

Trail Méounes Belgentier Salomon 2 trails en 1 pour François D'Haene Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 30/3/2011 14:31:02

Pour son deuxième anniversaire le Signes trail Salomon change de formule et de nom. Les coureurs composeront eux-mêmes le programme du nouveau Signes trail Méounes Belgentier Salomon concocté par Samuel Boursault et son équipe.

À

Certains trails ont choisi samedi un parcours de 45 kilomètres avant de remettre le couvet dimanche sur une distance d'écoulement. D'autres entraîneront deux parcours de 25 kilomètres qui emprunteront des portions communes au long tracé. Un challenge avec classement sera proposé pour les participants ayant couru les deux jours sur les mêmes formats de courses. Celles et ceux qui le souhaitent ont la possibilité de disputer une d'écoulement, ou deux d'écoulements de longueurs différentes. Les enfants ont droit à leur trail spécifique.

François D'Haene, vainqueur du 24 kilomètres de l'ancienne formule de ce trail sera au départ et a choisi de disputer deux trails en deux jours. Il explique son choix et donne son point de vue sur cette formule.



Un double trail

À la fin de ce double trail vers le début de ma participation en mai d'un ultra au mois de mai. J'ai pour l'instant fait pas mal de kilomètres et j'ai repris l'entraînement à pied la dernière semaine de mars. Ces derniers jours je suis avant de repartir le 1er. Je vais pouvoir faire le point sur ma participation et activer un gros cycle d'entraînement. L'occasion de tester ma forme actuelle et de voir si les sensations sont au rendez-vous. À la

Tout ça

À la fin tout arrive. À la fin la part des choses entre les belles et les mauvaises. À la fin le premier jour pour lequel on a fait un effort ou en garder sous les pieds le lendemain sachant que l'effort sera aussi long et sans doute encore plus dur. Et tout en attendant de se débarrasser au bon moment. À la fin.

Avantages de cette formule

À la fin elle offre un peu le plaisir d'une course. À la fin. De plus c'est assez simple, cela permet de discuter de sa course et de faire des petites rencontres. C'est peut-être aussi un peu la bonne occasion avec l'opportunité de faire pas mal de kilomètres en un week-end et deux à trois semaines d'entraînement. Et en tout pour tout le monde. Je ne suis pas contre les épreuves de trail. Elles permettent de ne pas s'arrêter dans ses habitudes, de varier les terrains, distances, formats de course, d'être plus complet et de pousser encore mieux.

Enfin, l'occasion aussi de commencer un peu plus la saison où l'on va court et d'y passer beaucoup un peu plus de temps. À la fin.

À

[http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1337](#)