FranÃ§ois dÂ'Haene : Une saison de trail 2019 avec 100% de nouveaux challenges
AprÃ¨s course
PostÃ© par : MAT
PubliÃ©e le : 1/2/2019 15:20:37

FranÃ§ois d'HaeneÂ : Une saison de trail 2019 avec 100% de nouveaux challenges

Depuis 2 annÃ©es, FranÃ§ois D'Haene, Team Salomon Running, a pris l'habitude de passer l'hiver sur les pentes du Beaufortain Ã ArÃªches. Il y retrouve un terrain propice Ã ses entrainements pour prÃ©parer sereinement ses rendez-vous de ski alpinisme et d'Ultra Trail Running.

C'est donc, depuis ce cadre, qu'il nous parle de son calendrier de compÃ©tition 2019 et de son prochain projet aventure

FranÃ§ois, Tu as bouclÃ© ta saison 2018, avec une victoire sur le GRR, depuis as-tu repris le sportÂ pour des objectifs hivernauxÂ ?

Oui, j'ai eu une fin de saison un peu plus relax au niveau sportif avec seulement une participation au marathon du Beaujolais afin de savourer ce bel Ã©vÃ©nement, mais j'Ã©tais aussi bien occupÃ© avec beaucoup de travail au sein du vignoble et j'ai pu profiter de ma famille, qui reste essentielle dans cet Ã©quilibre.

AprÃ¨s un mois complet sans sport, j'ai maintenant bien repris avec un trÃ¨s beau mois en endurance pour refaire une base globale. Maintenant il est temps de peaufiner cette forme et de la dynamiser un peu pour aller vers quelques compÃ©titions de ski de randonnÃ©e afin de prÃ©parer tranquillement la cÃ©lÃ¨bre Pierra-Menta de mi-mars dans le Beaufortain. Je serai au dÃ©part de celle-ci, comme depuis 11 ans avec mon beau-frÃ¨re, c'est pour moi un trÃ¨s bon repÃ¨re de fin d'hiver avant de me lancer dans ma saison estivale.Â

Quels seront tes grands RDV en 2019Â ?

En 2019, mon premier gros rendez-vous sera la Pierra-Menta en Ski de rando.Â

Ma saison de trail dÃ©butera Ã Madeire fin avril avec un 112 km, puis j'enchainerai par quelques courses moins longues en France afin de me prÃ©parer pour la Hard-Rock 100 au Colorado mi-juillet.Â

Je ferai une coupure cet Ã©tÃ©, avant de reprendre certainement sur une course de reprise en France et un projet, en cours de prÃ©paration, d'assez grande ampleur Ã l'Ã©tranger dÃ©but octobre.Â

Si tout se passe bien je terminerai ma saison Ã l'ultra trail Cape Town en Afrique du Sud dÃ©but dÃ©cembre.Â

La Hard-Rock 100, semble Ãªtre ton gros RDV sportif 2019, qu'attends-tu de cette courseÂ ? tu vas retrouver certains coureurs que tu connais bien, tu vois cela commentÂ ?

Oui c'est un gros challenge pour moi cette annÃ©e. C'est un parcours magnifique mais exigeant et aussi trÃ¨s en altitude. Il va falloir que je me prÃ©pare spÃ©cifiquement pour cela en profitant de sorties en montagneÂ

La compÃ©tition aussi s'annonce trÃ¨s allÃ©chante avec un beau plateau de coureurs que j'apprÃ©cie beaucoup donc cela me motive Ã fond !!!Â

En fin de saison, tu as l'habitude de monter des projets de record ou d'aventure, peux-tu nous en dire plus sur le projet 2019Â ?

Oui je suis en train de peaufiner tout cela mais j'ai envie de retourner sur un sentier historique et mythique qui me fait rÃªver. Surement aux Ã‰tats-Unis oÃ¹ deux sentiers me plaisent beaucoup.Â

Dans l'idÃ©e cela sera une trÃ¨s longue aventure, un format inÃ©dit pour moi avec certainement de longues Ã©tapes et ceci sur plusieurs jours... mais pour l'instant tout ceci est en train de se monter donc je ne vous en dis pas plus !!!!! J'ai encore en souvenir cette magnifique aventure sur le John Muir Trail et j'ai hÃ¢te de finir de planifier tout cela...Â

Toutes les infos :

https://www.facebook.com/francois.dhaene/

Bio Express / FranÃ§ois D'HaeneÂ / Team Salomon Running

A 33 ans, FranÃ§ois D'Haene fait partie des meilleurs coureurs mondiaux de l'ultra-trail.

Il a notamment remportÃ© Ã trois reprises l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, la course mythique de 170km (2012, 2014 et 2017), et il en dÃ©tient le record en 19h01mn03s.

Son palmarÃ¨s est exceptionnel avec entre autres 4 victoires sur le Grand Raid de la RÃ©union. A la recherche permanente de nouveaux dÃ©fis, il rÃ©alise aussi des records sur des itinÃ©raires mythiques comme le GR 20 en Corse qu'il a bouclÃ© en 31h06mn, le John Muir Trail en 2 jours et 19h26mn.

Lorsqu'il ne passe pas ses journÃ©es Ã courir pendant six ou sept heures, menu classique d'entraÃ®nement avant ses grands objectifs, FranÃ§ois D'Haene gÃ¨re avec sa femme Carline l'exploitation viticole Â«Â Le GermainÂ Â» Ã Saint-Julien, dans le Beaujolais, qu'ils ont reprise en 2012.

Â

CrÃ©dit photoÂ : Â Â© droz-photo.com