

COURTNEY DAUWALTER & FRANCOIS D'HAENE ANNONCENT LEURS PROGRAMMES DE COURSE POUR 2020**Brèves des organisateurs**

Posté par : MAT

Publié le : 17/3/2020 22:17:59

LES ULTRA-TRAIL RUNNERS COURTNEY DAUWALTER & FRANCOIS D'HAENE ANNONCENT LEURS PROGRAMMES DE COURSE POUR 2020

Courtney Dauwalter et François d'Haene, trail-runners Salomon, ont annoncé leur programme de course pour la saison 2020, et les deux stars se retrouveront sur la ligne de départ de deux courses emblématiques, à savoir la Hardrock 100 dans le Colorado et l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB®) à Chamonix.

En plus de la Hardrock 100 en Juillet et de l'UTMB® en Août, Courtney Dauwalter participera à la Big Backyard's Ultra en Octobre. Après être arrivé sur la plus haute marche du podium pour son premier UTMB® en 2019, Courtney sera aussi à la recherche de sa première victoire sur la Hardrock 100. Pour commencer sa saison, François d'Haene, qui devait prendre part à la Penyalgosa, suite à l'annulation de la course, participera probablement à une course en Europe, à définir suivant les mises à jour des calendriers. Courtney n'a pas eu besoin de beaucoup de temps pour faire son choix, étant donné la renommée de l'UTMB® et de la Hardrock 100.

La gagnante de l'UTMB® 2019 explique : « La Hardrock 100 est une superbe course de montagne dans le Colorado, avec une histoire riche et une ambiance très familiale. Je suis honorée de pouvoir participer à cette course ». Au sujet de son second UTMB®, Courtney déclare : « J'ai couru l'UTMB® pour la première fois l'année dernière et j'ai vraiment adoré. Le terrain est dur mais magnifique, et l'atmosphère festive de Chamonix pendant la semaine de la course était énergisante. J'ai hâte de refaire le tour du Mont Blanc ! »

Cette année, les deux trail-runners vont enfin pouvoir se mesurer à une course légendaire de plus de 160 kilomètres au Colorado, après son annulation en 2019 à cause de chutes importantes de neige.

« Après son annulation l'an passé, la Hardrock 100 était une évidence pour mon programme 2020, déclare François, vigneron ses heures perdues. « J'ai couru plusieurs fois l'UTMB® qui est une course magique mais qui demande beaucoup d'énergie. Après ma victoire en 2017, je savais que j'aurais besoin de temps pour y revenir et je me suis fixé l'objectif d'y retourner en 2020. Alors voilà, avec 2 courses si rapprochées, mon calendrier était presque fixé ! Je vais ajouter une course au printemps, un ultra un peu moins long, mais celui-ci sera déterminé suivant les prochaines actualisations du calendrier des courses. Ça sera certainement un trail que je n'ai jamais couru. »

La dernière fois que François d'Haene a couru les 170 kilomètres qui font le tour du Mont-Blanc, il a passé pour la troisième fois la ligne d'arrivée en première position, sur une course considérée comme la plus compétitive des courses d'ultra-trail. Bien que cette victoire lui donne confiance, il explique que chaque épreuve est difficile. « En 2017, tout le monde parlait de LA grande course avec beaucoup de très bons compétiteurs présents » explique François d'Haene. « C'est sûr que de pouvoir remporter une telle course vous met en confiance. Maintenant, chaque ultra est difficile, alors il ne faudra pas se reposer sur ses lauriers. Mais tous les bons souvenirs de course de 2017 et l'expérience acquise seront des atouts indéniables ! ».

Courtney Dauwalter a déjà quelques trophées à son actif, sur des courses de 80 à 380 kilomètres. Elle participera cette année à la Big Backyard's Ultra, une course au concept particulier : courir jusqu'à l'épuisement. Les coureurs commencent à une heure fixe et doivent parcourir une boucle de 6706 mètres en moins d'une heure. Une heure après le premier départ, les concurrents recommencent à courir la même distance, toujours en moins d'une heure. Et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il n'y ait plus qu'un coureur, *The last one standing*. En 2019, Courtney y gagnait la course Femme et arrivait 2ème au classement général.

« Big Backyard, c'est la course que je ne pouvais pas manquer. Ce format est l'occasion idéal pour repousser nos limites et voir de quoi nous sommes vraiment capables, » explique-t-elle. « Le format de la Backyard est incroyable. Cette course donne à tous une chance de voir ce qui est possible et de tester ses propres limites. J'ai vraiment hâte de participer à cette course et j'espère être sur la ligne de départ prête à parcourir plus de 480 kilomètres. C'est un défi physique à coup sûr, mais un défi mental encore plus intéressant. »

LA RECUPERATION AU COEUR DE LA PREPARATION

Les deux coureurs expliquent que la récupération sera primordiale dans leur saison, avec seulement 6 semaines entre la Hardrock 100 et l'UTMB.

« Je ne sais pas ! Vais-je arriver à récupérer ? Vais-je arriver à enchaîner ces 2 épreuves ? » s'interroge François d'Haene. « Je vais tout faire pour me préparer en conséquence, mais c'est ce challenge et cette incertitude qui m'excitent et me motivent en ce début d'année ! Cette motivation et cette envie seront certainement aussi une des clés pour pouvoir enchaîner ces courses ... »

Pour Courtney Dauwalter, cette part d'inconnu fera partie du défi. « Je ne sais pas exactement à quoi vont ressembler ces 6 semaines, mais j'ai hâte de le découvrir, » dit-elle. « Combien de temps sera dédié à la récupération ? Combien de séances d'entraînement vais-je pouvoir caler ? Comment puis-je faire pour que mon corps et mon cerveau soient aussi frais que possible pour la prochaine course ? L'ultra-trail est un puzzle avec de nombreuses pièces, et avoir deux grosses courses aussi proches ajoutera une touche amusante au puzzle cet été. »

MATERIEL ET ENTRAINEMENTS

Les deux trail-runners débiteront leur saison au Salomon Running Camp aux Îles Canaries, où se retrouveront en Avril les meilleurs coureurs de trail de Salomon. L'occasion pour eux de tester les nouveaux produits et d'engranger quelques kilomètres avant le début des courses.

La saison dernière, Courtney Dauwalter a couru avec ses Salomon S/LAB Ultra 2, un produit pour lequel François d'Haene a beaucoup contribué à son développement. Elle est impatiente de pouvoir tester la prochaine version de cette chaussure (S/ LAB Ultra 3), qui sera disponible au grand public en automne 2020. « Je viens également de recevoir ma première paire de Sense Ride 3. Je les testerai pour voir si elles peuvent être mes chaussures de prédilection pour l'une de mes courses cette année, » dit-elle.

François d'Haene, qui habite à seulement 2 heures du Anecy Design Center de Salomon, est en collaboration étroite avec ses équipes de design. « Que ce soient les chaussures, les vêtements ou le matériel, on essaye chaque année de se préparer spécifiquement aux diverses courses et d'y adapter les produits, ou au moins de les faire évoluer petit à petit pour qu'il soit toujours plus performant ... » explique-t-il.

UNE INSPIRATION MUTUELLE

Courtney et François étaient tous deux curieux de connaître le programme de l'autre pour cette saison.

« J'apprécie Courtney car elle est très naturelle, très sociable et toujours enthousiaste à l'idée de partir courir ou même boire un verre, ce qui n'est pas si commun, » explique François d'Haene. « Son calendrier est agréable à regarder et elle a la chance de pouvoir varier les distances, les surfaces et les challenges tout au long de l'année. J'aime beaucoup le format 320 kilomètres et j'aimerais avoir le temps de le découvrir en course. C'est donc très inspirant de la voir courir dessus ! »

Courtney trouve elle de la motivation dans le fait de participer aux mêmes courses que le talentueux Français. « Je m'inspire beaucoup des autres en regardant comment ils construisent leur programme, » dit-elle. « C'est aussi cool parce que je vis dans le Colorado, où nous allons tous les deux courir la Hardrock, et il vit en France, où nous ferons tous les deux l'UTMB. On pourra partager nos montagnes entre nous ! »

PROGRAMME 2020 DE COURTNEY DAUWALTER :

JUILLET – Hardrock 100 – Colorado, USA

AOÛT – Ultra-Trail du Mont Blanc (UTMB®) – *Chamonix, France*

OCTOBRE – Big Backyard's Ultra – *Tennessee, USA*

PROGRAMME 2020 DE FRANCOIS D'HAENE :

JUILLET – Hardrock 100 – *Colorado, USA*

AOÛT – Ultra-Trail du Mont Blanc (UTMB®) – *Chamonix, France*

Née en 1947 au cœur des Alpes françaises, la société Salomon cherche constamment à repousser les limites des sports de montagne en créant des équipements innovants permettant de se faire plaisir, de progresser et de se lancer des défis dans toutes sortes de sports outdoor. La société fabrique et vend des chaussures, de l'équipement d'alpinisme et de sports d'hiver, du matériel de randonnée et des vêtements de grande qualité conçus pour toutes ces disciplines. Ces produits sont mis au point dans l'Annecy Design Center de la société, où collaborent ingénieurs, concepteurs et athlètes afin de créer des solutions nouvelles destinées à améliorer en permanence l'expérience outdoor de celles et ceux pour qui la nature est un vaste terrain de jeu



Crédit Photo :  Jordi Saragossa



Crédit Photo :  Jordi Saragossa