

François D'Haene au pays des kangourous (14 et 15 mai 2011 The North Face 100)
Après course

Posté par : PHILFT

Publié le : 5/5/2011 16:15:13

Le Savoyard François D'Haene, kineithérapeute à Florac, est parti le jeudi 5 mai en Australie pour disputer The North Face 100 en compagnie de quelques uns des meilleurs mondiaux. Le parcours d'une longueur de 100 kilomètres et 5500 mètres de dénivelé positif est assez vallonné et comporte de beaux passages techniques. Il est tracé à l'Ouest de Sydney dans les Blue Mountains, montagnes qui doivent leur nom au reflet bleu provoqué par les essences volatiles des forêts d'eucalyptus.

Avant de boucler ses sacs François D'Haene, team Salomon, a parlé de sa forme, de ses objectifs et des conditions particulières à gérer.



Forme actuelle

« J'ai rangé mes skis début avril après avoir participé à des compétitions de ski alpinisme. Elles m'ont permis de faire beaucoup de foncier sans trop de traumatismes et de me préparer pour la saison estivale qui s'annonce. Du 4 au 8 avril j'ai bénéficié d'une belle semaine d'entraînement entre Alpes-Maritimes et Var

terminée joliment par ma victoire sur le deux fois 45 kilomètres du trail Signes trail Mounes Belgentier Salomon. Depuis j'ai essayé de conserver mon foncier et de travailler la technique, la vitesse et l'intensité. »

»

Objectifs

« The North Face 100 est un bel et gros objectif avec un plateau international bien relevé. Je vais en Australie pour découvrir ce pays et cette course et essayer d'évoluer dans la ligne d'action que je m'étais fixée cette année, à savoir tester mes capacités en ultra trail. J'espère pouvoir me mêler un peu à la bagarre et prendre une belle place. Il m'est très difficile de pronostiquer mon résultat face à des concurrents contre qui je n'ai jamais couru.

»

Conditions particulières à gérer

J'espère avoir récupéré du voyage le jour J et m'être bien adapté à l'inversion des saisons. Il va falloir gérer les conditions et la distance tout en essayant d'être dans la course à l'avant sans se mettre en surrégime. Il n'est pas possible d'être au top pendant une dizaine d'heures et en conséquence il convient de ne pas s'inquiéter des coups de moins bien ou crampes. L'hydratation et alimentation vont être des facteurs importants.

»

Parmi les favoris de cet ultra trail on peut citer : Sébastien Chaigneau (The North Face), Kilian Jornet Burgada (Salomon), Ryan Sandes (Salomon).

»

Photo : François D'Haene lors de son entraînement dans le Var

www.thenorthface.com.au/100/