

Julien Chorier au départ du 73 km du trail des Citadelles

Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 30/3/2012 15:49:27

Dimanche 8 avril à Lavelanet en Ariège, Le Savoyard Julien Chorier, team Salomon, les Espagnols Iker Karrera Aranburu, team Salomon Espagne, vainqueur du trail des Citadelles 2011 et Oscar Perez Lopez, team Altecsport, vainqueur 2011 du Grand Raid des Pyrénées, font partie des favoris du 73 km du trail des Citadelles.

À

Julien Chorier a remporté en 2011 le 160 km de l'Hardrock Hundred Endurance Run, 163 km du Grand Raid de la Réunion et 80 km de l'ultra-Technitrail de Tiranges.

Au programme de l'édition 2012 du trail des Citadelles trois parcours au cœur du Pays d'Olmes de 20, 40 et 73 km, qui vont réunir 1200 trailers. Les inscriptions sont closes.

Le 73 km en boucle autour de Lavelanet totalise 3600 mètres de dénivelé positif. Après 3,5 km en faux plat montant il se résume jusqu'au château de Montségur, km 42, à trois grosses montées entrecoupées de descentes et faux plats montants ou descendants. Suivent une descente technique jusqu'à Montferrier, km 47, une section au profil casse-pattes qui conduit au château de Roquefixade, km 58, une descente souvent glissante pour rejoindre Roquefort les Cascades, une montée en trois paliers dont le mur final de Raissac et une ultime descente vers l'arrivée.

Un tracé qui alterne sentiers agréables, forêts, crêtes, cascades, panoramas splendides et passages auprès de châteaux cathares. Une invitation à un voyage inoubliable dans le temps sur fond de paysages enchanteurs qui sera précédée par une Pasta party en musique animée par une bandas avec salon de présentations de trails à venir, stands de produits régionaux et de matériel sportif.

À

Trois questions à Julien Chorier.

À

Julien les trails et ultra trails que tu coches dans tes grands rendez-vous se comptent sur les doigts d'une main. Les raisons de ton choix du 73 km du trail des Citadelles ?

À

Depuis plusieurs années j'ai de très bons retours sur ce trail dans une région que je ne connais pas et souhaite découvrir. En plus le côté technique de ce trail m'attire. Cette année, il s'intègre très bien dans ma préparation à l'ultra trail du Mont Fuji, qui aura lieu le 18 mai. Cet ultra tourne autour du Mont Fuji qui culmine à 3776 mètres d'altitude, l'une des plus belles montagnes du monde, sur une distance de 166 kilomètres et un dénivelé positif de 8000 mètres. Dans cette optique j'ai commencé 2012 en essayant de retravailler un peu ma vitesse. Je vais maintenant orienter ma préparation vers du travail spécifique en

montagne.

Â

Ta tactique et objectif sportif sur le trail des Citadelles ?

Ma gestion de course va être également basée sur ma préparation à l'ultra. Je vais essayer de ne pas être trop perturbé si des coureurs font un départ trop rapide pour moi. Mon objectif est de valider et peaufiner ma préparation. J'arriverai au départ de la course après l'Advance Week, une semaine de stage en Grèce avec Salomon. Si cette semaine n'a pas engendré trop de fatigue, j'espère pouvoir jouer les premiers rôles et me rapprocher du podium.

Â

Quelques mots sur l'Advance Week Salomon ?

Â

C'est une semaine qui est consacrée au développement de produits avec les différents départements de recherches et développement pour les chaussures, vêtements et sacs. De nombreux tests terrains sont réalisés durant ce regroupement et amènent un volume de kilomètres important, entre 30 et 40 par jour. C'est également l'opportunité de participer à un stage d'entraînement avec les meilleurs athlètes au monde dans un état d'esprit très tendu.

Â

www.trail-citadelles.com

www.julienchorier.com

<https://www.facebook.com/pages/Julien-Chorier/316361875065716>

Â

Photo Yvan et Michel Arnaud

