

### 3ème Trail et course nature des St Cyriennes

#### Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 6/12/2010 11:50:00

À Une reprise humide mais pleine de succès

L'an dernier, la course n'avait pas eu lieu pour des raisons logistiques. L'édition 2008 s'était déroulée sous un soleil de plomb, permettant aux concurrents de profiter pleinement de ce parcours fabuleux entre St Cyr et Bandol : pour la distance la plus longue (25km et 1000mD+), à une forte proportion de sentiers douaniers avec vue sur mer et calanques, des passages techniques vers la fin du parcours et l'ascension de la Colline de sable avant de replonger sur la plage des Lecques et de finir par 1km sableux très physique. Un trail authentique entre mer et collines, mais pas si facile. Son profil exige des relances constantes, et on évolue sur des revêtements variés : route, pistes roulantes, single tracks rocheux ou boueux, bord de mer. On alterne, surtout vers la fin du parcours, descentes sélectives et montées courtes mais raides. La pluie est venue corser sérieusement l'exercice, rendant, dans certains passages, les cordes bienvenues. Un 12km était également proposé, offrant tous les plaisirs d'une course nature au cœur d'un paysage de charme.



Cependant, on observe une forte concentration de jeunes triathètes sur le haut des listes, c'est ainsi que

### 3ème Trail et course nature des St Cyriennes

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1256>

---

la distance la plus longue est remportée par un junior, Gilbert Come. Il est suivi de Raphaël Grisel et de Cyril Zouchkevitch, qui a longtemps mené la course avant de s'incliner.

Chez les dames, Lisel Dissler-Merello s'impose avec une confortable avance sur Céline Bousrez et Marine Bonnetaud, qui terminent dans la même minute.



Â Â Â Â Â

Sur le 12km, victoire incontestable de Steeve Pellegrini devant un cadet, Benjamin Pujades, et Nicolas Becker qui terminent mano a mano. Côté filles, c'est une cadette de Grasse, Justine Guérard, qui poursuit ses débuts

# 3ème Trail et course nature des St Cyriennes

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1256>

prometteurs en gagnant loin devant Bettina Innocenti et Cathy Huynh.

Des podiums rajeunis et prÃs de 800 arrivants, plutÃt pas mal pour une reprise, nonÃ ?



## RESULTATS

25km

HommesÃ Ã Ã Ã Ã Ã Ã Ã Ã Ã Ã

Ã Ã

