

Lisel Dissler un début de saison en blanc

Après course

Posté par : PHILFT

Publié le : 18/12/2010 10:50:00

Si les amateurs de Lisel Dissler la suivent assez facilement dans son enseignement du français latin et grec, il n'en est pas de même sur les sentiers des trails. Ses 24 victoires de l'année 2010 n'ont pas rassasié son plaisir de courir. Lisel Dissler, team Altecsport, revient sur sa saison et parle de ses prochains objectifs.



Bilan 2010

« Je veux avant tout relativiser mes victoires, nombreuses sont celles qui ont été remportées sans grand mérite sur des compétitions qui me servaient d'entraînement. Trois d'entre-elles m'ont fait particulièrement plaisir. Le trail Gravona, une vraie course en montagne où j'ai vraiment pu m'exprimer. J'étais dans mon élément, à l'aise, et puis j'ai un faible pour les courses montagnardes en Corse. L'Olympus marathon, une expérience inoubliable en Grèce, une course très difficile et très physique mais surtout une belle aventure

humaine. La New Balance Sky race de Nevache, une vraie course de montagne où¹ je pensais figurer mais certainement pas gagner. »

»

Reconversion sportive en trail

« Elle est satisfaisante. Cette discipline me convient, en tant que sportive mais aussi sous d'autres casquettes. J'ai progressé en endurance et en gestion de course, mais je dois apprendre à mieux me réguler sur longue distance, on peut dire que cette année j'ai fait du bricolage au niveau de mon entraînement. Je vais essayer d'être moins anarchique ! Je dois entretenir ma vitesse de base qui me vient de la route et du cross, un véritable atout en trail, tout en gagnant de la caisse pour tenir correctement des distances que je limite à 50 kilomètres. »

»

Grands objectifs 2011

« J'espère bien figurer dans des épreuves relevées. De plus en plus de filles se mettent au trail et le niveau est passé à la vitesse au-dessus. Il faut montrer que le trail est une discipline féminine et que nous ne sommes pas là pour être en queue de peloton. Je vais participer dans la première étape à Font-Romeu à la National Trail Running Cup Salomon / Endurance Mag. Autres challenges de mon programme : le challenge Blanc Font-Romeu / Vallée de l'Ubaye en deux étapes et le challenge des trails de Provence sur lequel je vais défendre mon titre acquis en 2010. Je débute ma saison sur le trail Blanc à Serre Chevalier. Mon baptême du feu sur neige l'an dernier. »

»

Atouts neige

« Sur neige ma vitesse de base, mon petit poids et ma tête de mule m'avantagent ! *Je dois prendre de la puissance, je vais affronter des skieuses solidement charpentées, mieux armées pour évoluer dans cet élément. Je suis frileuse et pas naturellement adaptée au milieu neigeux. J'aime le trail sur neige pour ses appuis différents : on se sent reconnecté. Une ambiance feutrée et magique. Il m'apporte le meilleur plaisir hivernal que je ne peux pas goûter en ski faute de savoir skier. »*

»

Le calendrier blanc de Lisel Dissler

9 janvier Trail Blanc à Serre Chevalier, 15 et 16 janvier Romeufontaine à Font-Romeu, National Trail Running Cup Salomon / Endurance Mag, 30 janvier, Snow trail à Chabanon et 12 et 13 février Snow trail Ubaye Salomon à Saint-Paul sur Ubaye.

»

www.traildefontromeu.com » » » » »

crédit photo Thierry Merello » » » » » » » »

Â Â Â Â