



Attention au « Colorado » !

Si le gros du dénivelé est engrangé, il va falloir gérer une seconde partie très exposée, du terrain cassant, et un final franchement caniculaire. Ce sera certainement la clé pour nombre de coureurs : arriver frais sur ce dernier tronçon, entre Saint-Etienne-les-Orgues (60ème) et les Mourres (72ème). Décor western et grande soif à gérer. Le « Colorado » se mérite.

Si l'on en juge par la participation et les podiums de l'an dernier, cette « balade » s'annonce donc bien sélective. Beaucoup avaient d'ailleurs préféré les distances plus abordables (45 km, trail des Bories et trail des Mourres ou le Femina Tour) que l'ultra. Et ils étaient à peine une cinquantaine à venir titiller la belle de Lure. Mais là encore rien que des costauds, Lionel Bonnel (6h 33) devant Laurent Jaffré et Guillaume Lenormand. Même chose chez ces dames, avec une Christine Grosjean, inoxydable (8h 21'). A vous de choisir votre calibre. Mais surtout ne vous pressez pas trop de repartir. Les courses ont lieu le samedi... et la fête se poursuit le dimanche. Récup' provençale cette fois, avé le bon accent, des concerts, quelques gourmandises, des animations pour les marmots. Allez, l'équipe nous a promis des surprises sympas. Cette Provence sait aussi s'adoucir.

Trail de Haute Provence

Ce sera les 23 et 24 mai

Distances : l'Ultra de Lure, 74 km (3400 m+). Marathon de Lure, 45 km (2400 m+). Trail des Bories, 27 km (1350 m+).

Départ : Pour l'Ultra, dép. le sam. 6h. Pour le marathon de Lure, 8h et 10h pour le trail des Bories. Epreuve féminine le dim.

Inscriptions : pour l'Ultra de Lure, 60€. Marathon de Lure, 50€, Trail des Bories (samedi), 35€...

Infos : Outdoor Events In Provence, 8, avenue Eugène Bernard, 04300 Forcalquier.

Tél.: 04 92 77 23 98 / 06 74 71 35 23

Internet : www.traildehauteprovence.com

ILS VOUS LE DISENT...

Lionel Bonnel
(vainqueur 2014)



« Un parcours de toute beauté. L'originalité, c'est que tu croises tes concurrents après le sommet... et que tu peux mesurer les écarts. Ensuite, ce sont des sentiers assez roulants. On hésite à prendre les bâtons, mais ils m'ont quand même bien aidé dans la montée de l'Homme, et sur la fin de course assez raide. Je conseillerai l'UHP pour une approche de l'ultra ou un début de saison. »

Laurent Jaffré, 2ème.

« La particularité du THP ? C'est un ultra qui se court vite, malgré le dénivelé. Il va donc falloir bosser sa vitesse, car après la montagne de Lure, ça déroule vraiment longtemps. Autre point, s'entraîner aux heures les plus chaudes. Passé midi, dans les Mourres, c'est une vraie fournaise. Là, il faut vraiment pouvoir encaisser ces conditions. »

Guillaume Lenormand, 3ème.

« Sur un parcours pareil, plutôt roulant, ce serait bien d'effectuer des sorties de fractionné, plutôt longues en terrain vallonné. Donc de travailler sa vitesse. Au niveau du parcours maintenant, je pense à cette grosse descente après le sommet de Lure, vers le 45ème qui peut vous fracasser les cuisses, assez longue, en gros 15 km, avec de gros appuis répétés. Le ravitaillement de Saint-Etienne-les-Orgues sera le bienvenu. »

Vincent Guiliani
(équipe organisatrice)

« Nous sommes en Haute Provence, et fin mai, il peut faire vraiment chaud. La ligne de crête de la montagne de Lure est très exposée au soleil et au vent. Et celui-ci peut tromper sur la chaleur. C'est essentiel de bien s'hydrater, avant et pendant la course. D'autant que le final dans le « Colorado » des Truques, juste à 6 km de l'arrivée est très aride. Attention, on peut avoir de grosses défaillances ici. » ♦

ULTRA TRAIL ATLAS TOUBKAL
7^{ème} EDITION

MAROC
DU 29 SEPTEMBRE
AU 03 OCTOBRE
2015

105 km
6500 m+

42 km
2600 m+

26 km
1400 m+

CHALLENGE
42 km + 26 km

INFOS & INSCRIPTION
INFO@ATLAS-TRAIL.COM
WWW.ATLAS-TRAIL.COM