

Andy Symonds 17 février ouverture en blanc sur le Snow trail Ubaye Salomon

Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 10/1/2013 21:01:20

A Noël, Andy Symonds a trouvé sympa d'aller à Pra Loup avec son épouse Carole et leurs deux enfants, afin de découvrir en famille un nouveau terrain de jeu. *"Je voulais aussi apprendre à skier un peu, histoire d'être en position de pouvoir descendre la prochaine fois que je pratiquerai le ski de rando. Avant mes vacances à Pra Loup je m'étais limité au snowboard. Plusieurs matins je suis sorti de l'appartement à 6 h 30 pour gravir les pistes à la frontale. L'occasion de m'oxygéner au maximum et de muscler mes cuisses avec un peu de dénivelé. En suivant en courant pendant un demi-heure la montée d'un télésiège ou d'un téléskis avec des pourcentages d'environ 40%, j'ai chaque fois eu l'impression d'avoir fait quelque chose avant de prendre mon petit déjeuner !"*

Sur l'espace luge de Pra Loup, Andy Symonds a également rencontré l'assistant de Lorie et Elliot Symonds, respectivement 17 mois et 3 ans. Il les a poussés, tractés ou portés à la montagne leur permettant d'enchaîner de nombreuses descentes.

Andy Symonds, team Salomon, né le 28 avril 1981 à Manchester est ingénieur en énergies renouvelables chez Eole-Res à Avignon. En 2012 il a terminé deuxième de l'Ultra Skymarathon Series Ranking, remporté la National trail running Cup Salomon Endurance Mag, gagné 12 trails et pris la troisième place de la Grande Course des Templiers. *"Je suis vraiment très content de ma saison 2012, mais je reconnais que vers la fin de l'été je n'avais plus du tout la forme du début et manquais de fraîcheur. Courir des grosses courses comme les Templiers avec les jambes en vrac est une chose que je préfère ne pas répéter en 2013. J'ai donc décidé de réduire un peu mon nombre de trails et en même temps j'ai choisi de me limiter à des parcours de distance marathon. En 2013 le but sera de courir vite, je ne ferai donc aucun ultra. Je garde le vrai long pour les années suivantes. Ma saison va être basée sur deux séries, la National Cup en France et le circuit Skyrunning, avec quatre courses en Europe. Je ne me déplaçai pas pour la cinquième aux Etats-Unis. Je rajouterai quelques courses qui me font plaisir, comme le 22 kilomètres du Snow Trail Ubaye Salomon le dimanche 17 février à Saint-Paul-sur-Ubaye qui marquera mon ouverture de la saison.*

Andy Symonds apprécie la diversité de la course à pied sur neige. *"Sur une piste bien damée, on peut avancer très vite. Si la neige est dure ou même glacée, avec des chaussures adaptées comme les Spikecross ou Fellcross, on court comme sur un bon sentier voire sur une route. Dans la poudreuse les choses changent complètement. On ne sait plus où vont tomber les pieds, comment c'est profond, ni la traction que chaque pied donnera. C'est similaire à la grosse boue, mais l'avantage c'est que la neige lave les chaussures plutôt que de les salir ! En poudreuse profonde on ne peut que marcher. J'encourage n'importe quel coureur à tester la course sur neige, sinon comment peut-il savoir si cela lui plaît?"*

À

L'an dernier, Andy Symonds, a remporté le Snow trail Ubaye Salomon. *"J'ai apprécié son parcours et ambiance. Le tracé est assez rapide, surtout sur les premiers kilomètres de piste damée du domaine nordique de Saint-Paul-sur-Ubaye. La montée vers Fouillouse et les contreforts du Chambeyron est sympa et la bonne descente qui suit permet d'un peu s'éclater sans avoir peur de tomber, car la neige amortit d'éventuelles chutes. Les paysages de la Vallée de l'Ubaye me plaisent beaucoup, c'est assez spectaculaire et en plus ils sont assez souvent baignés par le soleil !"*

Andy Symonds 17 février ouverture en blanc sur le Snow trail Ubaye Salomon

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1734>

Le Snow Trail Ubaye Salomon a la particularité d'être gratuit pour les femmes. " Les hommes sont encore très largement majoritaires dans le trail et pourtant les femmes ont toutes les qualités pour bien réussir et s'exprimer dans ce sport. L'initiative prise par Aimé Arnaud et son équipe organisatrice de l'Athlétic Club Barcelonnette Ubaye contribue à les inciter à découvrir les sentiers du trail. J'espère qu'un maximum de femmes accepteront cette opportunité de gratuité et qu'elles seront ensuite convaincues de pratiquer le trail running."

À

Objectif d'Andy Symonds en ce début d'hiver : retrouver des jambes qui courent vite et facilement, sur du plat et en montagne. "Je commence l'année par des sorties plutôt courtes et rapides et j'intégrerai des entraînements plus longs une fois acquise une petite base de vitesse. Mes départes s'effectuent depuis la porte de ma maison à Lagnes, un lieu quasi parfait pour un traileur. J'y ajoute quelques sorties sur du plat pendant la pause midi au travail et bien évidemment, une ou deux visites à la grande bosse du Sud : le Mont Ventoux."

À

L'agenda trail d'Andy Symonds en 2013

À

17 février, 22 km Snow trail Ubaye Salomon, Saint-Paul-sur-Ubaye.

24 mars, 46 km trail du Ventoux, Bédoin.

14 avril, 36 km Lyon Urban Trail.

26 mai, 42 km, Marathon Alpina Zegama-Aizkorr.

30 juin, 42 km, Marathon du Mont-Blanc, Chamonix.

19 au 21 juillet, European Skyrunning Championships, Canazei, Dolomites.

11 août, 31 km, Sierre-Zinal, Course des cinq 4000, au cœur des Alpes valaisannes.

24 août, 46 km, [Matterhorn Ultraks](#), Zermatt.

13 octobre, 23 km, [Skyrunning Xtreme](#), Limone sul Garda.

27 octobre, 72 km Grande Course des Templiers, Millau.

À

www.andysymonds.blogspot.com et www.snowtrailubayesalomon.com

À

Photos Robert Goin

