditions étaient bonnes. J'ai de bonnes sensations sur les dernières semaines, après cette première course sera le juge de paix de mon état de forme et va permettre de me donner un niveau de base pour la suite de la saison. J'ai une grosse envie de courir et pas de bobos donc c'est déjà un bon signe !

Sébastien S : J'ai dur de juger mon état de forme actuellement. L'hiver a été costaud cette année. Beaucoup d'entraînements ont été effectués sous la neige, je n'ai donc pas mes repères habituels. Ça sera un peu la surprise le jour de la course !

À

Quel serait le conseil, que tu donnerais à un coureur qui va prendre pour la première fois le départ du Ventoux ?

Marc L : Ne débute pas trop fort, car c'est toujours sur la deuxième moitié que la course débute réellement. Et surtout, si tu démarres sagement, alors tu profiteras beaucoup plus du magnifique décor et de bonnes sensations en descente.

À

Robin J : Sur cette course c'est certainement sur la descente où nous pouvons perdre le plus de temps. Il faut donc bien faire attention à contrôler sa montée pour ne pas arriver cramé au sommet et pouvoir basculer lucide, avec encore un peu de « jus » dans les jambes.

À

Sébastien S : Le conseil, qui peut paraître assez simple en théorie, c'est de bien gérer le rythme dès les premiers kilomètres. C'est une course qui part en général plutôt vite, pourtant le parcours est très costaud aussi bien la montée que le retour sur Bédoin ! À

Quelques favoris au départ des courses : Adeline Roche, Amandine Ferrato, Lucie Jamsin, Sarah Vieuille, Marc Lauenstein, Nicolas Martin, Sylvain Court, Gael Reynaud, Sébastien Camus, Sylvain Camus, Julien Joro, René Rovera, Emmanuel David, Matthias Mouchard, Clément Barret, Yohann Raja, Cédric Celarier, Renaud

Rouanet, Eric Laugier, Thomas Gaudion, SÃ©bastien Spehlerâ€

A noter les horaires de Trail Ergysport du Ventoux 2018Â :

Retrait des dossards

Centre culturel de BÃ©doinÂ :

La Samedi de 14h Ã 18h30

Le dimanche Ã partir de 06h30

DÃ©parts depuis le centre du village de BÃ©doinÂ :

46km/2400+Â : 8h00

23km/1000+Â : et 15 km/510mÂ : 9h00

8,8km/240+Â : 9h30

Infos complÃ©tes surÂ : <http://www.ergysport-trailduventoux.fr> et <http://www.overthemountain.fr>

Ã©photo: <https://www.facebook.com/jfaurevincent/>

