

600 trailers au départ du Snow trail Ubaye Salomon

Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 12/2/2013 18:41:35

La commune de Saint-Paul-sur-Ubaye est un haut-lieu quatre saisons des sports et loisirs outdoor. Au fil de l'année des randonneurs à pied, VTT, skis de randonnée ou de fond, raquettes à neige, empruntent régulièrement ses nombreux sentiers. Dimanche 17 février les coureurs à pied auront la vedette à l'occasion du Snow trail Ubaye Salomon, troisième étape du Challenge des trails de Provence.

Depuis une vingtaine de jours les inscriptions sont closes et ils sont environ 200 en liste d'attente, à espérer qu'un des 600 dossards déjà attribués se libère. La première édition de ce trail s'est déroulée le 14 février 2010, jour de la Saint-Valentin. " Avec mon équipe, précise Aimé Arnaud, président de l'Athlétique Club Barcelonnette Ubaye, club organisateur, l'idée nous est venue de profiter de cette date pour mettre les dames à l'honneur. Nous perpéтуons et reconduisons depuis cette opération en leur offrant l'inscription et une rose à l'arrivée. Cette initiative est aussi l'occasion de promouvoir le trail auprès des féminines."

Autres caractéristiques qui expliquent le succès de ce trail sur neige : son cadre sauvage et préservé où le bétail est absent et l'altitude à laquelle montent les coureurs. Le 9 km qui emprunte le site de ski nordique de Saint-Paul-sur-Ubaye est entièrement damé à la machine, très accessible et permet de découvrir facilement la course à pied sur neige. Le 22 km, qui rejoint Fouillouse et le fort de Plate Lombarde sous le regard du Chambeyron est ponctué de belles monotraces en forêt et bénéficie d'un parcours technique avec un dénivelé important par rapport à sa distance, de sections en dur préparées à la machine et d'autres plus souples et techniques damées en raquettes.

Parmi les engagés on peut citer Céline Dodin, Julie et Elodie Postic, toutes 3 du team Altecsport, Florence Houette, team Passion Course, Aline Grimaud, team Champsaur Nature, Renaud Castiglioni, team Altecsport, Michel Lanne, team Salomon, Guillaume Le Normand, team Quechua, Val d'Allos, Christophe Le Saux, team Hoka, Matthias Mouchard, team Tecnica, Stéphane Ricard, team Adidas, Andy Symonds, team Salomon...

À

Paroles de vainqueurs sur neige

Michel Lanne, trail Blanc de Serre-Chevalier 2012 et 2013

À

Cet hiver encore, j'ai décidé de participer aux trails blancs autour de chez moi. C'est l'opportunité d'améliorer ma vitesse en effectuant des sorties courtes mais intenses en fractionné, sur plat et en côte, sur neige comme sur route verglacée. En parallèle, je travaille le volume et engrange du dénivelé en ski de randonnée. Ma saison 2013 débute très bien avec des victoires sur le trail Blanc de Serre Che et le trail de la Galinette. Ces courses me permettent d'aborder le Snow Trail Ubaye Salomon en sachant où j'en suis dans ma préparation, mais je reste très prudent. Mes objectifs sont encore loin ainsi que ma forme optimale. En fait, je ne veux pas être au top trop tôt. Je reste progressif dans mes entraînements en suivant les conseils de mon coach Christophe Malard. En Ubaye le parcours est magnifique et varié, on évolue en montagne, dans un cadre somptueux. La beauté des lieux permet de vite oublier le mal aux jambes et de profiter pleinement du

600 trailers au départ du Snow trail Ubaye Salomon

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1755>

plaisir de courir sur la neige. Sur les premiers kilomètres en faux plat il faudra serrer les dents et relancer sans cesse. La patience sera de mise ainsi que l'observation de l'attitude des autres coureurs. La montée sur Fouillouse et le Fort de Plate Lombarde, fera sans nul doute éclater les groupes. Elle exige de la puissance tout en restant léger sur les appuis pour préserver une foulée efficace. Il restera ensuite à prolonger l'effort dans la descente rapide et technique, qui sollicitera nos organismes déjà bien fatigués et à ne pas se poser de questions jusqu'à l'arrivée.

Chaque année, d'excellents coureurs sont présents à Saint-Paul-sur-Ubaye. Je vais essayer de me mesurer à la bagarre avec les hommes de tête. Je suis très content et impatient de retrouver mon ami du team Salomon Andy Symonds. C'est un coureur aussi talentueux que sympathique. Depuis novembre dernier et notre victoire par équipe sur les 100 km de l'Oxfam Trailwalker de Hong Kong, je n'ai pas recouru avec lui. Particulièrement fort sur ce type de parcours et sur neige également, il sera sans aucun doute l'homme en forme et à suivre. J'espère pouvoir l'accompagner le plus longtemps possible.

À

Andy Symonds, Snow trail Ubaye Salomon 2012

Depuis les premiers jours de janvier, j'évolue sur mes sentiers Vauclusiens. C'est hallucinant, je continue à trouver des nouveaux bouts de chemins presque à chaque fois ! Mes entraînements ont été assez roulants avec à peu près 2000 m de dénivelé chaque semaine, une heure de course à pied quotidienne et quelques séances de vitesse. Mes jambes sont physiquement au point, mon cœur et mes poumons fonctionnent assez bien, je ne suis pas trop lourd, mais j'ai encore un petit souci avec ma hanche gauche.

J'ai hâte de vivre mon premier trail 2013 mais en même temps j'ai bien profité d'une succession de week-ends tranquilles en famille pendant ma dernière trail. Je considère le premier de la saison comme un petit test de base pour un nouveau départ. J'espère y retrouver mes jambes de début 2012, plutôt que celles de fin 2012. Cela va être sympa d'y rencontrer mon équipier du team Salomon Michel Lanne. Ce sera le premier d'un bon nombre de trails qu'on fera ensemble cette année, visant tous les deux des courses du style Sky Marathon. Je sais que cela peut partir vite, surtout avec Michel Lanne au départ ! Ma tactique va être de suivre le rythme sur les premiers kilomètres avant de me lancer en attaque sur les difficultés en espérant que les jambes répondront bien aux ordres ! Le départ est rapide, mais il faut faire attention car la montée technique qui suit peut donner de belles surprises. Ce trail sur neige peut être considéré comme court, mais il n'est certainement pas facile.

Je trouve un peu bizarre de courir sur de la neige toute plate et préparée, quand c'est à il n'y a que de la poudreuse. Mais en même temps j'ai déjà essayé de courir dans de la poudreuse et ce n'est franchement pas possible ! C'est vrai que l'aspect damé des trails sur neige n'est pas du tout naturel. Mais on peut dire la même chose pour le ski de fond, la course sur route, ou les sentiers aménagés par l'homme. L'essentiel à mes yeux reste la possibilité de courir dans des endroits magnifiques qu'on ne pourrait pas atteindre aussi facilement sans ces sentiers ou pistes damés. Tant que l'autoroute n'accède pas dans la Vallée de l'Ubaye, ce sera bon !

À

Le programme

Samedi 16 février 2013, Winter Ubaye Salomon

Toute la journée, accès gratuit et libre au domaine nordique et raquettes de Saint-Paul-sur-Ubaye, reco libre

600 trailers au départ du Snow trail Ubaye Salomon

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1755>

des parcours.

De 10 Å 12 heures et de 14 Å 16 heures, ateliers d'Åcouverte du ski nordique et raquettes pour les enfants et les adultes. Possibilit'Å de location de mat'Åriel au foyer de ski de fond l'Uba'Åa.

A partir de 13 h 30, reco des parcours

De 15 Å 18 heures, remise des dossards au chalet nordique de Saint-Paul-sur-Ubaye.

Å

Dimanche 17 f'Åvrier 2013, Snow trail Ubaye Salomon

D'Åparts et arriv'Åe Å Saint-Paul-sur-Ubaye.

8 h 30 Å 10 h 20, remise des dossards au chalet nordique de Saint-Paul-sur-Ubaye.

10 h 25, briefing parcours Å%lite.

10 h 30, d'Åpart en ligne du parcours Å%lite.

10 h 55, briefing parcours D'Åcouverte.

11 heures, d'Åpart en ligne du parcours D'Åcouverte.

14 h 30, remise des prix.

Å

<http://www.snowtrailubayesalomon.com> et <http://www.trailsdeprovence.fr>

Å

Photo Robert Goin

600 trailers au départ du Snow trail Ubaye Salomon

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1755>

